

誰だって、マイナス思考が良くないこと
は、分かっているはず、だが、自分もそう
だと気付いていないこともある。

78歳のSさん。「この頃、なんか頭の調
子が悪い。なっ」と、奥さんに同意を求め
ている。が、奥さんは渋い顔。でも、Sさ
んは、「なっ」と、忘わっほい。認知症で
やないか？頭がぼーとするし、く、く、く、
く、と、深刻そうである。

ぶらぶらというが、年齢相応の筋力低下
があるだけ。もの忘れも、確かに、軽い記
銘力（新しいことを記憶する能力）の低下
はある。人の名前も、すべには出ていな
い。でも、後で思い出す。MRI（磁気共
鳴画像）でも、加齢による脳萎縮がみられ
るだけである。

で、「まだ、認知症ではない。でも、軽
度認知障害（MCI）かどうかは、経過を
みないと分からない」と話した。が、それ
では不十分だった。「MCIは、認知症の
予備軍か？治す薬はないと聞く。で、私も
認知症になって、徘徊^{はいかい}でもするのでは」「あ
と、Sさんの不安は膨らむばかりなのであ

る。診察予約は月に1回なのに、週に2回
も受診したりするようになったのだ。

このままでは、先が思いやられる。人に
は自己暗示というものがあって、それがな
んであれ、自分の考えていた通りの結果が
導き出されるという。Sさんも、今はまだ
年齢相応のもの忘れが、「認知症になるか
も」という否定的な思いにとらわれてしま
っている。それで、認知症の危険性が高
くなったとしたら、えらいことではないか。
そのうえ、Sさんの愚痴を毎日のように聞
かされる奥さんも気の毒だ。いや、Sさん
自身が、一番楽しくない日々を送ってい
る。

Sさんよ。こじは、「何が起きても、自
分だけは大丈夫」と念じてみてはどうか。
言い続けていると、本気になってくるとい
う。認知症を遠ざける方法の1つかも。

（石黒修三クリニック・脳神経

外科医・・・北國新聞掲載）