

わが家のお医者さん

# もの忘れと認知症

クリストファー・N. マーティン 著

キャサリン・R. ゲイル 著

橋本 貴夫 監訳

三枝 小夜子 訳

株式会社 一灯舎発行

Copyright © Family Doctor Publications Limited 2006.

All Rights Reserved

Understanding “Forgetfulness & Dementia” was originally published in English in 2005. This translation is published by arrangement with Family Doctor Publications Limited.

BMA  The British Medical Association 英国医師会編集

---

翻訳にあたっては日本の事情をとり入れました。

## 重要なお知らせ

本書は、病気について知りたい方に、医師の助言を補足する一般的な情報をお伝えしようとするものです。しかし、ひとりひとりの方に対する医師の直接の助言に代わるものではありません。

病気の治療を受けたいと思われる方は、必ず医師の診察を受けて、その指示や助言にしたがってください。

また、医学の進歩は目ざましいため、本書に書かれている医薬品や治療法が、場合によってはすぐに新しいものになる可能性があることを、あらかじめ承知おきください。

# 目次

---

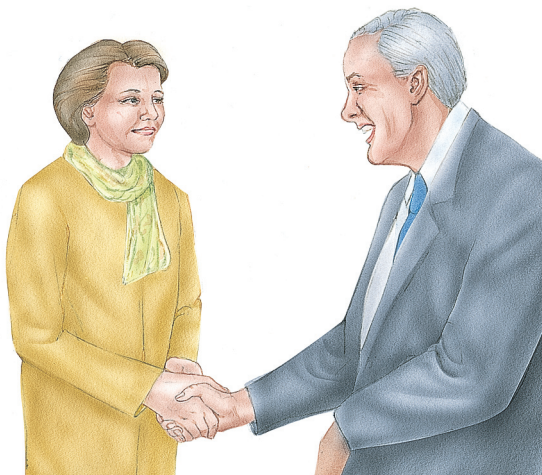
第1章	もの忘れが多くなって心配です……………	1
第2章	あなたの記憶力をチェックしてみましょう	12
第3章	もの忘れに対処する……………	18
第4章	深刻な病気なのではないでしょうか？…	30
第5章	認知症とはどんな病気なのでしょうか？	36
第6章	病院ではなにををするのでしょうか？……	48
第7章	家族の気持ち……………	58
第8章	介護の支援……………	66
第9章	なにができるのでしょうか？……………	77
第10章	どうしてこんなことに……………	83
第11章	認知症の未来……………	90
	役に立つ情報源……………	96
	私のページ……………	107

## 第 1 章

# もの忘れが多くなって心配です

---

「私はしょっちゅう人の名前を忘れてしまいます。先週も、昔のご近所さんに偶然会ったのですが、その人のことはちゃんとわかっているのに、どうしても名前が出てきませんでした。きまりが悪くてしかたありませんでした。最近、こういうことが増えてきているので、もっとひどくなるのではと心配でなりません。私はアルツハイマー病なの



でしょうか、それともぼけてきたのでしょうか？」

このような訴えは、めずらしくありません。多くの人が、年齢とともに記憶力の衰えを感じるようになります。おそらく、相手の顔はわかっているのにどうしても名前が思い出せないという経験もしていることでしょう。

記憶力の衰えを痛感するのは、人の名前を思い出せなかったときが多いようです。けれども、思い出せないのは人の名前だけではないかもしれません。約束があったのをすっかり忘れていたり、しなければならないことをするのを忘れていたり、買い物に行ったときになにを買いに来たのか思い出せなかったり、鍵や眼鏡をどこに置いたのか忘れていたりしているかもしれません。

もの忘れの回数が増えれば、不安になるのは当然のことです。こんなときには、自分はぼけてきたのだろうか、アルツハイマー病になったのだろうかと考えるようになるかもしれません。記憶力の衰えがみられるときに、なにか深刻なことが起きている場合もたしかにあります。けれどもたいいていの場合、もっと簡単に説明できます。あなた自身や身近な人がもの忘れに悩んでいるなら、この本の最初の3章が役に立つでしょう。そこを読めば、もの忘れのしくみを理解し、問題を正しくとらえて、楽な気持ちで対処できるようになるはずです。

