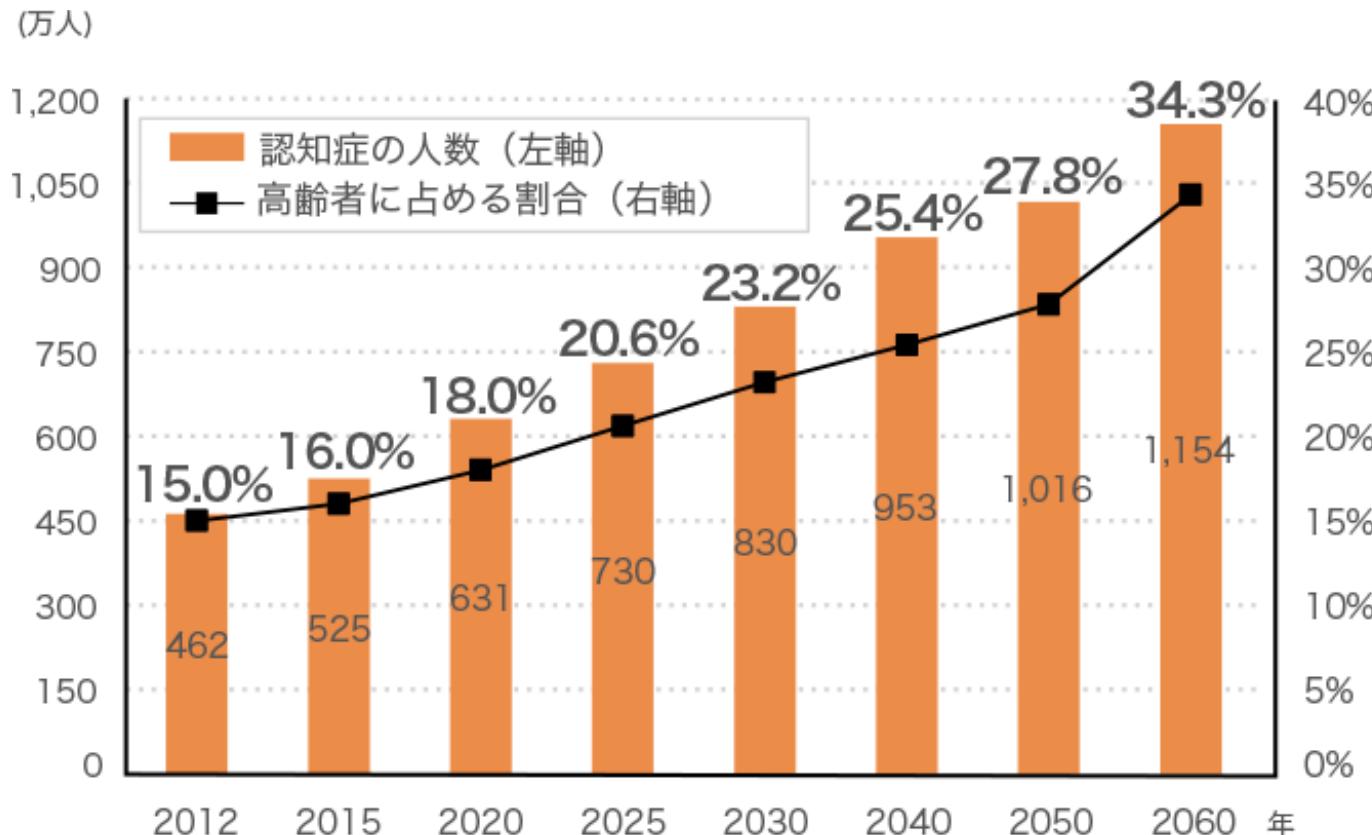


MCIってなんだ？



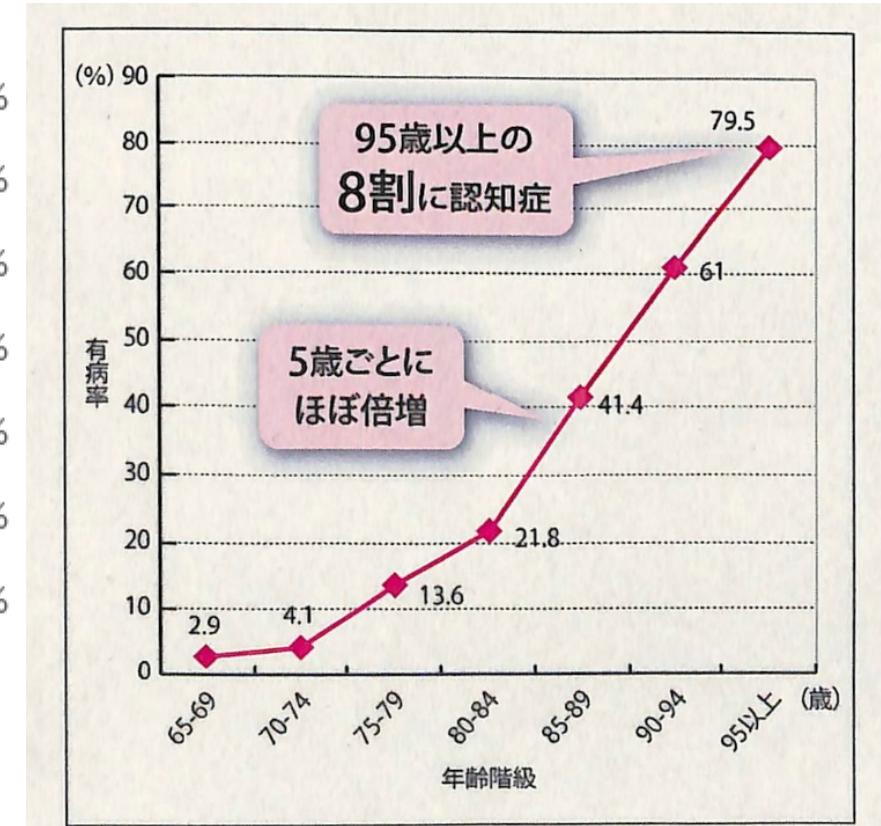
長野県PRキャラクター
「アルクマ」
©長野県アルクマ

認知症の現状



出所：厚生労働省「新オレンジプラン」

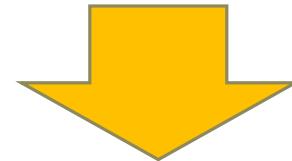
※参照：「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」



おはよう21 26(1): 72-73, 2015.

