



認知症は
「早期発見」が
ポイントです。

早期発見のメリット



記憶や判断力が明確なうちに備えることができます。早期の診断により、本人、家族が、今後の生活への備えを早めに考えることができます。



早期治療により改善する場合があります。正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫によるものなど、早期に発見すれば、治療により改善が可能なものがあります。



進行を遅らせることが可能な場合があります。アルツハイマー型認知症には、進行をある程度遅らせることができる薬があり、早く使い始めることが効果的と言われています。

ものの忘れが気になる時、いきなり専門機関への受診は気が進まない方は、脳ドックなど脳の検査ができる施設を訪れることで早期発見につながる場合があります。また、アルツハイマー型認知症や血管性認知症では、運動をはじめとする生活習慣病対策が発症リスクの軽減や進行予防につながります。



認知症早期発見のための チェックリスト

- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる。
- ☐ 同じことを何度も「言う」「問う」「する」。
- ☐ しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている。
- ☐ 財布・通帳・衣類などを「盗まれた」と人を疑う。
- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった。
- ☐ 新しいことが覚えられない。
- ☐ 話のつじつまが合わない。
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった。
- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった。
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある。
- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった。
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり、頑固になった。
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする。
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた。
- ☐ ひとりになると怖がったり寂しがったりする。
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる。
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える。
- ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった。
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。
- ☐ ふさぎこんで何をするのもおっくうがり、いやがる。

(公社)認知症の人と家族の会作成「家族がつくった認知症早期発見のめやす」より

いくつか思いあたることがあったら、
相談窓口などに相談しましょう。

「認知機能チェック」や「脳トレ」機能がついている
「高知家フレイルチェッカー」も活用してみてください



もしかして、 認知症？

～認知症 早期発見のススメ～

高齢化の進行に伴い、認知症高齢者は、ますます増えることが予想されています。

でも、認知症は治らないから仕方ないと考えていませんか？

認知症も他の病気と同様、
早期発見と早期治療が大切です。

「最近もの忘れが多い…」など、
もの忘れや認知症について気になることが
あれば、早めに医療機関や相談窓口
に相談しましょう。

高知県

令和8年4月発行：高知県子ども・福祉政策部 長寿社会課



もの忘れや認知症について気になることがあれば、早めにかかりつけ医や身近な相談窓口に相談しましょう。



かかりつけ医

もの忘れ・認知症相談医 「こうちオレンジドクター」

日ごろから受診している
「かかりつけ医」や、
「こうちオレンジドクター」に
相談しましょう。



「こうちオレンジドクター」のいる診療所、病院
にはプレートが表示されています。
「こうちオレンジドクター」の名簿は、県のホー
ムページで公表しています。



認知症コールセンター

認知症の人の介護や家族の精神的
な悩みなど、認知症に関するさ
まざまな相談に介護の経験者（認
知症の人と家族の会世話人）が
お応えする、認知症の専門相談
窓口です。

TEL・FAX／088-821-2818

月曜～金曜10:00～16:00

※土・日・祝日・年末年始を除く



高齢者総合相談

高齢者やその家族がかかえている保健や医療、
福祉などに関するさまざまな悩み事の相談に応じる、
総合相談窓口です。

TEL.088-875-0110

月曜～金曜9:00～16:00 ※祝日・年末年始を除く

認知症疾患医療センター

認知症に関する専門医療相談にお応えします。

高知鏡川病院（高知市）

TEL.088-833-5012

月曜～金曜

午前／9:00～12:00

午後／13:30～16:00

一陽病院（須崎市）

TEL.0889-42-1803

月曜～金曜

午前／9:00～12:00

午後／13:00～16:00

高知県立あき総合病院

TEL.0887-35-1536

月曜～金曜

9:00～16:00

渡川病院（四万十市）

TEL.0880-37-4649

月曜～金曜

9:00～16:00

地域包括支援センター

地域のさまざまな社会資源を使い、
高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点です。
地域の身近な相談窓口として、
介護・福祉・医療・権利擁護などについての
総合相談や支援を行います。

名 称	TEL
高知市基幹型地域包括支援センター	088-823-9121
とさやま（出張所）	088-850-6900
高知市春野地域包括支援センター	088-894-3322
高知市南街・北街・江ノ口地域包括支援センター	088-821-7551
高知市上街・高知街・小高坂地域包括支援センター	088-871-5963
高知市下知・五台山・高須地域包括支援センター	088-882-0015
高知市三里地域包括支援センター	088-847-7200
高知市布師田・一宮地域包括支援センター	088-845-6382
高知市秦地域包括支援センター	088-824-5770
高知市大津・介良地域包括支援センター	088-802-5110
高知市朝倉地域包括支援センター	088-844-1003
高知市鴨田地域包括支援センター	088-802-8668
高知市旭街地域包括支援センター	088-843-5171
高知市初月・鏡地域包括支援センター（初月地区）	088-823-3158
高知市初月・鏡地域包括支援センター（鏡地区）	088-896-2580
高知市潮江地域包括支援センター	088-802-8482

名 称	TEL
高知市長浜・御畳瀬・浦戸地域包括支援センター（長浜）	088-841-5755
高知市長浜・御畳瀬・浦戸地域包括支援センター（サテライト）	088-855-6388
室戸市地域包括支援センター	0887-22-5158
安芸市地域包括支援センター	0887-32-0555
南国市地域包括支援センター	088-804-6010
土佐市地域包括支援センター	088-852-1517
須崎市地域包括支援センター	0889-42-1206
宿毛市地域包括支援センター	0880-65-7665
土佐清水市地域包括支援センター	0880-83-0233
四万十市地域包括支援センター	0880-34-0170
四万十市地域包括支援センター 西土佐支所	0880-52-1000
香南市地域包括支援センター	0887-57-8511
香美市地域包括支援センター	0887-53-3127
東洋町地域包括支援センター	0887-29-3186
芸西村地域包括支援センター	0887-33-2245
本山町地域包括支援センター	0887-70-1060
大豊町地域包括支援センター	0887-72-0450
土佐町地域包括支援センター	0887-82-2557
大川村地域包括支援センター	0887-84-2211
いの町地域包括支援センター	088-893-0231
仁淀川町地域包括支援センター	0889-35-0880
中土佐町地域包括支援センター	0889-52-3352
佐川町地域包括支援センター	0889-22-7137
越知町地域包括支援センター	0889-26-1187
檮原町地域包括支援センター	0889-65-1170
日高村地域包括支援センター	0889-24-5197
津野町地域包括支援センター	0889-62-2317
四万十町地域包括支援センター	0880-22-3385
四万十町地域包括支援センター大正支所	0880-27-1212
四万十町地域包括支援センター十和支所	0880-28-5518
大月町地域包括支援センター	0880-73-1700
三原村地域包括支援センター	0880-46-2111
黒潮町地域包括支援センター	0880-43-2240
中芸広域連合地域包括支援センター	0887-32-1244