### 記憶のしくみ

まずは、記憶のしくみについて説明しましょう。ある朝、あなたのお友達からミュリエル・プリチェットさんという

女性を紹介されたとします。同じ日にその女性とばったり会ったら、「こんにちは、ミュリエルさん。今朝方、お会いしましたね」と挨拶するでしょう。このときあなたは彼女の名前をおぼえていたことになります。でも、どうやって？

記憶のしくみについては、現在、さかんに研究が進められています。まだまだ完全に解明されたわけではありませんが、かなりのことがわかっています。記憶の過程は、きめい記録、ほじ保持、そうき想起の3段階に分けて考えるのが便利であるようです。

## 記録

第1段階では、新しい情報をおぼえこみます。ミュリエルさんに紹介されたときに名前と顔をおぼえこむのが、この段階です。あなたの脳は、この情報を取り入れて、記憶がたくわえられる部位へと送り込みます。



## 保持

第2段階では、その情報を脳にたくわえます。ミュリエルさんに最初に会ったときからつぎに会うときまで、その名前と顔を忘れずにいるのが、この段階です。

## 記憶の3段階

- 新しい情報をおぼえこむ
- その情報をたくわえる
- 必要に応じてそれを取り出す

### 想起

第3段階では、脳にたくわえられた情報を取り出します。2回目にミュリエルさんに会ったときに、その名前を呼んで挨拶することができたのは、これができたからなのです。

記憶には、この3つの段階のすべてが必要です。機能しない段階が1つでもあれば、2回目にミュリエルさんに会ったときに名前を思い出すことはできなかつたでしょう。

なにかを記憶することは、手紙を整理棚にしまうことによく似ています。新しい情報が手紙です。あなたはまず、それが再び必要になることを意識しなければなりません。第2に、それを安全な場所に保管しなければなりません。第3に、あとで読みたくなったときに、整理棚の正しい引き出しを開けて、それを取り出さなければなりません。手紙を受け取った時点でその重要性に気づいていなかったり、保管の方法が間違っていたりすれば、あとで必要になったときにそれを読むことはできないのです。



## 記憶の種類

心理学者は、記憶にはいくつかの種類があって、それぞれが異なる種類の情報をたくわえていると考えています。人名などの事実にかんする記憶は、動作にかんする記憶とは種類が違うのです。知人の名前を思い出せなくて困っている人が、缶切りやテレビを難なく使いこなせる理由は、ここにあります。

## 忘れることの大切さ

すべてをおぼえている人など、どこにもいません。それどころか、忘れることができないと、うまく記憶することができないのです。忘れることは、不要になった情報を処分するのに役立ちます。たとえば、先週スーパーで買った品物を1つのこらず記憶して脳をいっぱいにしておくことは、賢明とは言えません。

脳は常に、なにを記憶し、なにを忘れるかを判断しています。脳は、重要だと判断したことを記憶し、重要でないとは判断したことは忘れていきます。ときには、判断を間違えることもあります。重要なことを忘れてしまうのは、こんなときです。

すべての記憶は、基本



脳を記憶でいっぱいしないためには、情報を捨てていかなければなりません。



いちどに大量の情報が入ってくると、それを心に刻みつけ、たくわえることができなくなります。

ればなりません。

ある事実や出来事を何度も思い返していると、その記憶は鮮明に保たれ、あとになっても思い出しやすくなります。逆に、いちども使われなかった事実は、徐々に忘れられていきます。たとえば、学校の歴史の授業で暗記させられた年号を、あなたはいくつ思い出せるでしょうか？

### 記憶のさまたげになるもの

記憶の効率と正確さは、それを利用するときの状況に左右されます。すでに説明したように、情報を記憶としてたくわえるには、それに十分な注意をはらい、心に刻みつけ、脳に取り込まなければなりません。この大切な第1段階をさまたげる要因にはいろいろなものがあります。

