

# 脳のはなし



物忘れ 認知症

アルツハイマー病

が気になりだしたら



山野嘉久 やまの よしひさ  
聖マリアンナ医科大学  
脳神経内科教授・医学博士

## 第5回

### MCI(軽度認知障害) ―治療につながる、認知症の分かれ道

「最近、物忘れが増えた気がする」「人の名前がすつと出てこない」「同じことを何度も聞いてしまう」「こうした変化に気づいたとき、多くの方は「年のせいだから仕方ない」「疲れているだけだろ」と自分に言い聞かせてしまいがちです。一方で、「もし認知症だったらどうしよう」と不安になり気分が落ち込んでしまったり、怖く考えること自体を避けてしまったりする方も少なくありません。今回ぜひ知っておいていただきたいのがMCI(軽度認知障害)という状態です。

MCIとは、物忘れなどの変化が少しずつ現れ始めた段階を指します。日常生活はほぼ自立しており、仕事や家事、趣味も続けられていることが多いのが特徴です。また、ご自身では気づかないことも多く、ご家族に指摘されて初めて「そう?」と気づかされることもよくあります。ここで大切なのは、MCIはまだ認知症ではなく、「認知症になるかどうかの分かれ道に立っている状態だ」ということです。MCIと診断された方の中には、生活改善や治療によって症状が進行しない方もいますが、一方で、何もしないまま、認知症に進行してしまうことも分かっていきます。「まさか自分が認知症なわけがない」「もしそうだったら怖い」「ちゃんと生活できてるから大丈夫」と病院に相談することを躊躇してしまふ方が多くいらっしゃいます。こうした気持ちは自然なものですが、その結果、「治療で改善が期待できる時期を逃してしまふ」ことがあるのです。

今、認知症の治療は大きく変わっています。近年開発された新しい薬は、MCIの段階で治療するほうがより効果が期待できることがわかっていきます。つまりMCIのうち「気づいて行動できるかどうか」が、その後の人生を大きく左右するかもしれませんが、MCIは決して特別な病気ではありません。誰にでも起こりうる、ごく身近な状態です。MCIは自分の脳を守るための大切なサイン。だからこそ「最近忘れっぽいな」と感じたら「気のせいかな」で終わらせず、かかりつけ医や認知症の専門外来に相談してみてください。

次回は、「どんな変化に気づいたらMCIを疑えばいいのか」「家族はどこを見ればよいのか」「日常生活の中の具体的なチェックポイントをお伝えします。

#### ■プロフィール

脳神経内科医として、ウイリスによる脳や神経の病気を長年研究し、診療ガイドラインの作成にも携わるなど、診療と研究の両面で活動している。日常生活に役立つ「脳の健康のヒント」をお届けします。

「最近、物忘れが増えた気がする」「人の名前がすつと出てこない」「同じことを何度も聞いてしま

う」「こうした変化に気づいたとき、多くの方は「年のせいだから仕方ない」「疲れているだけだろ」と自分に言い聞かせてしま