



見逃さないで、MCI (軽度認知障害)



何度も
同じことを
尋ねる



新しい家電の
使い方を
覚えるのに
時間がかかる

約束を
忘れてしまう
ことが
増えた



それはMCIのサインかも



岩田 淳 先生
東京都健康長寿医療センター 副院長

気になったら、お医者さんに相談を

健常

エム・シー・アイ

MCI

(軽度認知障害)

認知症

こんなこと
ありませんか？

気づいてほしい

一日常生活で見られるMCI

普段の生活で見られるサイン

- 何度も同じことを尋ねる
- 物の名前が出にくくなった
- 約束を忘れてしまうことが増えた
- 前日の昼食、夕食の内容が思い出せない
- 新しい家電の使い方を覚えるのに時間がかかる



家事で見られるサイン

- ものを探し回ることが増えた
- 整理整頓が難しくなり、部屋が散らかるようになった
- 決まった料理ばかり作るようになった
- 料理の味付けが以前と変わった
- 賞味期限切れの食べ物が増えた



ご自身やご家族のサインに気

MCIのサイン



(健忘型MCI)の初期症状

普段の生活で見られるサイン(注意力や態度など)

- 注意力が低下した
- 意欲が低下して、趣味や外出に消極的になった
- もの忘れの自覚はあるが、他人事のように感じる



外出先で見られるサイン

- 仕事にミスが増え、支障がでるようになった
- メモをとることが増えた
- 突然、電車の乗り継ぎがわからなくなったり、道に迷うなどの経験をした



づいたら、お医者さんに相談を

MCIについて

65歳以上の約8人に1人が認知症、
約7人に1人がMCIといわれています¹⁾。

「脳の機能が健常な状態」と「認知症」の中間の
段階を**MCI (軽度認知障害)**といいます。



MCI : Mild Cognitive Impairment

1)内閣官房ホームページ:令和5年度老人保健事業推進費等補助金(老人保健健康増進等事業分)「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」
https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/ninchisho_kankeisha/dai2/siryou9.pdf (2024年12月9日閲覧)

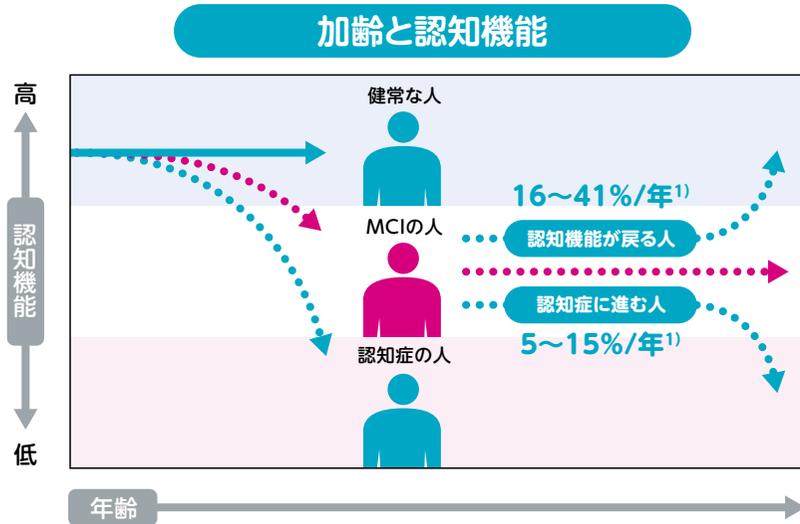
加齢によるもの忘れとMCI、認知症の違い

	加齢によるもの忘れ	MCI (軽度認知障害)	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落、脳血管の障害	脳の神経細胞の変性や脱落、脳血管の障害
もの忘れ	体験したことの一部分を忘れる(ヒントがあれば思い出す)	体験したことの一部分を忘れる(ヒントがあれば思い出すことが多い)	中等度以降の認知症では体験したことをまるごと忘れる
症状の進行	あまり進行しない	認知症に進行する場合もあれば、健常に戻る場合もある	だんだん進行する
判断力	低下しない	少し低下する	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	もの忘れの自覚はあることが多い	忘れたことの自覚が薄れる
日常生活	支障はない	支障はあるが、何らかの工夫や支援があれば自立できる	中等度以降の認知症では支障があり、自立できない

川畑信也:臨床医のための 医学からみた認知症診療 医療からみる認知症診療 診断編(中外医学社), 2019, p63 を元に
繁田 雅弘 先生(東京慈恵会医科大学名誉教授 医療法人社団彰耀会・栄樹庵診療所院長)が作成