的には時間とともに薄れていきます。毎日のように使われる情報は記憶に刻み込まれていきますが、めったに必要なとされない情報は思い出しにくくなります。たとえば、ほとんどの人が自分の家の電話番号をおぼえていますが、かかりつけ医に電話をするときには、電話帳で電話番号を調べなけ

## 多すぎる情報

いちどに大量の情報が入ってくると、その大半は思い出せなくなります。パーティーなどで大勢の人に紹介されても、あとでその人たちの名前などを思い出すのはたいへんです。これは、あまりにも多くの情報が入ってくると、それを心に刻みつけ、たくわえることができなくなるからです。

忙しい生活をしている人は、考えることが多すぎて、もの忘れをしてしまうことがあります。規則正しい生活をしている人は、変化に富み、ストレスの多い生活をしている人にくらべて、記憶に負担がかかりにくいと言えるのです。

## 精神状態

心配事があるときや落ち込んでいるときには、しばしば記憶力が低下します。理由は単純です。このようなときには内なる思いに頭がいっぱいで、注意力が散漫になっているため、新しい情報に十分な注意を払い、心に刻みつけることができないからです。

## 身体機能の低下

年をとって視力や聴力が低下してくると、記憶力も低下してくることがあります。これは、視力や聴力の低下のために、情報を心に刻みつけ、脳に取り入れることがむずかしくなるからです。

## 病気

体の病気は、ときとして精神機能にまで悪影響をおよぼします。高齢者ではとくにその傾向が強いです。心臓病や糖尿病などの慢性の病気がある人は、思考力や記憶力の低下を感じることがあります。その理由は十分には解明されていませんが、病気が苦痛をともなうものである場合はとくに、闘病のストレスが悪影響をおよぼしているようです。

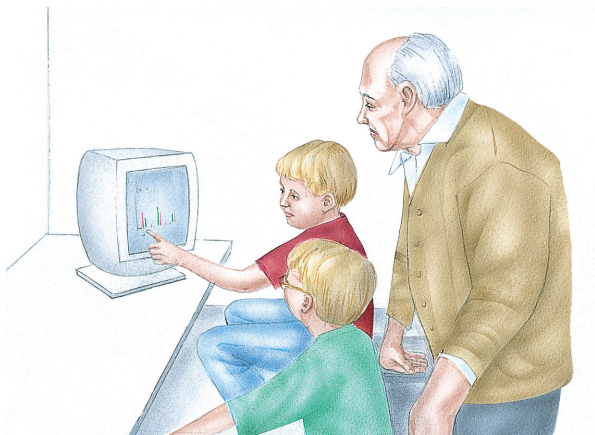
## 加齢が体におよぼす影響

年齢とともに、体のあらゆる部位が変化してきます。いくつかの変化は、かなり若い頃から始まります。運動選手が30歳をすぎてからも記録を伸ばしつづけることは、めったにありません。この頃からすでに、筋肉や関節や心肺機能は衰えはじめています。

ある部位は、ほかの部位よりもはやく衰えます。また、どの部位から衰えてくるかには個人差があります。ある人は変形性関節症になって人工股関節置換が必要になるかもしれません。またある人は、耳が遠くなってきて補聴器を必要とするようになるかもしれません。

## 加齢が精神機能におよぼす影響

年齢とともに体に変化が生じるように、精神機能にも変化が生じてきます。このことは、肝に銘じておかなければなりません。刺激に対して反応できるまでの時間は長くなり、新しい情報を処理する速度は遅くなります。高齢者は、



