



軽度認知障害 (MCI)

軽度認知障害(MCI)とは？

軽度認知障害は、「認知症の一步手前」と言われる状態で、認知症における物忘れのような記憶障害ができるものの症状はまだ軽く、認知症ではないため自立した生活ができると言われています。

症状が軽いからこそ、正しく知らないと家族や自分自身でさえも見過ごしてしまう場合がありますが、軽度認知障害 (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があります。

軽度認知障害では、認知症と同様の認知機能低下による症状が表れます。

いずれも認知症そのものと比べると軽度ではありますが、それゆえに何が起きているのか、ご本人も周囲も気が付かず、戸惑うことが多いようです。

軽度認知障害の症状具体例

- ★会話をしている中で、同じ話をすることが多くなった
- ★好きだった趣味活動をしなくなった
- ★お金の計算やスケジュール管理が出来なくなった
- ★ドラマや読書を楽しめなくなった
- ★頭がぼんやりしてスッキリしない
- ★疲れやすく元気がでない
- ★やる気がわからない
- ★先ほど食べたものや知人の名前、銀行口座の暗証番号など、これまでは忘れる可能性が低かったものを忘れてる

軽度認知障害が疑われる場合は？

もし、気がかりな状態が出始めたら、それを記録に残して追いかけてみましょう。

例えばもの忘れなどの症状が出たときは、その内容や時間、その他の状態で気になることを記録していきましょう。症状の頻度やそれが現れる要因など、客観的に状態を把握することができますし、後に医療機関で診断を受ける際にも非常に有用な情報となります。疑わしい状態が続く場合は、ぜひ一度かかりつけ医の診察を受けてみましょう。

軽度認知障害の診断を受ける事によるメリット

軽度認知障害は認知症の前段階とされています。

認知症は現在、完全な予防法や根本的な治療法が見つかっていません。

軽度認知症は認知症そのものではなく、認知症になりうるリスクを発見するための概念です。

軽度認知障害の診断を受けた人すべてが認知症となるわけではありませんし、十分に健常な状態に回復する可能性も決して低くありません。

一方で、軽度認知障害は健康上、生活上において何らかのリスクを抱えている状態でもあります。

軽度認知障害は、そうした生活スタイルを変えるための「SOS」「黄色信号」と考えるとよいでしょう。

たとえその後、認知症に移行したとしても、軽度認知症という早期のうちから認知症とともに生きる備えに取り組めることは大きなメリットになります。