

軽度認知障害(MCI)って十二?

日本では、認知症患者数は約462万人、またその予備軍となる方が400万人と推計され、65歳以上の高齢者の4人に1人は、認知症かその予備群の状態にあると言われています(2012年時点)今回は、認知症予備軍、正式には、MCI(軽度認知障害: Mild Cognitive Impairment)についてのお話です。

● 次の5項目、すべてあてはまると、MCI (Petersen,2004)

1. 本人または家族から 物の忘れの訴えがある
2. 年齢の影響だけでな説明できない記憶障害がある
3. 日常生活の動作は普通にできる
4. 認知機能の全般には、問題がない
5. 認知症ではない

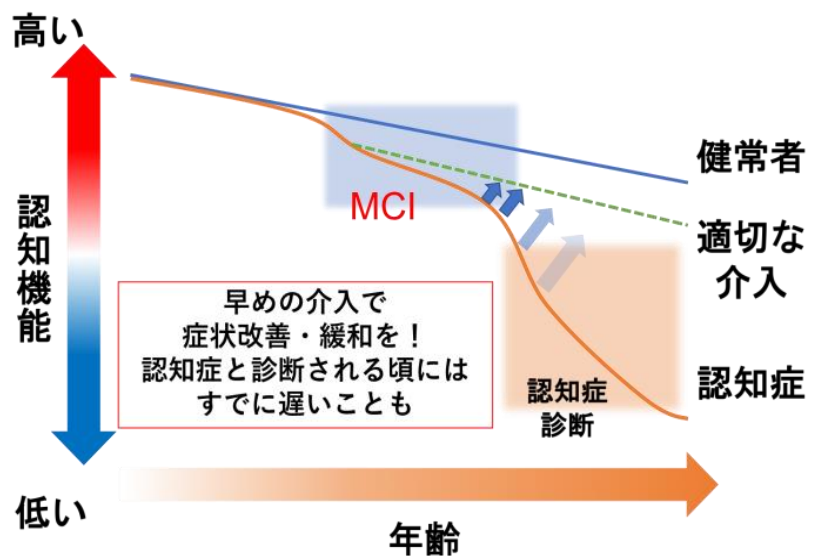
日常生活を送る上では支障がないが、記憶や判断など、認知機能の一つに障害が起きている状態。
※記憶障害が強だけでなく、注意が散漫などの障害が強い場合もある。

(注) 認知機能とは…記憶力、注意力や自身の状況を把握する力など、生活を営む上で欠かせない能力

● 早期発見が大事!

3-10年の間にMCIの22%が認知症に移行したとの報告があります。認知症に移行し、症状が進んでしまうと、症状の改善や緩和が難しくなります。一方、MCIの段階で、認知機能の低下を防ぐ適切な介入をすれば、認知症へと進行せずに済むケースもあり、症状を改善できる可能性もあります。

MCIは、日常生活に支障がないので、身近なご家族でも気づきにくいものです。特に記憶障害よりも、注意が散漫などの認知機能の障害が強い場合。そこでポイントになるのが『以前と比べてどうか』ということです。



● MCIを放置しないことが認知症予防に

認知症の確実な予防方法は存在しません。しかし、日常生活に取り入れることのできる認知症予防について明らかになっています。特別なことをする必要はなく、生活習慣病の予防や運動の習慣化、食生活の見直しなど、健康増進のために必要な生活習慣がポイントです。これらを実践することで、MCIの方のうち、21.7%の人が認知症への進行を防げたと報告されています。何かおかしいと思ったら、まずは専門家に相談されることをおすすめします。

参考文献: Gill Livingston et al. The Lancet Commissions Dementia prevention, intervention, and care :Lancet 2017; 390: 2673-734