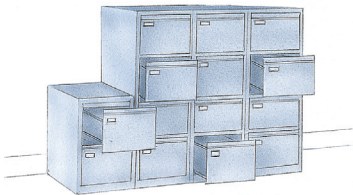
新しいことを学習するのに苦労します。その情報が、短時間に、なじみのない方法で示される場合は、とくにたいへんです。これは、高齢者がいちどに2つのことに注意を払うのを苦手とし、不要な情報を無視することができないからです。また、人は年齢を重ねるにつれ、スピードよりも正確さを重視するようになります。これがときに、仕事の遅さにつながります。けれども、悪いことばかりではありません。研究によると、高齢者は、豊かな経験を活かして効率よく作業をすることができ、それがスピードの低下を補っていると言われています。実際、高齢者は自分の能力を過小評価していることが多いのです。

## 加齢が記憶力におよぼす影響

加齢にともなう精神機能の変化を研究している心理学者は、記憶力にも少しずつ変化が生じてくることを発見しました。その一例は、数桁の数字を暗記し、短い時間をおいて思い出す能力にみられます。若い人は、7桁か8桁の数字を1分から2分程度はおぼえていられますが、60歳以上の人の大半は、せいぜい5桁か6桁の数字しかおぼえてられません。電話をかけるときなどに、このことを自覚した人もいるでしょう。名前をおぼえる能力は、とくに年齢の影響を受けやすいようです。これに対して、会話のなかで言われたことや、テレビ番組の内容、作業のしかたなどの事実にかかわる情報は、ほとんどの高齢者が問題なく扱っています。

もの忘れが多くなってきたと自信喪失気味の高齢者は、自分が若い人よりはるかに多くの記憶をもっていることを思いださなければなりません。さきほどの例で言えば、高齢者の整理棚には、たくさんの手紙が入っているのです。70歳の人々の記憶の整理棚には、35歳の人々の2倍の時間をかけて収集してきた情報が詰まっているのです。

こんなふうに考えれば、高齢者がものを思い出したり、



新しい情報を取り入れたりするのに時間がかかるのは当然のことだとわかるでしょう。あなたが自分の記憶力に不安を

感じているなら、若い人ではなく同年代の人と比較するべきなのです。

### キーポイント

---

- 記憶の過程は、新しい情報をおぼえこみ（記銘）、たくわえ（保持）、取り出す（想起）という3段階に分けられます。
- だれでもものを忘れます。脳は常に、なにを忘れ、なにを記憶するかを判断しています。
- 病気や不安や多すぎる情報は、記憶力に悪影響をおよぼします。
- ほとんどの人は、年をとるにつれてもの忘れが多くなります。

## 第2章

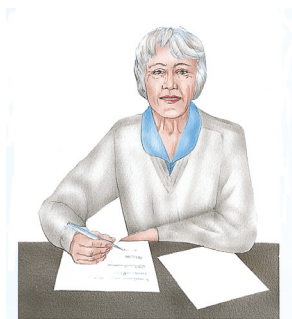
# あなたの記憶力をチェックしてみましょ

---

ここで紹介する質問表は、あなたの日常生活から記憶力の状態を判定するためのものです。質問に答えることで、あなたの記憶力のすぐれている点と、そうでない点がわかります。

静かな場所をみつけて、数分間で質問に答えてみましょう。そのときには、できるだけ率直に答えるようにしましょう。

それぞれの質問に対して、4つの答えが用意してあります。質問のようなもの忘れがどのくらいの頻度で起きているか、4つのなかから選んでください。



すべての質問に答えたら、家族や友人にたのんで、あなたの記憶力を評価してもらいましょう。あなたが自分につけた点数を、友人や家族がつけた点数と比較することで、あなたの記憶力をより確実に評価することができます。



