

早めの気づき[!]が大切です!

軽度認知障害(MCI)

監修 / 桜美林大学 特任教授 鈴木隆雄



✓チェック! >> こんな変化はありませんか?

以下のチェックを参考に、高齢者本人だけでなく、家族など周囲の人も「今までと違う」と感じるがあったら、その変化を見逃さず、認知症について考えましょう。

高齢者本人の気づき

たとえば…

- 直前にしたことや、話したことを忘れてしまうようになった。
- 置き忘れやしまい忘れなどで、さがしものをするが増えた。
- 知っているはずの人や、ものの名前が出てこなくなった。
- 日付や曜日を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
- 今までできていた家事や計算などのミスが多くなった。

家族など周囲の気づき

たとえば…

- 同じことを何度も言ったり、たずねたり、したりするようになった。
- 少し複雑な話になると、理解できなくなった。
- おしゃれや清潔感など、身だしなみに気を使わなくなった。
- 今まで好きだった趣味などへの関心がなくなってきた。
- ささいなことで、怒りっぽくなった。

軽度認知障害 (MCI) とは?

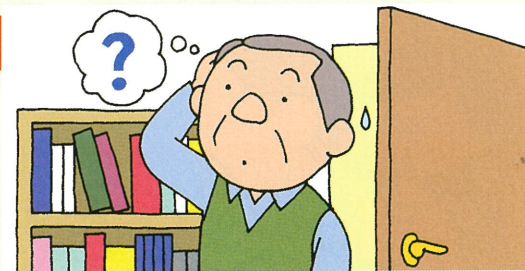
軽度認知障害 (MCI※) とは、正常な状態と認知症の間の段階といえます。認知症の前段階として、認知症と同じような症状が見られることもあります。日常生活に大きな支障はありません。軽度認知障害の段階で気づいて、生活改善などを行えば、アルツハイマー型認知症などへの移行を予防することも期待できます。

※MCI: Mild Cognitive Impairment

軽度認知障害の可能性のある主な兆候

1 記憶障害

「隣の部屋にさがしものに行ったら、何をさがしに来たのか思い出せない」など、今、何をしようとしたのかわからなくなるようなことがあります。



2 時間の見当識障害

日付や曜日がわからなくなります。何かのイベントを思い出そうとしても、どのくらい前のことなのかわからなくなるようなことがあります。



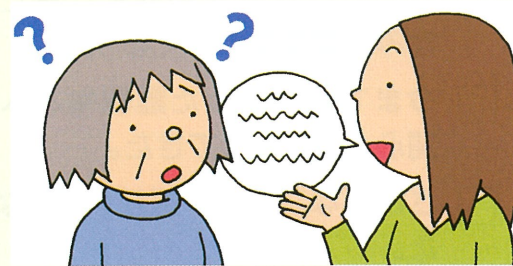
3 性格の変化

疑い深くなったり、怒りっぽくなったりします。これは記憶障害などから、自分に自信がなくなったり、自分にいらだったりするためと思われます。



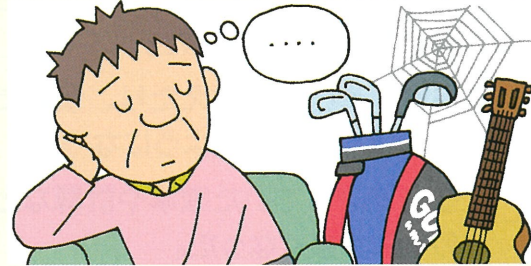
4 話の理解困難

「もしこうならこうで、そうでなかったらこう」といった少し複雑な内容の話を理解することが難しくなり、受け答えなどがままたまならないことがあります。



5 意欲の低下

長年の趣味をやめることなどです。生きがいにもなっていたようなことをやめてしまうのは危険な兆候です。うつ病の場合もあるので注意が必要です。



上記のようなことがしばしば起こるようなら、軽度認知障害かもしれません。

認知症は早期発見が大切です!

認知症は、時間とともに症状が進行する病気です。現在は完治が難しいですが、早期に発見して適切に治療やケアをすることで、その人らしい充実した暮らしを送ることが可能です。また、種類によっては治療できる認知症もあります。

認知症になる前の、**軽度認知障害**の段階で発見できれば、認知症への移行の予防や、症状の進行の先送りなどができます。気になる変化があったら放置せず、医療機関や地域包括支援センターに相談しましょう。また、毎日の生活の中に原因となることがないか見直して、積極的に改善していきましょう(裏表紙参照)。



認知症の正しい基礎知識

老化と認知症による「もの忘れ」の違い

認知症は、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。朝ごはんは何を食べたか思い出せないなど体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