そもそも認知症とは？

- ①認知機能の障害（記憶障害など）が原因で
- ②自立した生活が困難になり
- ③見守りや介助が必要な状態

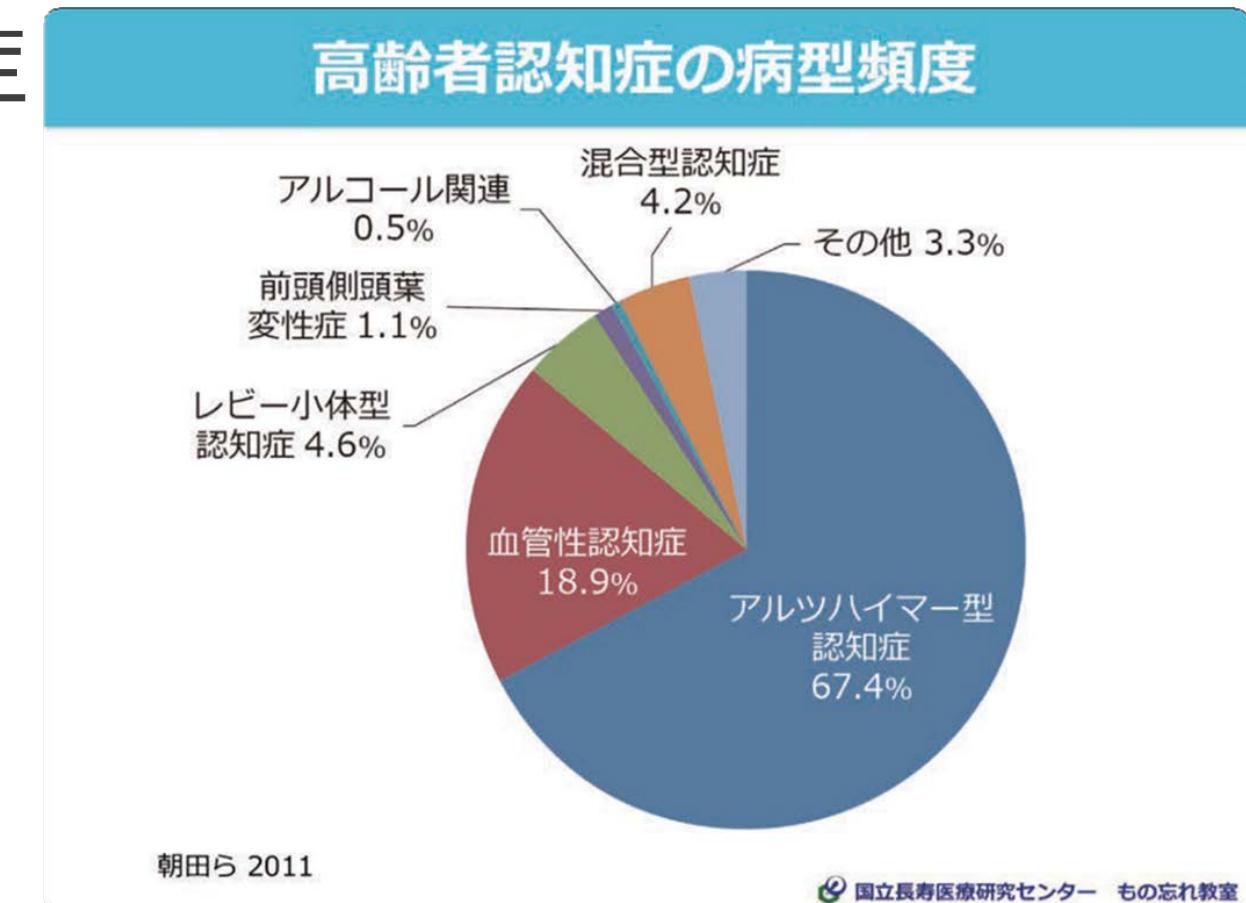


物忘れがあっても自立した生活が送れていれば
認知症とは言えない



認知症の種類

- ・アルツハイマー型認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・脳血管性認知症
- ・前頭側頭型認知症
- ・混合型
- ・その他



アルツハイマー型認知症について

認知症の中で頻度は一番

