

## 物忘れは受診が必要？ 「加齢」と「病的」で違い

札幌宮の沢脳神経外科病院  
医師 笹森 由美子

日常生活での物忘れが認知症の始まりではと心配する人は多いです。物忘れには、「加齢による物忘れ」と認知症につながる「病的な物忘れ」があり、違いがあります。

加齢による物忘れは、物の置き忘れや知っているはずの固有名詞などを思い出せないのが特徴です。例えばテレビで芸能人などを見る時に「あの人の名前は？」と悩むような経験は、加齢の延長にあるものであまり神経質になる必要はありません。

一方病的な物忘れは、いま食事したことを忘れたりするなど、日々の出来事や体験をすつぽりと忘れるのが特徴です。また、日時や場所の感覚がぼやける見当識障害もみられます。進行すると認知症に移行する恐れがあるため、早期の対応が求められます。このような症状が目立ってきたら脳神経外科や神経内科、もの忘れ外来を受診しましょう。

もの忘れなど認知機能の衰えを抑え、認知症を予防するためには、まず生活習慣の改善が必要です。塩分や糖分、カロリーを摂りすぎないバランスのよい食生活を心掛け、ウォーキングなど適度な運動で継続的に身体を動かしましょう。また、趣味などでの社会活動も重要です。友人と集い話をしたり、新しいことにチャレンジしたりすることは、脳への刺激となり脳の活性化につながります。



地下鉄東西線「宮の沢」駅 5番出口から徒歩4分



西区

■診療科目/  
脳神経外科・神経内科・整形外科  
糖尿病内科・リハビリテーション科

■外来診療時間/  
月～金曜 9:00～12:00・13:00～17:00 土曜 9:00～12:00

24時間救急対応

脳ドックあり

明日佳グループ  
札幌宮の沢脳神経外科病院

札幌市西区西町南20-1-30 (旧国道5号沿い)

☎011-664-7111