

今月のお便りは認知症看護認定看護師 島津健太 (PHS: 3938) です。

軽度認知障害 (MCI) について知ろう!

MCI という言葉を聞いたことがありますか? MCI は「Mild Cognitive Impairment」の略で軽度認知障害と言います。認知症については知っていても、その前段階といわれる「軽度認知障害 (MCI)」については分からないという方も多いと思います。認知症の多くは発症すると完治は困難です。早い段階でケアをして進行を緩和するためにも認知症の手前の段階で予兆に気づき、対策をすることが大切です。



軽度認知障害 (MCI) とはどんな状態?

認知症は認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態を指し、その原因となる病気はアルツハイマー病や、脳梗塞や脳出血といった脳血管障害など、数多くあります。認知症の手前の段階を軽度認知障害 (MCI) と呼びます。認知症まではいかなくとも、認知機能が年齢相応であるとは言えない、いわばグレーゾーンです。認知症における物忘れのような記憶障害が出るものの症状はまだ軽く、正常な状態と認知症の中間と言えます。



MCI の高齢者は増加



認知症および MCI の患者数は年々増加しています。厚生労働省の発表によると、65 歳以上の高齢者において、認知症患者の数は約 462 万人、MCI をもつ高齢者は約 400 万人と報告されています。これらを合わせて約 862 万人となり、これは、高齢者全体の 1/4 の数、つまり、約 3.5 人に 1 人は認知症もしくは軽度認知障害ということになります。

MCI は早期発見が重要



アルツハイマー病による MCI の場合、毎年 5~15% の人が症状が進むとやがて認知症になると言われています。しかし、早期に適切な対策をおこなうことで認知症の発症を遅らせる可能性があります。軽い変化が出た段階で、生活習慣病の改善、野菜や魚を中心とした食生活、適度な運動、趣味や人との交流の機会を増やすような対策をすることで認知症を予防する場合があります。



早期発見のポイント

日常生活には支障はないが、認知機能(記憶、決定、理由づけ、実行など)において1つの機能に低下が認められた段階で、日頃から十分な観察を行うようにしましょう。例えば「料理が得意だったのに、あまり上手に作れなくなる」「薬の飲み忘れが目立つ」といった変化が生じます。