しかし、現在根本的な治療法は確立されていない…

アルツハイマー型認知症について

- ・予防が可能
- ・薬によって進行を留められる

.....早期発見が重要

- ・日々、研究が進んでいる



治療可能な認知症の原因

- ・うつ病
- ・一過性全健忘
- ・頭蓋内疾患…脳腫瘍や硬膜下血腫など
- ・内科的疾患…甲状腺の機能低下やビタミンB群欠乏症
- ・薬の副作用

例えば・・・

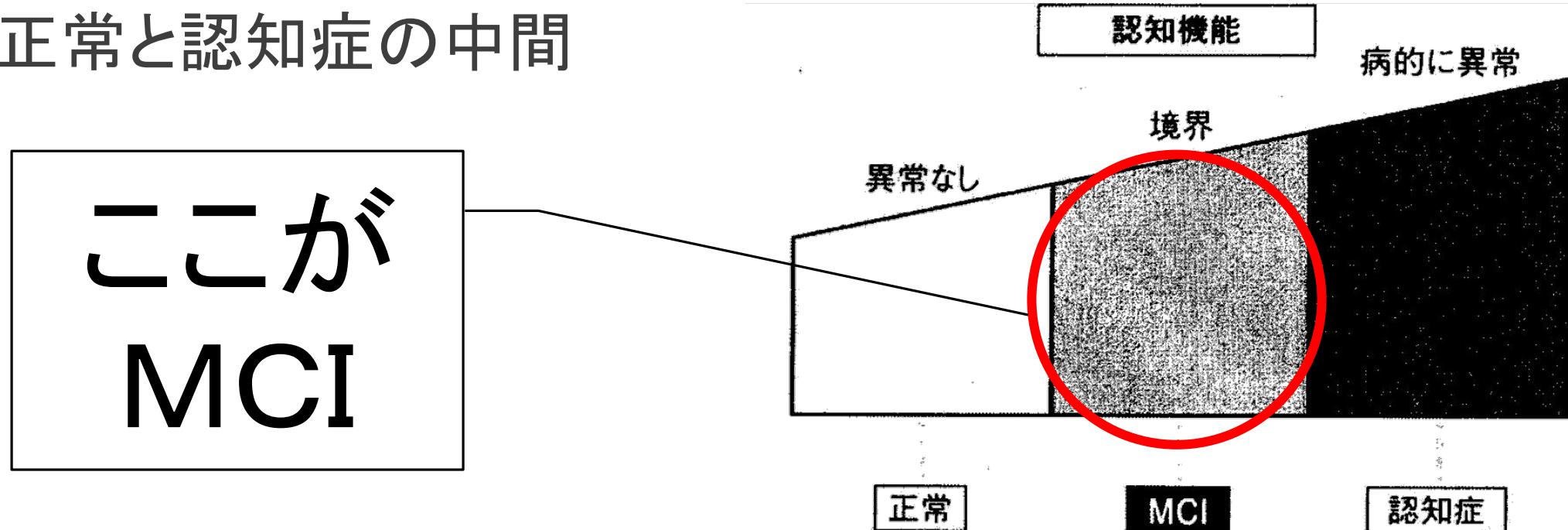
- ・転んで頭を打ってから
- ・胃の手術の後から
- ・新しい薬を飲み始めてから



