

ものわすれ 気になりませんか？

軽度認知障害(MCI)の兆候はありませんか？

2025年、65歳以上の高齢者のうち認知症の人は約700万人（5人に1人）に増加すると予測されています。認知症、特にアルツハイマー型認知症は突然に発症するものではありません。時間の経過とともに症状が進んでいきます。

健常者と認知症の人の中間の段階（グレーゾーン）である**軽度認知障害（MCI）**の時点で気づき、認知症を発症する前に予防することが大切です。

軽度認知障害（MCI）は日常生活に支障はありませんが、そのまま過ごすと、約5年でその半数以上が認知症に進行すると言われています。軽度認知障害（MCI）の段階で適切な予防や治療を行えば、認知症の発症を防ぐことや進行を遅らせることがわかっています。

出典 厚生労働省 認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）

思い当たる行動や気になる項目はありますか？

日常生活をチェック☑しましょう

- 物の忘れがひどい
 - 今日の日付や曜日が思い出せない
 - 切ったばかりの電話の相手の名前を忘れる
 - 同じことを何度も言ったり、聞いたりする
 - しまい忘れ、置き忘れが増えた
 - お金、財布、衣類などを盗まれたと人を疑う
- 判断力や理解力が衰える
 - 料理や片づけなど家事がテキパキできなくなった
 - 簡単な計算ができなくなった
 - 運転のミスが多くなった
 - 新しいことが覚えられない
 - 話のつじつまが合わない
 - テレビドラマの内容が理解できなくなった
- 場所や時間がわからない
 - 約束の日時や場所をよく間違える
 - 慣れた道でも迷うことがある
- 人柄が変わる
 - 以前より些細なことで怒りっぽくなった
 - 疑い深くなった
 - 周りへの気遣いがなくなり頑固になった
 - 自分の失敗を人のせいにする
 - 周囲から「最近様子がおかしい」と言われる
- 意欲がなくなる
 - 身だしなみを構わなくなった
 - 今まで楽しかった事や趣味への興味や関心がなくなった
 - ふさぎ込んで何をするのも、おっくうがり嫌がるようになった
 - 親しい人との付き合いが減り、外出しなくなった



赤字項目に該当する場合は要注意です。（医学的な診断基準ではありません）

いくつか思い当たる行動や気になる症状がある場合は、「ものわすれドック」をお勧めします。

「ものわすれドック」では、最新MRI機器を用いてアルツハイマー型認知症で早期に萎縮する海馬傍回付近の脳の萎縮度を検査して脳神経外科の専門医が診断します。また、血液検査で軽度認知障害（MCI）のリスクを調べます。

認知症を発症する前に、ご自身やご家族の変化に早い段階で気づき、生活習慣の改善や脳に刺激を与え活性化させて積極的に発症を予防しましょう。

認知症にはどんな種類がある？

認知症の原因や脳の障害のタイプによりさまざまな認知症があります。

•アルツハイマー型認知症

アミロイドベータペプチドという老廃物が脳に蓄積し、神経細胞を破壊することで発症するといわれています。

最近の出来事を忘れる（記憶障害）、日付や場所などがわからなくなる（見当識障害）、判断力の低下などの症状が現れてきます。

•脳血管性認知症

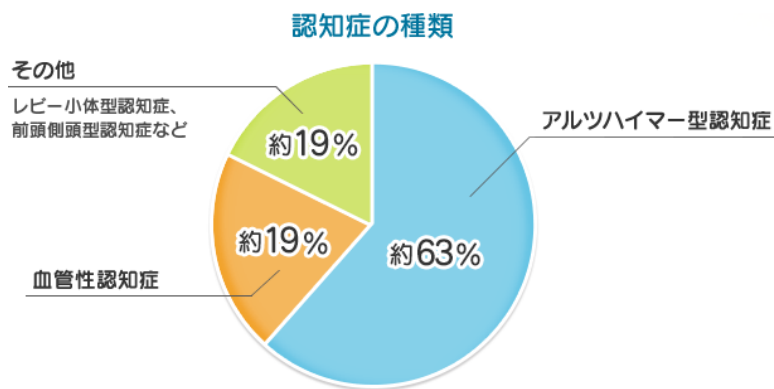
動脈硬化や高血圧などのため脳の血管が詰まったり、破れたりすることが原因で発症します。

脳が血のかたまりで圧迫されたり、血流不足で脳細胞がダメージを受けて様々な症状が現れます。

•レビー小体型認知症

レビー小体という特殊なたんぱく質が神経細胞にできることが原因といわれています。

実際には存在しないものが見えたり（幻視）、手足がこわばり震えるなどの症状が初期から現れます。



Meguro K. et al. Arch Neurol. 2002;59:1109-1114より作図

軽度認知障害(MCI)とは？

認知症の多くは、ある日突然に発症するものではなく、少しずつ進行していきます。

「認知症と診断できるレベルではないが、年齢相応の記憶障害とも言えない」、「認知症ではないが健常でもない」、認知症の一手手前の状態が軽度認知障害（MCI）です。

軽度認知障害（MCI）の段階で発見し対策をとれば、認知症の発症を食い止めることができます。

アルツハイマー病発症までの経緯

