



軽度認知障害「MCI」って なんだろう？



「年のせいを超えた、程度の重いもの忘れ」の一部は認知症の前兆であり、認知症に移行することがあるといわれています。早く気づいて適切に対応することで、認知症への移行を遅らせ、予防できる可能性も報告されています。

認知症を心配し、病院を訪れるお年寄りや家族が増えてきていますが、多くはもの忘れを自分で訴えて、心配して受診されています。

歳を重ねると、誰しも忘れっぽくなります。人の名前が出てこなかったり、会話の中に「あれがそれして…」とか「ほら、あの、あの人」など「こそあど言葉」がたくさん出てくるようになります。もしかしたら経験ある人もいるのではないのでしょうか。これは、老化によっておこる、年相応のもの忘れです。

「軽度認知障害」（MCI：Mild Cognitive Impairment）は、認知症ではないが軽度な認知機能の低下を有する状態です。MCIは、もの忘れが見られる記憶障害や、物事に対する意欲が低くなったりする症状が見られますが、日常の機能はほぼ十分に保たれています。

しかし、MCIは認知症になる危険性が高い状態でもあります。MCI高齢者は、3年間で3.7%が認知症を発症したのに対し、MCIではない高齢者の発症率は0.2%という報告があります。

MCIの方、すべてが認知症の前段階ということではありません。もの忘れだけのまま、天寿を全うされる方もたくさんいます。MCIの時期こそ、認知機能の低下を予防し、認知症の発症を抑えたり、遅らせたりすることで、要介護になるのを防ぎ自立した高齢期を送ることが可能となります。

MCI の特徴的な症状

- 1 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
- 2 本人または家族による物忘れの訴えがある
- 3 日常生活での動作は自立している
- 4 全般的な認知機能は正常範囲である
- 5 認知症ではない

MCI は認知症予防の大事なポイント

アルツハイマー型認知症は、一定の時間をかけて認知機能が少しずつ低下していきま

す。そのため、MCIの状態を見逃さずに、認知症予防に寄与する生活習慣を実践することで、認知機能が低下することを遅らせることや、正常な状態に回復させることにつながります。

中高年世代の認知症予防には、糖尿病等の生活習慣病を防ぐことや、食事や運動習慣に気を配った健康的なライフスタイルの実践が大切です。



「危ない!! 認知症高齢者の運転」

10月28日（水）、宮崎市内中心部の県道で軽自動車を運転していた73歳の男性が歩道と車道を間違え暴走し、通行人に死傷を負わせる事故が発生しました。

この男性は、鹿児島島の自宅から宮崎市の事故現場まで100kmの道のりを運転していたようですが、認知症の治療を数年前から受けていたと報道されています。

平成27年6月に成立した改正道路交通法では、75歳以上の高齢者が、運転免許を更新する際の検査で、認知症の恐れがあると判断された場合、医師の診断が義務づけられました。検査の結果、認知症の疑いがある場合は、臨時の検査を受けることになりました。



参考資料⇒いわて認知症介護支援プロジェクト(岩手県・岩手認知症疾患医療センター・岩手医大発行)

今日からはじめよう 認知症予防はカラダづくりから(公益財団法人健康・体力づくり事業財団発行)

【発行】花巻市社会福祉協議会花巻中央地域包括支援センター ☎ 24-7246 Fax 21-3785
花巻西地域包括支援センター ☎ 29-4873 大迫地域包括支援センター ☎ 29-4856
石鳥谷地域包括支援センター ☎ 41-4012 東和地域包括支援センター ☎ 29-4817

