

## 物忘れと認知症

物忘れとは「人の精神活動が普段の状態と多少異なっていたり、幾分衰えていたりする状態」であり、認知症は「一旦発達した知能が、何らかの原因により脳が破壊され、再び持続的に低下した状態」と定義されています。

記憶力は20歳代をピークに、加齢とともに減退します。これが知能の老化の始まりと言えますが、記憶力以外の能力は、さまざまな日常の体験から積み重ねられ、知能全体では50歳頃まで伸び続けます。

しかし、60歳頃になると記憶力をはじめ知能の周辺機能にも衰えが見られるようになり、判断力や適応力が衰え、知能の老化が始まります。65歳頃を過ぎるとますます物忘れが多くなりますが、この物忘れは良性の健忘です。認知症の物忘れはさまざまな知能の障害を伴い、日常生活に混乱をきたし、進行していきます。

「他人の名をうっかり忘れる」「昼食に食べた物が思い出せない」などの物忘れは、記憶力や集中力、注意力の低下から起こるものです。単なる脳の老化が原因で、病気による現象ではありません。

これに比べて認知症では、人の名前どころか、その人と自分の続柄や関係までが分からなくなってしまうます。また、今日の昼食に何を食べたかはもちろん、昼食を食べたかどうかを思い出せなくなってしまうます。こうした物忘れが見られたら、専門医に診せるようにしてください。

平成26年9月

中村 芳昭