

認知症を予防・克服するために

今日から
始める

認知症対策

「軽度認知障害(MCI)」の適切な対策で、認知症を予防する

「軽度認知障害(MCI)」は、「認知症予備軍」に相当する状態です。この段階で適切な対策に取り組むことによって、認知症を予防することができるのです。そのためにも、「日常生活における変化」に注意し、早期発見に努めることが大切です。

●「日常生活における変化」に注意

認知症の多くを占めるのがアルツハイマー型ですが、これはある日、突然に発症するのではなく、段階を経て進行していくものです。そのなかで、認知症を発症する前の「認知症予備軍」に相当するのが、「軽度認知障害(MCI)」です。MCIは、まだ認知症になってはいない、その前段階にある状態のことをいいますが、名称のせいで「軽い認知症」だと誤解されることが多いため、その点をしっかりと理解しておくといいでしょう。

このMCIの段階なら、適切な対策に取り組むことによって、認知症にならずに済むことができます。逆に、日常生活に支障がないからといって対策を行わず、MCIの状態を放置していると、認知症に進行する可能性が高くなってしまいます。それを回避するためにも、MCIの早期発見に努め、予防策を講じることが重要です。

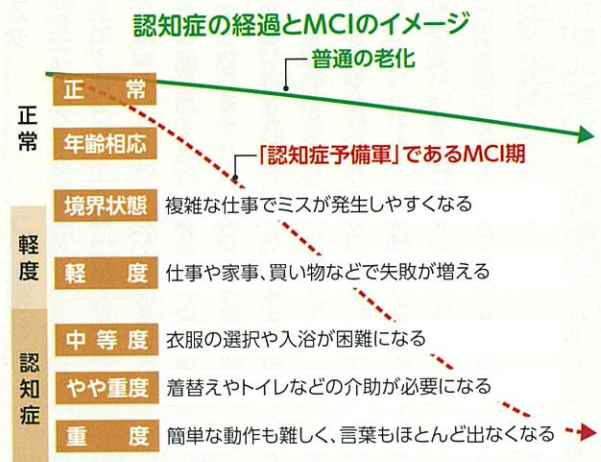
MCIの早期発見を行なうには、「日常生活における変化」に気を付けることが、非常に大切になります。例えば、以前に比べて「もの忘れ」や同じ話をするようになった、身だしなみに気を使わなくなった、料理が好きだったのに、手の込んだものをつくらなくなった、調理の際に鍋を焦がしてしまうような失敗が多くなった……などが、MCIのサインとなるでしょう。

私が特に注意してほしいと思うのは、それまでに比べて外出することが億劫になる、いわゆる「出不精」になってしまう状態で、これがMCIの重要なサインであることが少なくありません。外出することがほとんどなくなり、家に閉じこもってばかりいると、脳への刺激が少なくなり、MCIが悪化して認知症を発症することにつながりかねません。また、MCIが悪化するにつれて、さらに外出しなくなるといった悪循環に陥ってしまうこともあるので、このような兆候が見られる場合は、注意が必要です。

MCIによる変化は、微妙なものであることが多く、一

緒に暮らしている人の場合は、見過ごしてしまいがちです。例えば、離れて暮らしている家族が帰省した際などに、何か気付くことはないかを確認してみるのも有効でしょう。また、進行してしまった認知症と異なり、MCIは自分でその変化に気付くこともできます。以前は簡単にできたことができなくなった、予約をする際に、ダブルブッキングをしてしまうことが多くなったなど、自分の行動における些細な変化を見逃さないようにしましょう。

認知症を予防するためにも、MCIの段階で異常を発見し、適切な対策に努めることが大切です。



MCIの段階で適切な対策に取り組めば、認知症にならずに済むことができる。



浦上 克哉 Urakami Katsuya

鳥取大学医学部教授、一般社団法人日本認知症予防学会代表理事、日本認知症予防学会専門医、公益社団法人日本老年精神医学会理事。認知症診断・予防の第一人者として、外来での診察と治療、予防、ケアなどを総合的に行っている。また、講演会やメディアを通じて、認知症の予防と早期発見、克服などに関する実践的な啓蒙活動に取り組む。