

記憶に関する懸念事項 のチェックリスト

	めったにない	時々ある	頻繁にある
最近起きた出来事について思い出すのに苦労する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
適切な言葉を見つけるのに苦労する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
日付や曜日を思い出すのに苦労する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
いろんな物の普段の置き場所を忘れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
日常的に行っていることに変化が生じた場合、適応するのにてこずる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
雑誌や新聞の記事を理解すること、本やテレビのストーリーについていくことが難しい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
会話、特にグループでの会話についていったり参加したりするのが大変だと感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
銀行の手続きやおつりの計算など、お金に関する処理を行うのが難しい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
地元のショッピングセンターまでの道を見つける、または以前まで上手に作っていた食事の作り方など、日常における活動の中で困難がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
通常は楽しんで行うであろう活動への関心が薄れてきた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問題をじっくりと考えるのが難しい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
忘れっぽいことをご家族やご友人に指摘されたことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
その他の懸念事項:			

「時々ある」または「頻繁にある」を選んだ項目がある場合は、医師の診察を受けられることをおすすめします。

ディメンシャ・オーストラリアについて

ディメンシャ・オーストラリアは年齢に関係なく、あらゆる種類の認知症と共に生活している人々やご家族、ケアを行う人のための国立団体です。この団体では、擁護、サポートサービス、教育、そして情報提供を行っています。

詳しい情報について

認知症および認知症リスクの軽減についての詳しい情報は、ディメンシャ・オーストラリアから入手可能です。

National Dementia Helpline
1800 100 500



言語に関するヘルプ
131 450

dementia.org.au



Helpline is funded by the Australian Government
© 2018 Dementia Australia

記憶について ご心配で すか？

できることがあります...



dementia
australia™

記憶に関して心配なことがおありですか？

忘れっぽいと感じたり、記憶が混乱したりすることがありますか？

問題が生じているかどうかを確かめることが助けを得るための第一歩です

ご自分、ご家族、ご友人の記憶力の低下がひどくなったり、思考や行動にそのほかの変化が生じたりして不安に思われたことはありませんか？

記憶力や思考に生じる変化には、ストレス、うつ、痛み、慢性疾患、薬の服用、アルコールなど考えられる原因がいくつかあり、時として、認知症の初期症状であることもあります。記憶力に大きな変化が生じることはあらゆる年齢において正常な状態ではなく、真剣に受け取めるべきです。ご自分やお知り合いの誰かが上記のような困難を感じていらっしゃる場合は、すぐにでも医師の診察を受けられることをおすすめします。



医師への相談

認知症を発症しているかどうかを示すことができる単一の検査はありません。みなさんあるいはご親族やご友人との面談を行い、みなさんが感じている記憶力や思考に関する困難についてのより詳しい情報を調べることで診断が下されます。

また、認知症以外に考えられるすべての原因について調べるための身体的・神経学的な検査を受けることも必要です。

受信の際には：

- ご自分の懸念事項のリストを持参しましょう。さらなる検討や検査の根拠として役立ちます
- その問題がどのくらいの間続いているかなど、懸念事項について正直かつオープンに医師に相談しましょう
- 服用している量を含め、現在服用している薬のリストを持参しましょう(または、服用中のすべての薬を袋に入れて持参しましょう)。吸入器、クリーム、植物薬、ビタミンも忘れないようにしましょう

次のことが可能であることを覚えておきましょう：

- より長い時間の診察の予約を求める
- ご親族、介護者の方またはご友人を診察に同伴する
- 不明な点がある場合、質問をしたりさらなる説明を求めたりする
- 診察の間にメモを取る
- 専門医によりさらなる診断を受けるという選択肢について話し合う

「診断を受けて安心しました。一番不安なのは原因がわからないことです。」

アルツハイマー病と診断されたフレッドさん

早く行動を起こせば起こすほど良い

症状の中には認知症が原因でないものもあるかもしれませんが、しかしもし認知症が原因である場合は、早期診断が有効です。

早期診断とは、サポート、情報そして薬のアクセスを得ることを意味します。認知症の診断を受けている人は、将来のライフスタイル、介護、健康、そして経済面について前もって計画することが重要となります。

