

それ、さっきも言ってたよ。
と、娘にいつも心配される。

そう感じるが増えていますか？
それは年齢のせいだけではなく、「MCI(軽度認知障害)」かもしれません。

健康 MCI (軽度認知障害) 認知症

MCI(軽度認知障害)の段階を見逃さず、早期に対処することで、認知機能の低下や認知症の発症を遅らせることが期待できます。また、MCIにはいくつかのタイプがあり、必ずしも認知症に進むわけではなく、回復する可能性もあります。

認知機能の低下が気になったら、専門医に相談を。

「脳の機能が健康な状態」と「認知症」の中間の段階をMCI(軽度認知障害)といいます。

健康 MCI (軽度認知障害) 認知症

MCI: Mild Cognitive Impairment

MCI(軽度認知障害)とは？

認知症予防の「気づきの段階」

MCIとは、日常生活に大きな支障はないものの、もの忘れや判断力の低下など、認知機能にわずかな変化が見られる状態です。認知症と正常の中間に位置し、適切な対策により進行を遅らせたり改善する可能性があります。

原因は加齢のほか、生活習慣病や運動不足

MCIにはどんな特徴がありますか？
同じ話を繰り返す、体験したこと自体を忘れるといった近時記憶障害が代表的です。ほかにも、段取りに時間がかかる、二つのことを同時にできなくなる、道に迷いやすくなるなどがあります。ただし、メモやスマートフォンを使えば生活に困らないのがMCIの特徴です。

また、怒りっぽくなる、外出しなくなるなど、性格や行動の変化が見られることも。久しぶりに会った家族が「何となく違う」と感じることも大切なサイン。冷蔵庫の中身・お金・薬の管理ができているかどうかをチェック

気づいて欲しい MCI のサイン
日常生活でみられるMCI(健忘型MCI)の初期症状

- 普段の生活で見られるサイン
 - ☐ 何度も同じことを尋ねる
 - ☐ 物の名前が出にくくなった
 - ☐ 約束を忘れてしまうことが増えた
 - ☐ 前日の昼食、夕食の内容が思い出せない
 - ☐ 新しい家電の使い方を覚えるのに時間がかかる
- 家事で見られるサイン
 - ☐ ものを探し回ることが増えた
 - ☐ 整理整頓が難しくなり、部屋が散らかるようになった
 - ☐ 決まった料理ばかり作るようになった
 - ☐ 料理の味付けが以前と変わった
 - ☐ 賞味期限切れの食べ物が増えた
- 普段の生活で見られるサイン(注意力や態度など)
 - ☐ 注意力が低下した
 - ☐ 食欲が低下して、趣味や外出に消極的になった
 - ☐ もの忘れの自覚はあるが、他人事のように感じる
- 外出で見られるサイン
 - ☐ 仕事にミスが増え、支障がでるようになった
 - ☐ メモをとることが増えた
 - ☐ 突然、電車の乗り継ぎがわからなくなったり、道に迷うなどの経験をした

認知症予防し健康な人生を MCIの兆候を正しく理解



医療法人誠志会砥部病院センター長
心療内科・精神科 中城有喜先生

中城先生と対談 医学的視点で解説

高齢化が進む日本では、認知症の予防や早期発見が重要になっていきます。しかし、認知症を正しく理解している人は少ないのが現状です。そこで今回は、地域の医療現場で認知症に向き合う砥部病院の中城有喜先生にお話を伺い、最新の知見や対策について教えていただきました。

先生がこれまで認知症にどのような関わってこられたのか教えてください。

私が勤める砥部病院は、2004年から認知症治療病棟を開設し、早期診断から終末期まで一貫して支援できる体制を整えています。年間約500人の認知症初診患者を診ており、これまでに1万人以上の方と向き合ってきました。

先生がこれまで認知症にどのような関わってこられたのか教えてください。

私が勤める砥部病院は、2004年から認知症治療病棟を開設し、早期診断から終末期まで一貫して支援できる体制を整えています。年間約500人の認知症初診患者を診ており、これまでに1万人以上の方と向き合ってきました。

認知症には「MCI」という前段階があるそうですが、どのような状態ですか？

健康と認知症の間には「MCI(軽度認知障害)」という段階があり、65歳以上の約7人に1人が該当すると言われています。

先生がこれまで認知症にどのような関わってこられたのか教えてください。

私が勤める砥部病院は、2004年から認知症治療病棟を開設し、早期診断から終末期まで一貫して支援できる体制を整えています。年間約500人の認知症初診患者を診ており、これまでに1万人以上の方と向き合ってきました。

認知症には「MCI」という前段階があるそうですが、どのような状態ですか？

健康と認知症の間には「MCI(軽度認知障害)」という段階があり、65歳以上の約7人に1人が該当すると言われています。

愛媛県とエーザイが連携 県民の気づき促す体制づくりへ

愛媛県とエーザイ株式会社は、先ごろ、認知症およびMCI(軽度認知障害)への理解促進と早期対応を進めるため、啓発に関する連携協定を締結しました。県内でも高齢化が進む中、認知症の前段階であるMCIに早期に気づき、適切に対応する体制づくりが求められています。

協定では、県民向けの認知症とMCIに関する正しい知識の普及啓発や、認知症予防・健康づくりを推進。エーザイは医療知見や啓発方法を提供し、県は市町や関係機関とのネットワークを生かして情報発信を行います。

今回の取り組みにより、県民が認知機能の変化に気づきやすくなり、早期受診や相談につながる体制整備を目指していきます。

認知症を予防し、元気に過ごすためにどうすれば良いですか？

重要なのは食事。自炊は難しくても、宅配弁当や惣菜を買うなど工夫して、バランスの良い食事をしっかりととりましょう。運動、社会的交流も大切です。地域でイベントに参加するなど、勇気をもって一歩踏み出すことが健康寿命を延ばすことに繋がります。

認知症は、年を取ると誰でもなる可能性のあるもの。大切なのは、認知症になる時期を遅らせ、進行を緩やかにすることです。もの忘れが気になったら早めに医療機関へ相談してください。早い一歩が、これからの人生を自分らしく豊かに生きる力になります。

貴重なお話をありがとうございました。