

軽度認知障害(MCI)について

超高齢化の日本では、2025年には65歳以上の実に3分の1が認知症とその予備軍になるといわれています。認知症になる手前の予備軍の状態が「軽度認知障害(MCI)」です。早期に発見して適切な対策をとれば、MCIを改善したり、認知症の発症を予防できる可能性があります。

MCIとは

もの忘れや意欲・注意力低下などの認知機能障害があるが、身の回りのことはできる、健康な状態と認知症の中間(グレーゾーン)にある状態で、認知症の“前段階”です。



【どんな人がなりやすいの?】

生活習慣病(高血圧、糖尿病など)、お酒をたくさん飲む、喫煙、難聴、視力障がい、歯周病、睡眠障害、うつ病などの既往。

現在のコロナ禍では、外出を控えることで活動量が減ったり、孤立しやすく、それが認知症やMCI増加の大きな要因といわれています。

【どんな症状?】

人や物の名前が出てこない、同じ会話を繰り返す、色々面倒くさくなる、身だしなみを気にしなくなる、怒りっぽくなる、パニックになりやすい、料理を作らなくなったり味付けが変わる、連続テレビドラマを見なくなる、

髭の剃り残し、化粧をしなくなる、財布に小銭をためる など。

MCIは何もせず放っておくと1年で10~30%、5年で50%、7年で認知症に移行するといわれていますが、適切な対応を行えば約50%は正常域に改善するともいわれています。

MCIの対策

早期発見、早期治療が医療の原則ですが、残念ながらMCIの診断基準はなく、また治療として抗認知症薬の使用は厚生労働省から保険診療として認められていないのが現状です。

現時点では、基礎疾患の治療とコントロール、つまり生活習慣の改善が肝要です。

【対策のポイント】

「運動習慣」「新しいことにチャレンジする気持ち」「孤立しない」。

その人にあった運動を行い、常に社会とのかかわりを持つこと、生きがいをもち、豊かに生きていくことが大切です。



通常に加齢にともなう物忘れと、認知症・MCIは違います。気になる症状がある方は、かかりつけ医に相談してください。富田町病院には〈もの忘れ外来〉もありますので、そちらにも気軽にお問い合わせください。 【富田町病院 医師(精神科) 坂田哲二】