→こういった出来事のあと急に出てくる認知症の症状は
すぐに治療可能な場合が多い！

軽度認知障害: MCI

正常と認知症の中間



簡単に言うと、

物忘れがあっても、自立した日常生活が送れる状態

認知症とMCI

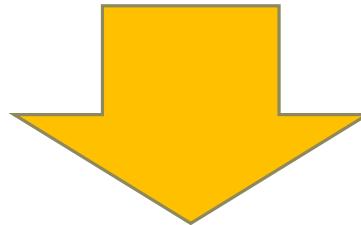
MCIは認知症の前段階

じゃあ、MCIの人はみんな、認知症になってしまう...？



認知症とMCI

認知症が様々な種類・原因を持つように
MCIも一枚岩ではない！



MCIのまま認知症にならず生活できる
また、MCIから正常に回復する場合もある！
物忘れが起こっても、手遅れじゃない！

早めに気付くことが大事

MCIでも、認知症の症状が出ていても、早くに気づけばその分治したり、進行を留められる可能性が高まる



例えば...

- ・頭を打ったら症状がなくても早めに病院へ行く
- ・物忘れが多くなったと感じたら病院で相談してみる

項目	MCI		軽度のAD	
	本人	家族	本人	家族
同じことを何回も話したり、尋ねたりする。	○	○		○
出来事の前後関係がわからなくなつた				
服装など身の回りに無頓着になった			○	
水道栓やドアを閉め忘れたり、後かたづけがきちんとできなくなつた			○	
同時に二つの作業を行うと、一つを忘れる		○	○	
薬を管理してきちんと内服することができなくなつた			○	
以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになつた			○	
計画を立てられなくなつた				
複雑な話を理解できない		○	○	
興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった				
前よりも怒りっぽくなつたり、疑い深くなつた				

- ・ダブルブッキングしたり約束をよく忘れたりする
- ・人の名前がすぐ出てこない
- ・外出が面倒になる
- ・外出時の服装に気を使わなくなる
- ・着替えがスムーズにいかなくなる
- ・同じことを何度も言うし、何度も聞く
- ・メモの助けが必要になる
- ・雑談や会話ができなくなる
- ・支払いに小銭ではなく、札を使うことが多くなる
- ・手の込んだ料理を作らなくなる
- ・以前に比べ料理の味付けが変わる
- ・料理に時間がかかるようになる
- ・車の運転が下手になり、車をこすることが多くなる

