

砺波総合病院
から



精神科 金田 学

市立砺波総合病院
☎32-3320

病院のホームページもご覧ください。

MCI（軽度認知障害） のお話

〜認知症を予防するために〜

2012年に厚生労働省は「65歳以上の4人に1人が認知症、または認知症予備群である」と発表しました。ここで「認知症予備群」とされるのがMCI（軽度認知障害）のことです。健常とも認知症とも言いえないグレーゾーンの状態（図）で、現在国内に450万人以上いるといわれています。MCIは軽い認知症と誤解されがちですが、「物忘れが目立つ」といった段階であり、思考力や判断力は保たれており、家事や仕事などの日常生活動作

はほぼ自立し、介護も必要としない状態で、認知症ではありません。

物忘れについて

MCIでみられる「物忘れ」の特徴は、「最近（数分前〜1カ月程度前）の記憶を保持できなくなる」ことです。単に人の名前や言葉、常識的な知識が出てこないことは時として誰にでもあります。最近の個人的な出来事、体験といった記憶（エピソード記憶といえます）をすっぽり忘れてしまうということがみられます。

どうしてそうなのか

前記のような特徴の物忘れがみられるMCIでは、1年で10〜15%の割合でアルツハイマー病（現在、認知症の中で一番多くみられるタイプの認知症です）に移行するという報告があります（MCIではない同年齢では約1〜2%程度でした）。一方で、適切なケアや予防的な策を講じることでリバー（MCIから正常に戻る）こととする割合が高まることも知られるようになってきました。このことから、MCIの段階で認知機能の低下に気が付いて、認知症に移行する前から何らかの手を打っていくことの重要性が言われるようになってきています。

予防のために

認知症になった場合、残念ながら現時点ではその進行を確実に止める医学的な手段はまだ確立されていません。しかし、MCIでは自分の症状を自覚することができ、自らの決意で認知機能を低下させないように、より能動的に生活習慣の改善、予防に取り組むことができます。現在、認知症に移行しないための予防的な取り組みについて、様々な研究・調査がなされていますが、これまでのところ認知力のアップが期待できる対策として「適度な運動」「バランスのとれた食事」「知的刺激」「社会的交流」などが言われています。残念ながら今回は紙面の都合上、その詳細について触れることができません。また別の機会にお伝えすることができればと思っています。

大事なことは、認知力アップの効果は健康な人ほど得られやすいです。今からできることを意識して始めていくということです。認知症予防に「早すぎる」ということはありません。

平成28年9月より、70代の神戸市民約5万人を対象に、「認知症予備群に対する予防や症状

抑制のための3年間にわたる大規模調査が開始されています。この成果は「神戸プログラム」として今後発信される予定です。その結果報告も、今後の参考として待ちたいところです。

図 認知機能と年齢の関係

