

ティーペック健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ 『自分が、家族が、「認知症かな？」と思ったら』

高齢化の進展により急増が見込まれる認知症は、その予防が社会の大きな課題となっています。厚生労働省によると、2012年の時点で65歳以上の高齢者の7人に1人だった認知症患者の割合は、2025年には5人に1人になると推計されています。さらに高齢者だけではなく、65歳以下の人がかかる若年性認知症を含めると、認知症は年代を問わず発症の可能性がある、誰にとっても身近な病気なのです。

とはいえ、認知症は突然発症するわけではありません。段階を踏み、時間をかけてゆっくりと進行していきます。そのため、発症の前段階であるMCI（軽度認知障害）の状態に兆候に気づき、治療や生活改善をすることが、認知症の発症を食い止めたり、遅らせることに有効になります。

大切なのは、まずMCIの段階で認知症のサインに気づくこと。自分や家族、身近な人が「認知症かな？」と思ったら、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

MCIは認知症になる一步手前、予備群の状態

MCIは、認知症の軽段階と思われるがちですが、あくまで手前の予備群であって、まだ認知症ではありません。物忘れが多いものの日常生活への影響はほとんどなく、認知症とは診断できない、正常と認知症の間ともいえる状態です。

【厚生労働省が定めるMCIの定義】

- 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する。
- 本人または家族による物忘れの訴えがある。
- 全般的な認知機能は正常範囲である。
- 日常生活動作は自立している。
- 認知症ではない。

※厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」より

認知症の最大の予防は、MCIに気づくこと！

認知機能はMCIという段階を経て低下していきます。認知症の診断の多くは、認知症の症状が進行してから行われています。認知機能が低下したMCIを「まだ分からない」からと放っておくと、やがて認知症になる可能性が高まります。

認知症の予防については、生活習慣の改善などさまざまな方法が提唱されています。しかし、認知症の発症を防いだり、遅らせたりできる最も具体的で効果的な方法は、MCIに早い段階で気づき、迅速に対処することなのです。

「MCI 気づきのチェック表」

自分自身のこと・身近な人のことで「もしかして?」と思ったら、当てはまる項目にチェックしてみましょう。

- 約束したことをよく忘れるようになった
- 物をなくしたり、置き忘れやしまい忘れが目立ってきた（自分で見つけることはできる）
- 好きだった趣味への興味がなくなった
- 物や人の名前が出てこない
- 話題が乏しく限られてきた
- 新しいことに関心がなくなり、覚えようとしなくなった
- 家族や友人との会話が楽しめなくなった
- 水道を出しっ放しにしたり、鍋を焦がしたりするようになった
- 何度も同じ質問をしたり、確認をするようになった（周囲から言われることも含む）

※このチェック項目はあくまでも目安です。MCI や認知症を診断するものではありません。

以上のようなサインが多いようであれば、早めにかかりつけ医や「物忘れ外来」などの専門医療機関に相談してみましょう。



新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、人との接触を極力減らす「新しい生活様式」が提唱されています。こうした対策は感染を防ぐメリットは大きいものの、外出の機会や家族以外の人との交流が激減することで、認知症への影響が懸念されています。

人との交流や会話は脳を刺激し、認知症のリスクを下げるといわれています。在宅ワークや外に用事のない人でも、日用品の買い出しなどで1日1回は外に出るようにし、メールだけでなく電話やビデオ通話などでリアルタイムに人と交流する機会を増やすことが大切です。

閉じこもりや社会参加の減少によって認知症のリスクが高まることがないよう、自分や家族、身近な人に注意を払いたいものです。