



テーマ:もの忘れと軽度認知障害(MCI)

～認知症の予防法～



はじめに

皆さんは、昔に比べて「もの覚えがわるくなった」とか、「人の名前が思い出せなくなった」と感じたことはないですか？ こうした「**もの忘れ**」は脳の老化によるもので、認知症の主症状でもある「記憶障害」とは違います。

アルツハイマー病に代表される認知症は、様々な原因により脳の神経細胞が壊れていくために起こる病気です。一方、**軽度認知障害 (MCI)** は、よく軽度の認知症と混同されがちですが、いわゆる「認知症の一步手前」の段階で、認知症とは異なります。

今回は、もの忘れや軽度認知障害 (MCI) に関する様々な疑問について Q&A 形式で認知症の予防法の理解を深めましょう。

Q1：認知症と加齢によるもの忘れの違いは何ですか？

A1：どちらも記憶力の低下がみられますが、大きな違いは、もの忘れを自覚しているかどうかです。例えば、認知症による記憶障害は、「うっかり忘れ」とは異なり、約束したことや物をしまったこと自体を忘れてしまいます。一方、単なる加齢によるもの忘れの場合、ヒントやきっかけがあれば思い出すことができます。そのため、認知症の記憶障害は、社会生活に大きな支障が現れる可能性があります。

Q2：単なる物忘れの症状では、認知症にはなりませんか？

A2：認知症の前段階として、軽度認知障害 (MCI) という状態があります。MCI は、記憶障害以外の目立った認知機能の低下や問題行動はみられませんが、MCI から認知症に進行する割合は年間 10%といわれています。認知症に移行すると改善は難しいといわれていますが、MCI の段階では改善が可能であり、認知症への進行も予防できます。そのため、この段階を見極めることが、将来の認知症対策にも繋がります。

健常 (単なるもの忘れ) ⇨ 軽度認知障害 (MCI) → 認知症

Q3：MCI（軽度認知障害）の特徴や見極め方を教えてください。

A3：以下のチェック項目のうち3つ該当するものがあれば、MCIが疑われるそうです。

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 何度も同じ話をする | <input type="checkbox"/> 服装などに無頓着 |
| <input type="checkbox"/> 水道の水が出っぱなし | <input type="checkbox"/> 趣味が楽しめない |
| <input type="checkbox"/> 同じ商品を買っていた | <input type="checkbox"/> 家電操作にまごつく |
| <input type="checkbox"/> 「あれ」「これ」で話す | <input type="checkbox"/> 小銭を使わなくなった |
| <input type="checkbox"/> 外出が減った | <input type="checkbox"/> 日付が出てこない |

Q4：MCI（軽度認知障害）や認知症への進行を予防する方法を教えてください。

A4：MCIや認知症の進行防止には、薬物療法を行うことがありますが、その他、以下のような生活習慣の改善で効果があるといわれています。

- ①食生活の改善（栄養バランスや規則正しい食事）
- ②適度な運動
- ③規則正しい適度な睡眠
- ④家族や友人など多くの人と交流する
- ⑤脳トレなど頭を使うこと、頭を使う趣味を持つ

☆毎日、何もせずボーッとしていたり、目的もなくテレビを観ていたりするような生活習慣は避けましょう。

Q5：どのような運動を行うと良いですか？

A5：認知症予防には、会話ができる程度の運動強度の**有酸素運動**を継続して行うことが推奨されています。

例）ウォーキング、ジョギング、水中ウォーキング、水泳
ヨガ 踏み台昇降運動、エアロバイク など



また、最近の研究によると、単独で運動を行うより、運動しながら頭を使う「**二重課題トレーニング**」を行う事で効果が高まること分かってきました。

例）家族の方と会話、計算、しりとりをしながら散歩を行なう
動物や野菜の名前を言いながら立ち上がり練習を行なう



おわりに

認知症は**早期発見、予防**が大切です。認知症になりにくい生活習慣を身に付けていきましょう。尚、もの忘れのことで気になることがあれば、お早めにももの忘れ外来への受診をお勧めします。また、運動に関する疑問は、リハビリテーション科へお気軽にお声掛けください。

【監修：ふれあい編集部】