

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。



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。

# 認知症予防し健康な人生を MCIの兆候を正しく理解

## 中城先生と対談 医学的視点で解説



▶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

# 65歳以上の7人に1人が該当

※2

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す。

先生がこれまで認知症にどのように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。

MCIにはどんな特徴がありますか？

MCIには、日常生活に大きな支障はないものの、忘れや判断力の低下など、認知機能が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。

早期発見のメリットは？

MCIの段階で早期発見し、生活習慣の改善など適切な対策をすることで、健康の状態に戻ることもあります。また、アルツハイマー病によるMCIと診断され、薬物療法の適応があると判断されれば、進行を遅らせることが期待される薬があり、治療の選択肢があります。

「MCIかも」と思ったらどうしたらいいですか？

地域支援包括センターに相談すると、最寄りの「もの忘れ外来」を紹介してもらえるので受診してほしいです。

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。

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、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、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、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、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、MCIの特徴です。



### MCI(軽度認知障害)とは？

MCIとは、日常生活に大きな支障はないものの、忘れや判断力の低下など、認知機能が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。

### 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、忘れや判断力の低下など、認知機能が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。

### 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

## 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。

ヒューマン・ヘルスケア  
**Eisai エーザイ株式会社**

※1 医療法人誠志会砥部病院実績 ※2 内閣府ホームページ:令和5年度老人保健事業推進費等補助金(老人保健健康増進等事業分)「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」  
https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/ninchisho\_kankeisha/dai2/siryou9.pdf(2026年1月13日閲覧) ※3 中島健二ほか編:認知症ハンドブック第2版(医学書院)2020; p491-492 ※4 中島健二ほか編:認知症ハンドブック第2版(医学書院)2020; pp487-489 ※5 日本神経学会監修:認知症患者診療ガイドライン2017(医学書院)2017; p147 ※6 Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. Geneva: World Health Organization; 2019. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. https://www.who.int/mediacentre/news/detail/20200410\_theme\_t22.pdf(2026年1月13日閲覧)

中島健二ほか編:認知症ハンドブック第2版(医学書院)2020; p487-489を元に岩田淳先生(東京都健康長寿医療センター 副院長)が作成