



あなたの街の
ドクターが
アドバイス

早期に気づき、対策することで認知症の発症を先送りできる可能性が

“認知症予備軍”の「軽度認知障害(MCI)」

今回のドクターは



医療法人社団明日佳
札幌宮の沢脳神経外科病院
院長

松村 茂樹 先生

札幌医科大学卒業、脳神経外科学講座入局。2012年から札幌宮の沢脳神経外科病院院長。日本脳神経外科学会脳神経外科専門医

健常者と認知症の中間にあたる、認知症の手前の段階を「軽度認知障害(MCI)」といいます。このMCIの約半数の人が5年後には認知症になるといわれています。MCIは、本人または家族から記憶障害の訴えがありますが、認知症ではないので日常生活には支障がありません。以前に比べて、もの忘れの進行を感じる方はMCIかもしれません。平成24年(2012年)の厚労省の統計によると、全国の65歳以上の高齢者においては15%が認知症で約462万人、13%がMCIで約400万人と推計されています。つまり、高齢者の4人に1人は認知症、またはMCIであり、MCIはとても身近なものなのです。同じことを何度も聞いたり言ったりする、物をよく探すことがある、趣味に対する興味や意欲が低下してきた、人の名前が覚えられないなどの症状がある場合は、MCIや早期の認知症の症状かもしれません。認知症予備軍であるMCIは、適切な治療や予防をすることで回復したり、発症を先送りできる可能性があります。早期にMCIに気づき、対策を行うことも大切です。

MCIの段階での画像診断には、脳の萎縮を調べるMRIと、脳血流を調べるSPECTがあります。脳MRIでは、早期アルツハイマー型認知症診断支援システム・VSRADで画像を解析すると、記憶に関係する海馬の萎縮の程度もわかります。SPECTは脳の血流を測定する検査ですが、認知症の原因によって血流の低下する部分が異なることがわかってきました。またMCIの段階でも、SPECTで脳血流の低下がわかる場合もあり早期診断に有用です。

MCIの段階で脳の神経細胞を活性化するための対策としては、①散歩やウォーキングなどの有酸素運動を定期的に行うこと、②家族以外の人とのコミュニケーションに努めること、③ゲーム、料理、読書、暗記、計算、日記などの知的活動が重要といわれています。何事も楽しく積極的に取り組めば認知症の発症を予防できるかもしれませんので、できることから始めてみてはどうでしょうか。