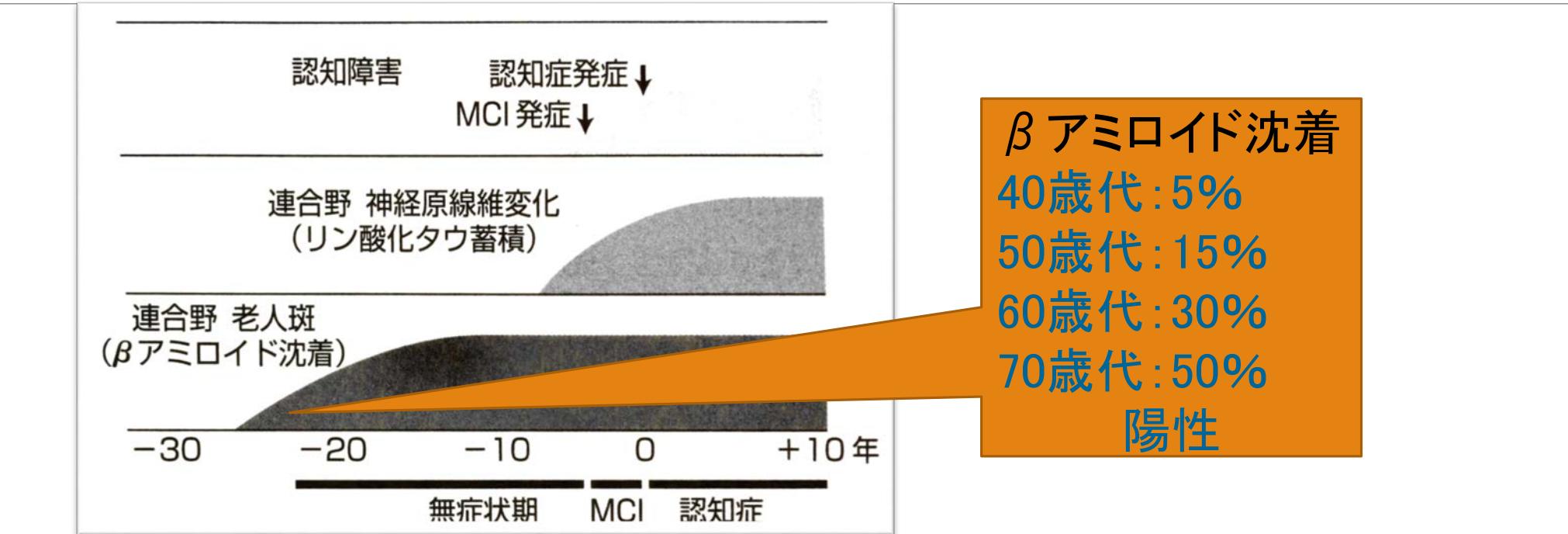
以上のうち 3 項目以上該当するなら、主治医に相談するようにすすめている。

一人暮らしの方は

- ・近所の方と普段から交流を持つ
- ・地域のイベントに参加する
- ・逆に、近所に一人暮らしの方がいる場合、気に掛ける

→認知症発見に対する地域づくりが大切

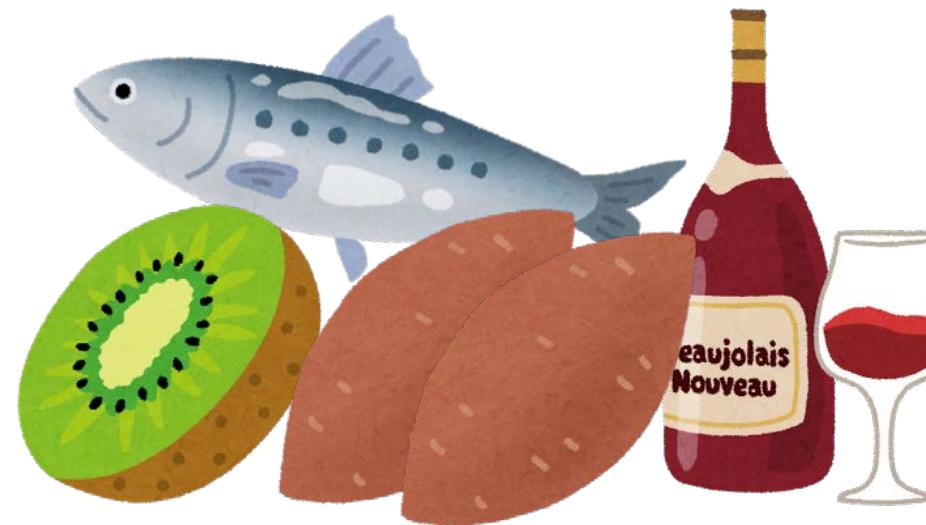
健常者のアルツハイマー型認知症予防



- ◆ 40歳代から認知症予防のライフスタイルを
- ◆ 脳内の認知予備能(ゆとり)を高めることが認知症発症を遅らせる！！

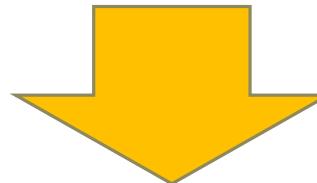
アルツハイマー型認知症の予防

飲まず
吸わず
食わず
いつもニコニコ
よく歩き
お経をあげて(カラオケ歌ってでも可)
友達作ろう



最後に...

- ①医療の発達
- ②生活の改善
- ③安心して暮らせる地域づくり



認知症は恐ろしいものではなくなりつつある