

2025.

6.20

228号

# さりお

## SALIO



家族やパートナーが、同じことを何度も尋ねてきたり、約束を忘れてしまったり…。これらを年のせいと決めつけないで！もしかしたらMCI（軽度認知障害）のサインかも。最近よく耳にするMCIについて、川崎医科大学 認知症学教授の和田健二先生に教えてもらいました。

# 最近よく聞く MCI



教えてくれたのは…  
川崎医科大学 認知症学  
和田 健二 教授



### MCI 初期症状チェックリスト

- 最近の出来事を忘れる。同じことを何度も聞く。約束を忘れる
- 服薬を忘れたり、飲みすぎたり、服薬管理があやしい
- 物事に集中できない。仕事や作業でうっかりミスが多い
- 家事などの段取りが悪く効率が悪くなった。複雑な作業が苦手になった
- 言葉が出てこない(あれ、それ)。人の話が理解しにくい
- 乗り継ぎが分からない。道に迷うことが増えた。
- 趣味や外出が消極的になった

進行を遅らせるためにできることは…?

2面に続く

### 病変から認知症発症まで約20年

MCI（軽度認知障害）は、さまざまな種類の認知症がある中で、主にアルツハイマー型認知症の前段階を表す言葉です。この言葉を最近よく聞くようになったのは、MCIに使用する新薬ができたからでしょう。言葉自体は1990年代から使われています。

認知症の疫学調査（2022年実施）によると、65歳以上で認知症の有病率は12.3%、MCIの有病率は15.5%。10年前は認知症が15.0%、MCIが13.0%ですので、認知症の有病率は下がり、MCIの有病率が上がっています。アルツハイマー型認知症は、脳の中にアミロイドβというタンパク質がたまり、脳の神経細胞の外に老人斑（はん）ができることが病気の始まりとされています。脳内に病変が存在するが症状のない状態が約15年、MCIの期間が約5年と、20年の時を経て認知症の始まりとなるのです。

### MCIと認知症の違いは？

MCIの初期症状は、左のチェックリストで確認を。MCIと認知症の大きな違いは、「一人で買い物には行けるけれど、買い忘れたり同じ物を買ってしまうのはMCI」、「一人で買い物に行けないのは認知症」のように、日常生活に援助が必要かどうかという点です。工夫しながら自立して生活できていればMCIです。

お問い合わせ

- ◆記事・広告について…山陽リビングメディア  
☎ 086-243-1300 (平日 10:00 ~ 18:00)  
岡山市北区新屋敷町 1-1-18 山陽新聞新屋敷町ビル 4F
- ◆配布について…リビングブロード岡山支社  
☎ 086-250-5790 (平日 10:00 ~ 17:00)

FREE

木・金曜配布

その症状、  
加齢のせい  
しないで

# 最近よく聞く エム シー アイ MCI

## 1面の続き

ここではMCIから認知症に  
進行しないためにどんなこと  
ができるかを紹介します。



## 家族が同じことを何度も尋ねてくる そんな時どうする？

「明日は病院に行く日だったっけ？」。家族が数時間の間に同じことを何度も尋ねてきたら、対応に戸惑ったり、しつこいなあと不機嫌な表情をしてしまいがちです。しかし本人にとっては、毎回初めて尋ねていることと認識しているから何度も聞いてしまうのです。人は不安だから何度も聞いてしまうもの。命に関わるような話でない限り、「うんうん」と聞いてあげて、安心が与えられる対応をするのがよいでしょう。あまりしつこいなら話を方向転換するのもOK。本人が無意識に安心できる環境をつくってあげることが大切です。

今、「新しい認知症観」という言葉があります。「認知症になったら何もできない」のではなく、認知症になってもやりたいことをやって、住み慣れた地域で、希望を持って自分らしく暮らし続けるという考え方です。認知症に対する考え方が変わってきています。元気な認知症のイメージが持てるといいですね。



## 早期発見で改善、進行抑制も

MCIから認知症に進行させないためには、早期発見が何より大切です。「体験の一部を忘れるのは加齢による物忘れ」で、「体験の全部を忘れるのは認知症」と、ひと昔前は言われていましたが、記憶障害がある人の経過をたどると、物忘れから認知症になっていることが分かってきています。

いったん認知症になってしまうとMCIの状態には戻れませんが、MCIの状態なら認知症になるのを遅らせたり、病気の前段階の状態に改善させたりすることが可能です。MCIを病気と捉えることが、早期発見、進行を遅らせる第一歩なのです。症状に気付いた時に、医師に相談をしましょう。

## 改善には、認知訓練、運動、栄養管理などを

認知症の危険因子として挙げられるのが、糖尿病、喫煙、高血圧、過度な飲酒、運動不足、LDLコレステロール値など。年齢に関係なくこれらのリスク因子の早期改善に取り組むことはとても大切です。

最近では、MCIの状態でも、ゲームなどをする認知トレーニング、身体機能を維持・向上させる運動や筋力トレーニング、健康

的な食生活を送るための栄養指導などを管理する包括介入を行うことで、進行の抑制や改善が見込めることが分かっています。MCIの状態から、1年間で約10%の人が認知症へ進行しますが、軽症だと約20%の人が病気のの前段階に改善するというデータがあり、予防のためには、何よりもこれらのことを実践することが大切です。