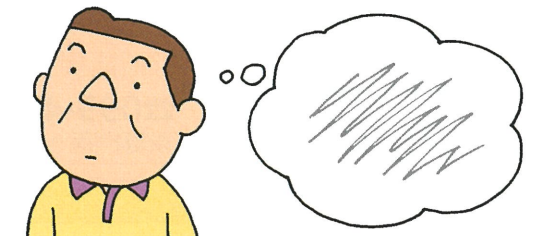
老化によるもの忘れ



- 体験や出来事の一部を忘れる。
- ヒントがあれば思い出すことができる。
- もの忘れをしている自覚がある。
- 人物や時間・場所までわからなくなることはない。

日常生活に大きな支障は出ない

認知症によるもの忘れ



- 体験や出来事の全体を忘れてしまう。
- もの忘れがひんぱんに起こる。
- もの忘れをしている自覚がない。
- 人物や時間・場所までわからなくなる可能性がある。

日常生活に支障が出る

知っておきたい主な認知症

アルツハイマー型認知症

最も多い認知症で、脳の全般的な機能低下が少しずつ進行する。早期発見と治療で進行を遅らせることができる。

血管性認知症

脳梗塞や脳出血など脳血管障害のあとに発症する。高血圧や脂質異常症など動脈硬化の原因となる病気に注意が必要。

レビー小体型認知症

手足のふるえ、筋肉の硬直などが起こりやすい。また、実際には存在しないものが見える幻視などの幻覚症状も特徴。

認知症を予防する生活改善

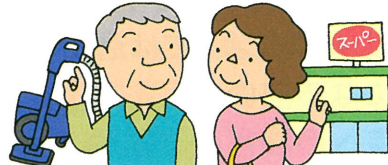
血管の老化（動脈硬化）を防ぐ食生活や運動習慣を身につけ、また、脳を刺激して活性化させる趣味や活動、心を豊かにする人との交流がある暮らしを心がけましょう。

食事を工夫する



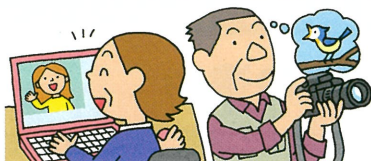
- DHAやEPAなど不飽和脂肪酸を多く含む青背の魚を食べる。
- ビタミンCやβカロテンなど抗酸化物質を多く含む緑黄色野菜を食べる。
- よくかんで食べる。
- こまめに水分補給をする。

運動する習慣を



- ウォーキング、ジョギング、水泳などの有酸素運動を自分のペースで行う。
- 有酸素運動に、軽いスクワットなど筋力トレーニングを組み合わせる。
- 掃除、洗濯、買いもの、ごみ出し、庭木の手入れなど、生活の中でよく体を動かす。

趣味を楽しむ



- 新聞の購読や読書をかかさない。
- パソコンやスマートフォンなど、自分にとって新しい機器に挑戦する。
- 囲碁や将棋、麻雀など頭を使う趣味をもつ。
- 料理を趣味にして、旬の食材や調理法、食器や盛りつけなどに凝る。

社会参加を積極的に



- 自治会や町内会の役員になるなど、地域での役割を担う。
- 地域のイベントやボランティア活動などに積極的に参加する。
- 同じ趣味をもつ人を見つけて交流する。
- 外出するときは、身だしなみに気を配る。

相談したいと思ったら？

認知症疾患医療センター（病院芳春苑）もの忘れ外来（予約制）

☎099-472-0035

※専門医へ相談しづらい時は、まずは「かかりつけ医」に相談してみましょう。

専門医がいる医療機関

地域の相談機関

志布志市地域包括支援センター ☎099-474-1111

高齢者の生活を支える拠点として設置された総合窓口です。

認知症の相談の他、

『もの忘れ進行予防相談会』開催中（毎月第3木曜日 予約制）

志布志市役所保健課 ☎099-474-1111

介護保険の手続きやその他のサービスについて相談できます。

認知症チェッカー（認知症簡易チェック：無料）

※通信料は自己負担になります。

チェックサイトにアクセスして認知症のチェックができます。

（本人向け・介護者等向け）

志布志市のホームページ介護保険・高齢者支援サイト、

または <http://fishbowlindex.net/shibushi/>



家族の会 認知症の電話相談

☎0120-294-456

若年性認知症の電話相談

☎0800-100-2707（全国フリーダイヤル）

☎099-251-4010（鹿児島県相談窓口）

県認知症コールセンター

（認知症の人と家族の会

鹿児島県支部）

☎099-257-3887

地域には、認知症の方やその家族が気軽に参加できる「認知症カフェ」があります。

詳しくは市役所保健課または地域包括支援センターまでお問い合わせください。