



認知症は早期発見が重要です。自分で早期発見をするためにも、セルフチェックを行ってみましょう。

**3年前**と比べて次のような症状がよく見られるようになっていないか、または以下のような症状が**日常生活に支障**をきたしていないかチェックしてください。

- もの忘れがある（物覚えが悪くなってきている）
- 薬を飲んだか飲まないか、わからなくなることがある
- 電化製品を使うことが難しくなってきた
- 月に1回以上、置き場所を間違えて物を見つけられなくなる
- 物が見つからないと、誰かが動かした、隠した、あるいは盗んだと疑う
- 料理や洗濯など、段取りが必要なことができなくなる
- 鍋を焦がしたり、ガスの火を消し忘れる
- 知っているはずの物の名前や、人の名前、言葉がうまく出てこない
- イライラしたり、不安が強くなるなど、情緒が不安定
- 前に買ったことを忘れ、同じものをたびたび買ってしまう
- 同じことを何度も訪ねたり、話したりする
- お風呂に入るのが嫌になり、身だしなみがだらしくなった
- 使った物のしまい忘れが目立つ
- 待ち合わせの時間や場所をよく間違える
- 趣味や楽しみに対する関心がなくなる



# 診断結果

## チェックが0~4個

特に認知症の心配は無いようです。しかし油断は禁物です!! チェックのついた項目に注意しながら、毎日の生活を過ごしてみましょう



## チェックが5~11個

**軽度認知障害**の疑いがあります。  
軽度認知障害とは、記憶障害はあるが日常生活にはあまり支障のない状態です。  
**15%以上の人**が**2年以内**に**認知症**を発症するといわれています。



## チェックが12個以上

**認知症**を発症している疑いがあります。一度、病院への受診をおすすめします。  
「認知症はどうせ治らない病気だから、医療機関に行っても仕方がない」というのは誤った考えです。**お薬で進行を遅らせることができることもあります。**  
認知症では、薬で進行を遅らせることができ、**早く薬を使い始める**ことにより健康な時期を長くすることができます。



## 少しでも気になったら・・・早期の診断が大事です

早期に診断することができれば、周囲の援助を受けるための心構えができたり、認知症が進行したときの対応を自分であらかじめ決めておくことができます。また、さまざまなサービスの利用に本人と介護者がともに慣れ、知識を習得することもできます。このことにより、介護にゆとりをもたらし、本人にも好影響を与え、トラブルの発生を減らすことも可能です。

このチェックで出された結果はあくまでも目安です。  
正確な診断については、医療機関や医師にご相談ください。

文責：林 美樹

有限会社 **せがわ薬局**

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>