元気にな～れ 415

軽度認知障害(MCI)ってご存じですか
～生活習慣を変えるための黄色信号です～

今月は 社会福祉士　畑山　賢二　です

軽度認知障害（MCI）とは

以前と比べて記憶力や判断力などに低下を感じるが〝認知症の診断には至らない状態〟で「認知症の前段階」「認知症予備軍」などと言われ、近年注目を浴びています。ここの状態での気づきとその後の対応によって、認知症への移行率と回復率が大きく変わります。

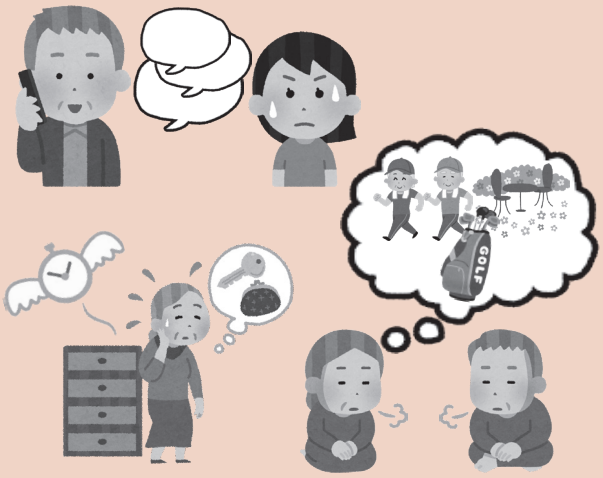
非認知症 ／ 認知症

健常者 ＜ MCI ＞ 軽度認知症 ＞ 中等度認知症 ＞ 重度認知症

- 回復率 約15～45%
- 認知症への移行率 1年で約10%、5年で約40%
- 多くの人がこの時点で認知症と診断されることが多い

軽度認知障害（MCI）の症状

- ●何度も同じことを聞く（確認する）ようになった
- ●〝物〟の名前が出てこない
- ●約束事を忘れたり、スケジュール管理ができなくなった
- ●何とか見つけることはできるが、物をなくすようになった
- ●これまで楽しめていた趣味などに興味がなくなった
- ●会話も楽しめなくなった
- ●新しいことに関心を示さない
- ●覚えようとしない
- ●集中力が乏しくなった



上記のような、軽度の「記憶の障害」「実行機能障害」「注意力や集中力低下」「無気力状態」といった、**これまで普通にできていたことができなくなる軽い変化**がみられるようになります。

軽度認知障害（MCI）が疑われたら

軽度認知障害（MCI）には現在、治療法はありませんが、認知症への移行予防として大事な時期です。改善させるための対策として「運動」「食事」「生活習慣の改善」など、無理のない範囲でできるだけ多く、前向きに取り組むことが大切です。

認知症への正しい理解が進むよう、認知症との向き合い方などをまとめたガイドブックがあります。地域包括支援センターで配布していますので、興味のある方はご覧ください。