

KNOW the 10 SIGNS

EARLY DETECTION MATTERS

次のような点が気にかかったことはありますか？

気になる点をご記入し、医師にお見せください。

注記：本表は情報としての使用に限り、有資格の専門家による診察に代用されるものではありません。

_____ **1. 日常生活に支障をきたす記憶力の変化。** 特に初期段階のアルツハイマー病において最も一般的な症状のひとつは、最近あった事柄について覚えていないというものです。その他、重要な日時や出来事を忘れてしまう、同じ事柄について繰り返し尋ねる、あるいは以前は自分でしていたことを、メモリーエイド（例：メモ帳や電子機器などの外的記憶補助手段）や家族に頼る、なども例として挙げられます。 **高齢化に伴う通常の変化は？**名前や予定を忘れてしまい、後になって思い出すことが時々ある。

_____ **2. 計画や問題解決における困難。** 計画を立ててそれに従ったり、あるいは数字を扱う能力に変化が見られる場合があります。慣れたレシピに従って料理したり、月毎の支払いを管理するのが難しい場合があります。また、集中しづらくなり、以前していた行動にも一層時間がかかるようになる場合があります。 **高齢化に伴う通常の変化は？**小切手帳（日本では銀行口座が典型的）の収支が見合わないことがある。

_____ **3. 自宅、職場、あるいはレジャーの場で慣れていたタスクを完了するのに困難がある。** アルツハイマー病の人には、日常のタスクを完了するのが難しくなることがたびたびあります。慣れ親しんだ場所へ運転して行く、職場での予算を管理する、あるいはお気に入りのゲームのルールを覚えておくことが難しくなる場合があります。 **高齢化に伴う通常の変化は？**電子レンジの設定を使用したり、テレビ番組を録画するのに助けが必要なことがある。

_____ **4. 時間や場所についての混乱。** アルツハイマー病の人は、日付、季節、あるいは時間の経過を忘れてしまうことがあります。その場で起きていること以外を理解するのが難しい場合があります。自分がどこにいるのか、どうやってそこに来たのかを忘れてしまう場合もあります。 **高齢化に伴う通常の変化は？**今日が何曜日かを思い出せなくなるが、後で思い出す。

_____ **5. 視覚像と空間的相関関係を理解しづらい。** 視力的問題は、アルツハイマー病のサインである場合があります。読んだり距離を判断したり、色やコントラストを見極めるのが難しくなることがあります。知覚という点では、自分が鏡の前を通り過ぎたのに、誰かが部屋の中にいると誤解することがあります。自分の姿が映ったのだと認識することができないからです。 **高齢化に伴う通常の変化は？**白内障に伴う視力の変化。

6. 会話あるいは筆記における言葉についての新たな問題。 アルツハイマー病の人は、会話についていたり参加したりすることが困難な場合があります。会話の途中で止まってしまったり、どうやって会話を続けるかまったく判らなかつたり、同じ会話を繰り返すこともあります。語彙が減少し、的確な言葉が見つかりづらかつたり、物の名前を間違つたり（例：「腕時計」を「手の時計」と呼ぶ）することがあります。**高齢化に伴う通常の変化は？**的確な言葉が見つけづらいことが時々ある。

7. 物を置き忘れたり、記憶を辿ることができない。 アルツハイマー病の人は、物を通常では置かないところに置いてしまうことがあります。失くし物をしても、記憶を辿って見つけることができない場合があります。時には、他の人が盗んだと責める場合もあります。このような状況は、時を経るに従って頻度が増えていくことがあります。**高齢化に伴う通常の変化は？**時々めがねやリモコンなどといった物をどこかに置き忘れる。

8. 判断力が低下、または乏しくなる。 アルツハイマー病の人は、判断力や決断力に変化を感じことがあります。例えば、金銭を扱う判断力に欠け、電話での勧誘に多額のお金を払ってしまうことがあります。身なりの清潔さに以前に比べ注意を払わなくなることもあります。**高齢化に伴う通常の変化は？**時々良くない決断をする。

9. 仕事あるいは社交的活動をやめてしまう。 アルツハイマー病の人は、趣味、社交的活動、仕事のプロジェクトやスポーツをやめてしまうことがあります。好きだったスポーツチームの動向を追うことができなくなつたり、趣味の活動を最後まで終わらせることができなくなつたりします。自分の変化を体験することにより、社交の場を避けるようになることもあります。**高齢化に伴う通常の変化は？**仕事、家庭、社会的義務を時々避けたがる。

10. 気分および性格の変化。 アルツハイマー病の人の気分および性格に、変化が現れることがあります。混乱、疑心、抑うつ、または怯えたり不安を感じたりすることができます。家庭や仕事場で、または友人に対して容易に動転したり、あるいは自分にとって快適な場所を離れると容易に動転することができます。**高齢化に伴う通常の変化は？**特定の行動の仕方を持つようになり、型にはまった手順が中断されると苛立つようになる。

Alzheimer's Association では、これらの注意すべき点についてのご質問は医師に相談されることをお勧めします。初期の診断は、治療、サポート、将来に向けた計画を立てる最適な機会につながります。 詳細は www.alz.org にて、あるいはお電話で 800.272.3900 までお問い合わせください。