MCIは早期発見が大切

MCIのうちに発見し、早期に対策を行うことで改善が見られたり、発症を遅らせられる可能性もあります¹⁾。



1)日本神経学会監修:認知症疾患診療ガイドライン2017(医学書院)2017; p147 を元に作成

早期の対策で自立した生活を維持する

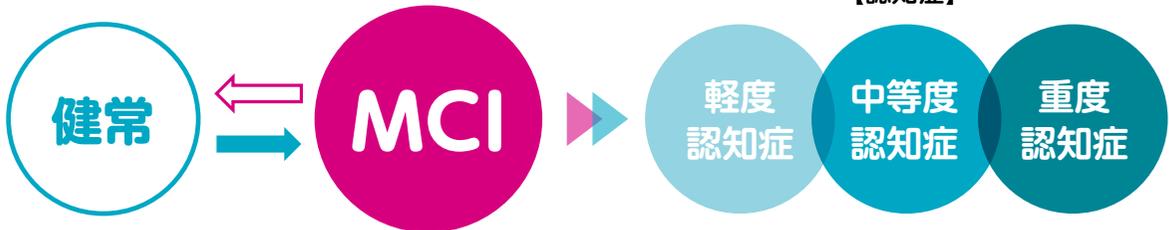
生活の質を維持し、「自立した生活」「今と変わらない生活」をより長く続けるために、早期の対策が大切です。

自立した生活を送ることができる

MCIの経過はゆっくり

日常生活に支障が出てくる

【認知症】



できる対策をして、
「変化のないことはよいこと」と
とらえ、根気よく対応を

中島健二ほか編:認知症ハンドブック第2版(医学書院)2020;p491,496を元に作成

Porsteinsson AP, et al.: J Prev Alzheimers Dis 2021; 8(3): 371-386を元に作成



動画

MCI(軽度認知障害)を理解しよう
早期発見と対策の重要性

<https://youtu.be/QboFjOEQPAE?feature=shared>



Webサイト

認知症ポータルサイト「テヲトル」
<https://theotol.soudan-e65.com/>



MCI、認知症の治療について

治療は、認知機能の改善と日常生活の質の向上を目指して、薬物治療と非薬物治療を組み合わせで行います。

薬物治療



病態の進行を遅らせるための薬

- アルツハイマー病によるMCIと軽度認知症の方に使用する薬で、原因と考えられているアミロイドβを除去します
- 病気の早い段階から治療を行うことで、病気の進行を遅らせ、認知機能の低下をゆるやかにすると考えられています

症状を緩和するための薬

- 認知症が発症してから使用する薬です
- アルツハイマー型認知症の症状の進行を抑える目的で使用します
- 生活の困難さを軽減し、ご家族や介護する方の負担を軽くすることにもつながります

朝田隆: 臨床精神薬理. 2023; 26(2): 141-148、Cummings J. Drugs. 2023; 83(7): 569-576 を元に
岩田 淳 先生(東京都健康長寿医療センター 副院長)が作成

認知機能低下を
予防できる対策
(WHOの12項目)

生活習慣の改善



身体活動



禁煙



健康的な食事



多量飲酒の減量・中断

非薬物治療

今できること、興味を持っていることを活かして、症状の軽減を目指します。
ご家族や友人とのコミュニケーションや、ゲームなども、頭と心を活性化させる大切な刺激になります。

回想



楽しい思い出について話す

認知刺激



トランプや音読、簡単な計算など

レクリエーション



絵画、ゲーム、ペットと触れ合うなど

音楽



聴いたり歌ったり

運動



体を動かす

日本神経学会 監修:認知症疾患診療ガイドライン2017(医学書院)2017;p69-70 を元に
岩田 淳 先生(東京都健康長寿医療センター 副院長)が作成

その他の対策



認知トレーニング



社会活動



体重の管理



高血圧の管理



糖尿病の管理



脂質異常症の管理



うつ病への対応



難聴の管理



脳トレゲーム

ブレインワークアウト



https://theotol.soudan-e65.com/special/brain_workout/index.html

「ブレインワークアウト」はゲーム感覚で脳を鍛えるコンテンツです。
「考える、記憶する、判断する」ことで脳へ刺激・活性化を促すことは
WHOのガイドラインで推奨されています¹⁾。

1回の
ワークアウトは約1分

無料で遊べる! 脳トレゲーム (ブレインワークアウト)の一例

数字と位置の順番は

位置と順番を覚えて記憶の限界に挑むゲームです。



同じ絵柄や色はどれ

「様々な絵柄と色」その中から同じ柄と色を見つけ出すゲームです。



説明と違う図形はどれ

図形の特徴と言葉を見比べて間違っているものを素早く見つけ出すゲームです。



¹⁾Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. Geneva: World Health Organization; 2019. License: CC BYNC-SA 3.0 IGO.
https://www.jri.co.jp/MediaLibrary/file/column/opinion/detail/20200410_theme_t22.pdf (2024年12月9日閲覧)