「自分のライフスタイルを自分の能力に合わせて変えたり今後の具体的な計画を立てたりするチャンスを持てたので、早期に診断を受けてよかったと思っています。」

血管性認知症と診断されたマリアさん

認知症とは

認知症とは、記憶力と思考に生じる進行性的な変化を伴う様々な問題を表す一般的な用語です。アルツハイマー病は最も一般的なタイプの認知症です。認知症は誰にでも起こりますが、65歳、特に85歳を超えるとより一般的になります。初期の兆候ははっきりしていないこともあり、医師や専門医だけが認知症を適切に診断することができます。

Memory concerns CHECKLIST

Rarely Sometimes Often

I have trouble remembering events that happened recently

I have trouble finding the right word

I have trouble remembering the day and date

I forget where things are usually kept

I have difficulty adjusting to any changes in my day-to-day routine

I have problems understanding magazine or newspaper articles or following a story in a book or on television

I find it hard to follow and join in conversations, particularly in groups

I have problems handling financial matters, such as banking or calculating change

I have difficulty with everyday activities such as finding my way in the local shopping centre, or how to cook a meal I have always cooked well

I am losing interest in activities I'd normally enjoy

I have difficulties thinking through problems

Family and/or friends have commented about my poor memory

Other concerns: _____

If you have ticked 'sometimes' or 'often' it is recommended that you see your doctor.

About Dementia Australia

Dementia Australia is the national peak body for people, of all ages, living with all forms of dementia, their families and carers. It provides advocacy, support services, education and information.

More information

Further information about dementia and dementia risk reduction is available from Dementia Australia.

National Dementia Helpline
1800 100 500



For language assistance
131 450

dementia.org.au



Helpline is funded by the Australian Government
© 2018 Dementia Australia

Worried about your memory?

Here's what you can do...



**dementia
australia**

Worried about your memory?

Feeling forgetful or confused?

Finding out if there is a problem is the first step to getting help

Have you become concerned about increasing lapses in memory, or other changes in thinking or behaviour for yourself, a family member or friend?

Changes in memory and thinking have a number of possible causes that may include stress, depression, pain, chronic illness, medication or alcohol and sometimes it is a sign of early dementia. Major changes in memory are not normal at any age and should be taken seriously. If you or someone you know is experiencing these kinds of difficulties it is better to see your doctor sooner rather than later.



Talking to your doctor

There is no single specific test that can show whether someone has dementia. A diagnosis is made by talking to you and perhaps a relative or friend to find out more about your difficulties with memory and thinking. You will also need a physical and neurological examination which will look at all other possible causes.

During the visit:

- Take your list of concerns with you – it will provide a useful basis for further discussion and tests
- Talk to your doctor about your concerns honestly and openly, including how long you have been experiencing these problems
- Bring a list of the medications that you are taking including the doses (or bring all your tablets in a bag). Don't forget inhalers, creams, herbal medications and vitamins.

Remember you can:

- Ask for a longer appointment
- Take a relative, carer or friend with you
- Ask questions and request further explanations if you don't understand
- Take notes during the visit
- Discuss the option of further assessment by a specialist

“It was a relief to get the diagnosis – the worst was not knowing.”

Fred diagnosed with Alzheimer's disease

The earlier you act the better

The symptoms you have may not be caused by dementia, but if they are, an earlier diagnosis will be helpful.

An early diagnosis means that you can have access to support, information and medication. It is important for people with a diagnosis of dementia to plan ahead and consider factors such as future lifestyle, care, health and finances.

“We are glad we had that early diagnosis as we have been given the chance to change our lifestyle activities to match my capabilities and to make definite plans for the future.”

Maria diagnosed with vascular dementia

What is dementia?

Dementia is a general term to describe problems with progressive changes in memory and thinking. Alzheimer's disease is the most common type of dementia. Dementia can happen to anybody, but it becomes more common over the age of 65, and especially over the age of 85. Early signs may not be obvious – only a doctor or specialist can properly diagnose dementia.