

認

知

症

を

予

防

す

る

た

め

に

!

# 知っておきたい 軽度認知障害（MCI）



「人の名前が思い出せない」「探し物が多くなった」など、最近「物忘れ」が多くなったと感じていませんか。もしかしたら、それは軽度認知障害（MCI）かもしれません。軽度認知障害は、認知症の前段階ですが認知症ではありません。

この段階で対処すれば、回復することも可能で、認知症への進行を遅らせることができるともいわれています。認知症を予防するために、軽度認知障害への理解を深め、早期発見・対処につとめましょう。

## 最近、こんな物忘れや行動の変化はありませんか？

自分では気づいていないこともあるので、家族と一緒にチェックしてみましょう。

- 今日の日付や曜日が分からないことがある
- 「何度も同じことを言う（聞く）」と周りの人から言われる
- 本の内容やテレビドラマの筋があたまに入らないことがある
- 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気がおきないことがある
- 置き忘れ、しまい忘れがおおくなった。
- 慣れた道で迷ってしまうことがある。
- 会話の途中で言いたいことを忘れることがある
- 今まで使えていた家電製品の使い方がわからなくなった
- 服装などに無頓着になり、だらしくなった



## もしかしたら軽度認知障害かも？

当てはまる項目が**4つ以上あったら**、単なる「もの忘れ」ではない可能性があります。

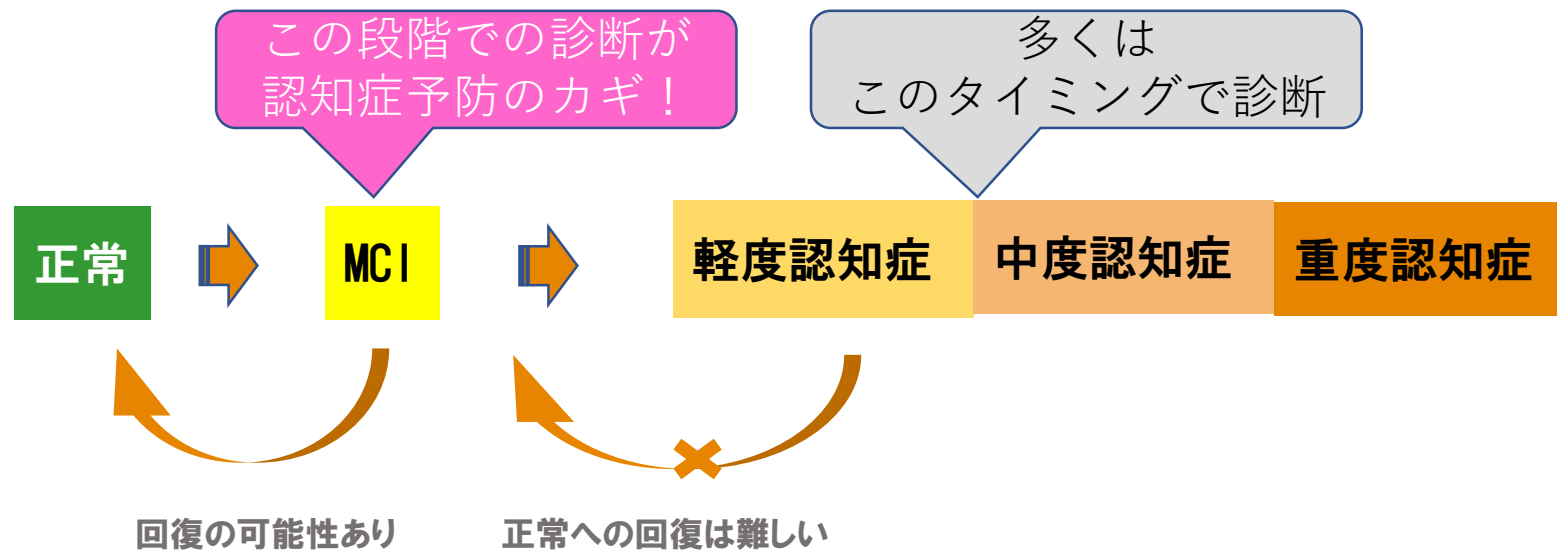
※チェックリストはあくまで目安です。正確な診断には専門医の診察が必要となります。

# 軽度認知障害（MCI）とは？



軽度認知障害は、正常と認知症の間の状態のことで、MCI (Mild Cognitive Impairment) ともよばれます。認知症のような症状があるものの生活にはほとんど支障がなく、認知症の診断基準にはあてはまらない状態にあります。記憶力が低下したり、新しいことを覚えにくくなったり、集中力が落ちるなど、認知機能の低下がみられます。この状態のまま放置すると、5年後には半数が認知症になる可能性があるといわれています。

## 軽度認知障害（MCI）と認知症の関係



## “もの忘れ”と“認知症”は違います

老化にともなう「物忘れ」と認知症による症状を見分けるポイントは、ヒントで思い出せるかどうかです。ヒントをもらえば思い出せるときは、老化によるもの忘れと考えられます。一方、認知症の場合は、経験したこと自体を忘れてしまいます。

