

健康豆知識 ～認知症②～



MCI(軽度認知障害)について、詳しく紹介していきます。

《軽度認知障害とは…》軽度認知障害は MCI と呼ばれており、健常者と認知症の中間の段階にあたります。認知機能(記憶・決定・理由付け・実行等)のうち 1 つの機能に問題が生じてはいますが、日常生活には支障がない状態です。

MCI の特徴

記憶障害	直近のエピソードを忘れている・同じ質問や話を繰り返す
時間の見当識	日付や曜日が分からない・どのくらい前のことかわからない
性格の変化	依存傾向が強くなった・最近怒りっぽくなった
話しの理解困難	とんちんかんな対応をする・少し複雑な話が理解できない
意欲の低下	長年の趣味をやめる・物事に対する興味・関心の喪失



《やってみよう！ 自分で出来る簡易テスト》

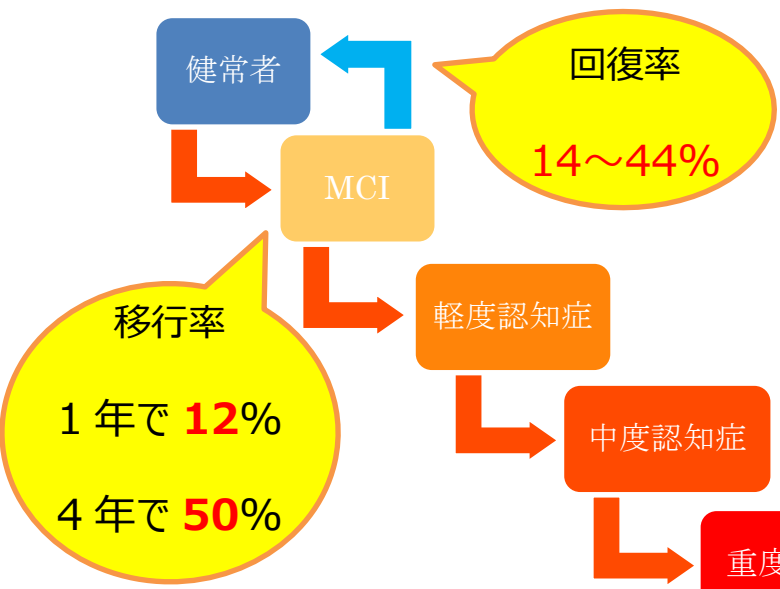
日常生活に関する 10 個の質問に答える事で、認知症の簡易テストが行えます。ご家族やお友達等にも、機会があれば行なってみましょう

質問項目	チェック	質問項目	チェック
① 何度も同じ話や質問を繰り返してしまう		⑥ 外出が減った	
② 「あれ」「これ」等の言葉を使って話すことが増えた		⑦ 服装などの身の回りに無頓着になった	
③ 今日の日付がすぐに言えない、思い出せない		⑧ 趣味が楽しめなくなった	
④ 気づかずに同じ商品を買ってしまう事が増えた		⑨ 家電製品などの操作にまごつく	
⑤ 会計時に小銭を使わなくなった		⑩ 水道水を出しっ放しにする	

評価: 2 個以下 問題なし / 3 個以上 要注意

※ 時期的なものもあるので、数か月 3 個以上の状態が続いていると注意!!

《MCI 早期発見で、認知症予防！》



MCI(軽度認知障害)で衰えやすい機能

- ◆ エピソード記憶
⇒ 出来事を記憶して思い出す機能
- ◆ 注意機能分割機能
⇒ 複数のことに同時に注意を振り分ける機能
- ◆ 計画力
⇒ 段取りを考え実行する機能



MCIの状態から4年で50%が認知症になる！
しかし早期発見、適切な治療・改善を行えば 14~44%が知的に正常と判断されると報告されている!

早期発見が非常に大切!!

資料: 認知症治療ガイドライン 2010 より