

認知症が気になるけれど いつ受診すればいいの？

Q ちょっともの忘れが増えた程度でも受診したほうがよいですか。

A 「何かおかしい」と思ったときが
受診のチャンスです。

認 知症は進行するほど改善が難しくなります。そのため、できるだけ早く医師の診断を受け、治療やケアを始めることが大切です。

初期段階ほど治療薬の効果が見込めますし、脳を適度に刺激したり、ストレスを減らすなどのケ

アで進行を遅くすることも期待できます。

もっと望ましいのは、認知症を発症する前に受診して、予防することです。脳の認知機能が低下し始めているものの、病気とは言えない段階を、MCI（軽度認知障害）と言います。



指導 浦上克哉

鳥取大学医学部
認知症予防学講座・教授、
日本認知症予防学会理事長

MCIの人は、約束を忘れたり、物を失くしたりすることが増えて、「何かおかしい」と自覚できているのが特徴です。何をやるつもりだったのか、慣れた作業に時間がかかるなどの理由でイライラして怒りやすくなったりする人もいます。それらは日常生活には支障がないため、「年のせいだろう」「様子をみよう」などと思いがちですが、放置していると、認知症へと進む恐れがあります。

早期発見のヒントと

して、MCIの人に
よく見られる状態を例として下にまとめました。心当たりがあれば、ためらわずに受診し、原因を

明らかにしましょう。私は、65歳以上の方には毎年の定期的な受診をおすすめしています。

対応する診療科は「もの忘れ外来」「メモリークリニック」「精神科」「神経内科」「老年科」などです。かかりつけ医に相談するのもよいでしょう。

MCIと診断されても、悲観することはありません。積極的に予防対策に取り組めば、認知機能を通常の老化レベルまで戻すことが期待できます。

生活習慣を見直し、「運動」「知的活動」「コミュニケーション」を心がけてください。MCIの人を対象にした認知症予防教室を開催している自治体もあります。

MCIをチェックしよう

次のようなことが、以前はなかったのに最近増えてきたという人は要注意。

- | | |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 約束の日時を間違えたり、すっぽかしたりする。 | <input type="checkbox"/> 「その話、さっきも聞いたよ」と言われる。 |
| <input checked="" type="checkbox"/> どこかに物を置き忘れる。 | <input type="checkbox"/> メイクやひげそり、服装に気を遣わない。 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 料理をするとき、焦げているにおい気づかない。 | <input type="checkbox"/> 家にまだあるのに、同じ物を買ってくる。 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 長く続けてきた趣味への関心がなくなる。 | <input type="checkbox"/> 掃除や洗濯の途中でほかのことを始める。 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 人や物の名前が出づらく、「あれ」「それ」と言う。 | <input type="checkbox"/> 作業に集中できず、時間がかかる。 |