例えば、「夕食に何を食べたか」をわすれてしまうのは物忘れですが、認知症の場合は夕食を食べたことを忘れてしまうのです。



### もの忘れ

- ・体験したことの一部を忘れる
- ・大きく進行することはない
- ・判断力の低下などは起こらない
- ・「もの忘れ」の自覚がある
- ・日常生活にはほぼ支障がない



### 認知症

- ・体験した全体を忘れる
- ・だんだん進行する
- ・判断力の低下などが加わる
- ・「忘れた」という自覚がない
- ・日常生活に支障をきたす



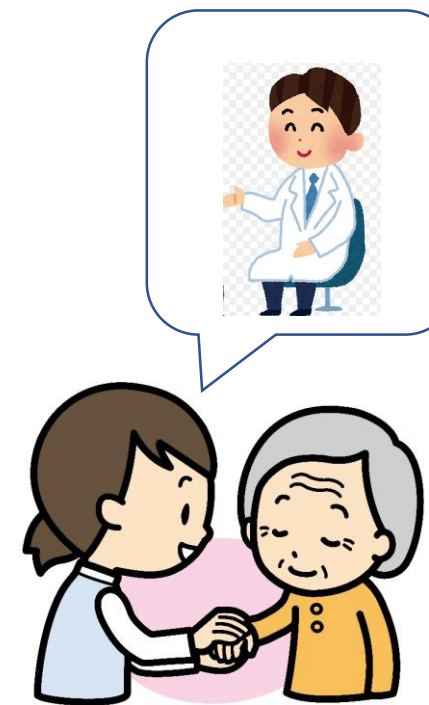
## ● 軽度認知障害を早期発見しましょう

- 認知症は、気づかないまま放置するとどんどん症状が悪化してしまいます。認知症を発症した後では、正常な状態に戻ることは難しいといわれています。しかし、軽度認知障害の段階で適切な対処を行えば、半数近くが正常に戻ったという調査結果が多数あることから、発見や対処が早ければ早いほど効果的と考えられます。初期の段階で医療機関を受診することで、早期に適切な治療を開始することができ、治療やケアの選択肢も広がります。



## ● 気になったら放置せずに受診や相談を

認知症を疑うような行動や体調の変化に気づいたら、早めに「物忘れ外来」など認知症の診断を行っている医療機関を受診してください。高齢期になると年相応の「もの忘れ」も多くなります。また、うつ病の症状にも認知症と似た症状がみられることがあり、これらを見極めることは難しいので、自己判断しないことが大切です。専門医がいる医療機関がわからない場合は、お近くの地域包括支援センターなどで相談しましょう。



簡単な血液検査で  
チェックできる

## 「MCIスクリーニング検査」 について

アルツハイマー型認知症の場合、血液検査により、症状が出る前の段階で、統計的な確率に基づいた軽度認知症の可能性を判断できることがあります。検査を受けたい場合は、認知症を診断している医療機関などに問いあわせてみましょう。

※ 「MCBI 検査医療実施機関」 (<http://mcbi.co.jp/initiative/search.php>) でも検索できます。

認知症を予防する

## 生活習慣

認知症を完治させる治療方法はまだ確立されていませんが、脳の老化を防ぐことが予防につながるといわれています。老化のスピードを遅らせるためには、生活習慣病の予防と同様に、普段の生活習慣を改善していくことが重要です。毎日の生活の中で、できることから始めましょう。



## バランスの良い食事を心がける

高血圧症や糖尿病といった生活習慣病は、認知症の発症にも関係しています。まずは、塩分や糖分の取りすぎに注意するなど、生活習慣病を予防する食生活を心がけましょう。

認知症の予防に有効といわれる青魚、野菜や果物を積極的にとりながら、偏りなくいろいろな食材をバランスよく食べることが大切です。噛むことで脳細胞が活性化されるので、ゆっくりよく噛んで食べましょう。





## 熱中できる趣味をもつ

思考力や集中力を使う趣味は脳と心の刺激になり、認知症の予防に有効です。

特に、頭を使いながら指先を動かす囲碁・将棋などは、脳細胞の活性化に役立つといわれています。

また、献立を考えることから盛り付けまでの段取りが必要な料理などにも同様の効果があります。



## 適度な運動で脳を活性化させる

適度な運動は生活習慣病の予防になるだけでなく、脳にも良い影響を与えます。体を動かすことで脳細胞が活性化されます。

また、運動による適度な疲れは睡眠の質を上げ、認知症の予防につながります。ウォーキングなどの有酸素運動だけでなく、筋力トレーニングも合わせて行うと効果的です。



## 地域との交流をもつ

1日中家で過ごしていると、脳への刺激が減ってしまいます。脳を活性化するためには他者と交流して活力や生きがいを得ることが重要です。特に、新鮮な体験が脳のよい刺激になるので、地域のイベントやボランティア活動に参加するなど、いろいろな人と交流して会話を楽しみましょう。



## 気になる症状があれば、早めに相談を

- 地域包括支援センター
- 認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる人や認知症の人及びその家族に対し、医療・介護の専門職がチームを組んで自宅を訪問します。相談に応じて認知症の早期診断・対応に向けた支援体制を築きます。

- 市町村の高齢者担当窓口