## 質問表

以下の質問について、あなたに最もよくあてはまる答えの数字に丸をつけましょう。すべての質問に答えたら、合計点を出してみましょう。

1 = ほとんどない（1年に数回）

2 = たまにある（1カ月に数回）

3 = ときどきある（1週間に数回）

4 = しばしばある（毎日）

1	ものをどこに置いたのか忘れてしまう。家のなかでものをなくす。	1	2	3	4
2	前に何度も来ている場所だと言われても思い出せない。	1	2	3	4
3	自分がしようと思っていたことを本当にしたかどうか、戻って確認しなければならない。	1	2	3	4
4	外出するときに忘れ物をする。	1	2	3	4
5	1日から数日前に言われたことを忘れてしまう。そのことを人に思い出させてもらわなければならない。	1	2	3	4
6	身内やよく会う友人に偶然会ったときに、外見からは気がつかない。	1	2	3	4
7	新聞や雑誌を読んでいるとき、話の筋を追うことができない。なにが書いてあるのか、途中からわからなくなる。	1	2	3	4
8	人に重要なことを言うのを忘れる。たのまれたことを伝えたり、人にものを思い出させたりするのを忘れる。	1	2	3	4

## もの忘れと認知症

9	誕生日や住所など、自分にかんする重要な情報を忘れる。	1	2	3	4
10	人から聞いた話の細かい部分がごちゃまぜになってしまう。	1	2	3	4
11	ものの置き場所を忘れてたり、違う場所を探したりする。	1	2	3	4
12	何度も来ている場所に行く途中や、散歩中や、よく知っている建物のなかで、迷ったり、方向を間違えたりする	1	2	3	4
13	お茶を入れた直後にまた入れてしまう、髪をとかした直後にまたとかしてしまうなど、日常的な動作を間違えて繰り返してしまう。	1	2	3	4
14	自分が言ったばかりのことを繰り返して言ってしまう。相手に尋ねたばかりのことを繰り返して尋ねてしまう。	1	2	3	4
合計点					

もの忘れにかんする質問表の改訂版を使用することを許可して下さったアラン・バダレー教授の厚意に感謝いたします。

合計点はなにを意味しているのでしょうか？

合計点	コメント
14～19	すばらしい記憶力です。心配ありません。
20～29	平均的な記憶力ですが、つぎの章で紹介する記憶力の低下を補うための工夫のいくつかが役に立つかもしれません。
30～39	あなたの記憶力は平均を下回っていますが、忙しすぎて、記憶に過剰な負担がかかっているだけなのかもしれません。つぎの章で紹介する記憶力の低下を補うための工夫のいくつかが役に立つかもしれません。
40～56	あなたの記憶力はかなり低下しているようです。これだけもの忘れが多くなると、日常生活に深刻な影響をおよぼしている可能性があります。記憶力の低下にはいくつかの原因が考えられますが、まずは、かかりつけ医に相談することをお勧めします。

## 補足：かかりつけ医について

英国では、すべての人が地域のかかりつけ医に登録し、病気になったらまずはかかりつけ医のもとに行き、かかりつけ医が必要と判断した場合に、その分野の専門病院に紹介されるという制度になっています。

日本にいるあなたは、自分で医療機関を探さなければなりません\*。かかりつけ医がいる場合はそこに行けばよいのですが、かかりつけ医がいない場合や、認知症の専門医に診てもらいたいという場合には、

- 1) 知人の介護経験者から口コミ情報をもらう、
- 2) 市区町村の福祉相談窓口や保健所に相談して、地域の専門病院を教えてください、
- 3) 地域の大病院に行く（大病院なら、精神科、神経内科、内科などに認知症の専門医がいます。ただし、どの診療科を受診するかは自分で判断せず、病院にきちんと問い合わせをしてください）、
- 4) 電話帳やインターネットを利用して病院を選ぶ（電話帳の広告から探す場合には、診療内容に「ものわすれ相談」などの言葉があることがめやすになります。インターネットを利用した病院探しについては、日本老年精神医学会のホームページが役に立ちます。くわしくは、『役に立つ情報源』の章を参照してください）、

---

\*【訳注】 日本での医療機関探しについては、斎藤正彦著『親の「ぼけ」に気づいたら』（文春新書 424）を参照させていただきました。

などの方法があります。

### キーポイント

---

- この章に掲載した質問表は、あなたの日常生活から記憶力の状態を判定するためのものです。
- この質問表から、あなたの記憶力のすぐれている点とそうでない点がわかります。