

# 日常に支障なくとも記憶、注意力、言語など低下…

# 「軽度認知障害」 早めに治療を

認知症の予備軍とも言われる「軽度認知障害(MCI)」は、日常生活に支障がないため、いつもの物忘れ程度だろうと見過ごされてしまいます。しかし、適切な予防を行わないで過ごす5年で約半数が認知症に移行するとされています。認知症を防ぐためにも正常な段階からの対策、MCIの早期発見、早期対策が大事です。認知症予防専門医でもある高知市塚ノ原の内田脳神経外科・内田泰史理事長(80)と、もみのき病院・森木章人院長(66)に治療方法や予防方法、患者を支える家族へのアドバイスなどを聞きました。

【高知支局長・行方一男】



「軽度認知障害」の治療方法などについて話す内田泰史理事長(左)と森木章人院長  
—高知市塚ノ原の内田脳神経外科で

**内田脳神経外科 内田泰史理事長**  
**もみのき病院 森木章人院長**  
に聞く

—軽度認知障害の症状とは  
◆一つ以上の領域での認知機能が以前よりも低下しており、正常ではないが、日常生活は保たれており、認知症ではない状態です。

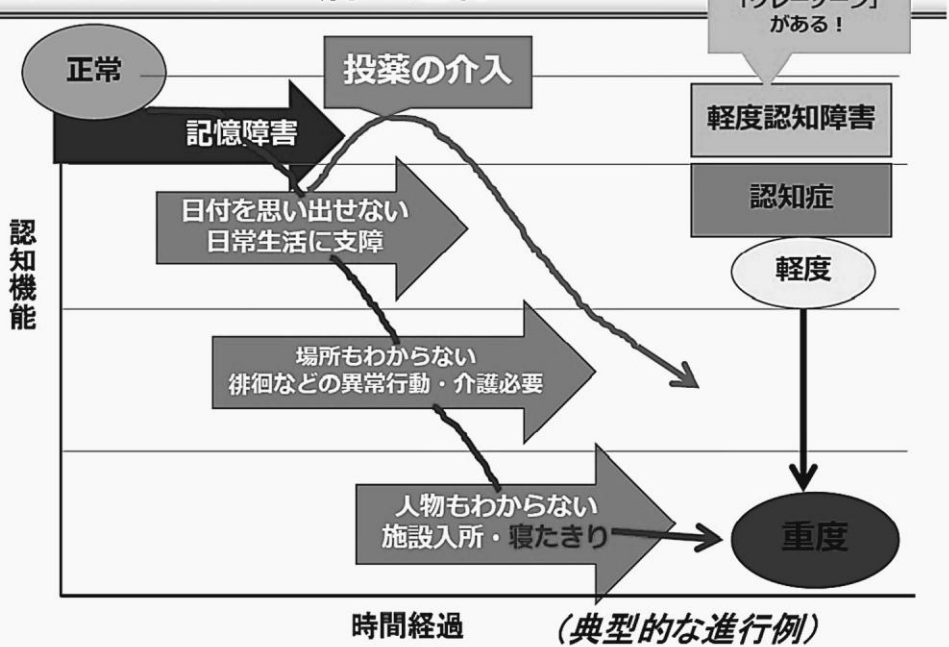
対象となる認知機能障害には、記憶、実行機能、注意力、言語、視空間認知が含まれます。また、認知機能障害の他に、うつや不安感、睡眠障害などの精神神経症状を35〜85%のMCI患者に認めるといわれています。

—診断基準や診断方法はどうですか  
◆診断基準は①認知機能の低下、本人や情報提供者の訴え、または熟達した臨床医の診察でみとめること②記憶障害を含む一つ以上の認知機能の領域の障害をみとめること③日常生活は保たれており、認知症でないこと④原因として血管障害、外傷、薬剤性を否定することと定義されています。また、最近では診断においてバイオマーカーの結果の組み入れが提案されています(脳脊髄液中のAβ42や総タウ、

発症を予防できるといわれています。なかでも身体活動や運動(リハビリ)は、認知機能低下に対して抑制的に働くことが示されています。運動、知的活動、コミュニケーションを三つの柱とした内容で行っている認知症予防教室(すこやか塾など)を利用するのもいいと思われま

◆食事や睡眠(量や質の改善)、趣味(囲碁、将棋、マージャン、ダンスなど)、運動(6000〜7000歩程度の散歩、ストレッチ運動)などの生活習慣の改善を行うことで(生活リズムを整える)、認知症の今後近い将来、「認知症は治

## アルツハイマー病の進行



## シリーズ 地域医療を考える

### 軽度認知障害MCIとは

(Mild Cognitive Impairment: MCI)

- ・本人や家族から認知機能低下の訴えがある
- ・基本的な日常生活動作は保たれている
- ・認知症の診断基準は満たしていない



MCI段階での早期発見・早期予防対策が重要となる!

表はいずれも、もみのき病院提供

## 生活リズム整え 発症防ごう

—日常での家族などの客観的な気付きや注意点は  
◆以前と比べて日常生活動作に時間を要したり、非効率的であったり、間違いが多くなっているか、ご家族の方であれば気がつくことがあるかと思われま

◆ご家族に認知機能の低下がみられたら、不安を感じてすぐに病院に連れて行きたいと思ってもかまいません。しかし不用意に受診を促すのは、ご本人を傷つけるだけでなく、今後の治療に影響する可能性があります。「これからは健康的に過ごせるように、一度脳に良い習慣について教わってみたい?」など、

◆ご家族に認知機能の低下がみられたら、不安を感じてすぐに病院に連れて行きたいと思ってもかまいません。しかし不用意に受診を促すのは、ご本人を傷つけるだけでなく、今後の治療に影響する可能性があります。「これからは健康的に過ごせるように、一度脳に良い習慣について教わってみたい?」など、

### 受診は無理強くない

—受診を戸惑う場合など、家族への良いアドバイスをお願いします。

◆ご家族に認知機能の低下がみられたら、不安を感じてすぐに病院に連れて行きたいと思ってもかまいません。しかし不用意に受診を促すのは、ご本人を傷つけるだけでなく、今後の治療に影響する可能性があります。「これからは健康的に過ごせるように、一度脳に良い習慣について教わってみたい?」など、

後の認知症リスクを予想する「AI診断」なども行っています。