

認知症とMCI(軽度認知障害)

認知症

認知症とは、記憶力や判断力などの認知機能が、脳の病気や障害によって低下し、日常生活や社会生活に支障が出る状態をいいます。

認知症の原因で最も多いのはアルツハイマー型認知症で、全体の半数以上を占め、次いで血管性認知症が多くみられます。

また、認知症に似た症状でも、甲状腺の病気やビタミンB12不足など、治療で改善する病気もあります。

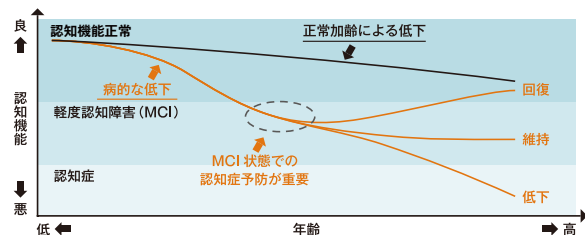
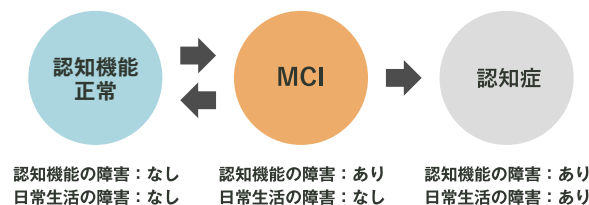
もの忘れなどが気になるときは、医療機関を受診し、原因を調べて適切な治療を受けることが大切です。

MCI(軽度認知障害)

MCI(Mild Cognitive Impairment: 軽度認知障害)とは、認知症と診断される一手前の状態です。

放っておくと認知症に進行することがあり、適切な予防をすることで認知機能正常に戻る可能性があります。

MCIは認知機能正常と認知症の中間の状態



『あたまとからだを元気にする MCIハンドブック』
(国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター)より

よくある質問

Q 認知症による「もの忘れ」は、加齢による「もの忘れ」とどう違うのですか？

A 朝ご飯に何を食べたのかという体験の一部を思い出せない状態は加齢に伴い起こる生理的な「もの忘れ」ですが、朝ご飯を食べたこと自体を忘れるなど、体験そのものを忘れてしまうのが「認知症」における「もの忘れ」の特徴です。

Q 最近、急に落ち込んだり、イライラしたり、気分の浮き沈みの激しさに戸惑っています。

A 認知症では、意欲の低下、性格の変化、妄想などの症状がみられることがあります。軽度認知障害(MCI)や、うつに伴う症状である可能性もあります。医師に相談し、適切な診断や治療を受けることが大切です。

Q 生活習慣病と認知症の関係について教えてください。

A 糖尿病や高血圧、肥満、脳卒中、脂質異常症などの生活習慣病は、認知症とも深く関わっています。生活習慣病の予防や改善には、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事と、週3日以上ウォーキングなどの有酸素運動が大切です。

Q 新しい治療薬について教えてください。

A 近年では、軽度認知障害(MCI)や早期の認知症の方を対象として、アルツハイマー病の要因とされる脳内のアミロイドβを取り除いて、進行を遅らせることが期待される抗アミロイドβ抗体薬による治療も行われています。

Q 家族のサポートについて教えてください。

A 認知症では、怒りっぽくなるなどの性格の変化や、不安・落ち込み・意欲低下・幻覚・被害的な思い込みなどがみられることがあります。対応に悩んだときは、ご家族だけでも構いません。まずはかかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。

認知症の予防には、 早めの受診が大切です

認知症について、不安を感じる方もいるかもしれません。

しかし、認知症をとりまく状況は、以前と大きく変わってきています。

早期の受診によって、発症を予防したり、進行を遅らせたりできる場合があります。

あなたや大切な人のために、今から備えを始めませんか。



国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
National Center for Geriatrics and Gerontology

J-DEPP事務局

本リーフレットは、令和6年度厚生労働行政推進調査事業費補助金(認知症政策研究事業)「認知症の早期発見・早期介入実証プロジェクト研究」(J-DEPP研究)の助成によって作成されました。本リーフレットに掲載されているすべての画像・文章・情報等は、著作権の対象であり、法律で保護されています。著作権者の許可なく、本書の内容のすべてまたは一部の無断転載・流用・転売等の実施を固く禁じます。

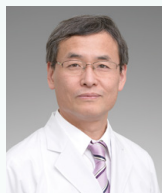
早めの受診で、広がる選択肢

近年、認知症の研究が進み、早い段階で受診し適切に対応することで、認知機能の低下を抑えられる可能性が示されています。

変化に気づいたときは、「年のせいだから」と考えず、早めに専門医へ相談することが大切です。

早期の受診は、適切な治療や支援につながり、ご本人やご家族の負担軽減にもつながります。

国立長寿医療研究センター
医師 櫻井 孝



検査と治療

検査では、記憶力や判断力などを調べる検査のほか、脳の画像検査や、必要に応じて血液検査などを行います。

これらの結果をもとに、医師が診断します。

治療では、認知症の進行を遅らせるお薬や、不安、不眠、興奮などの症状をやわらげるお薬を使うことがあります。

また、運動、認知機能のトレーニング、栄養改善など、お薬を使わない治療を行うこともあります。治療は、患者さん一人ひとりの症状や生活の状況にあわせて行われます。



お薬を使わない認知症予防

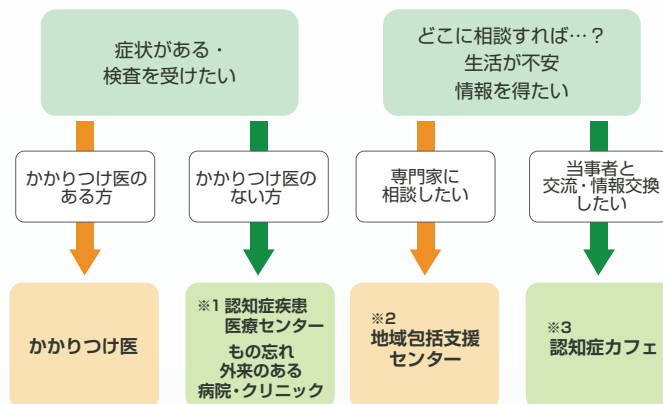
認知症には、糖尿病や高血圧、運動不足、社会的な孤立、喫煙、多量の飲酒など、見直すことのできるさまざまな要因が関係しています。最近の研究では、どれか一つだけを見直すのではなく、複数の面からまとめて取り組むことで、認知機能の低下を抑える効果がより期待できることがわかってきています。



相談窓口

気になる症状があるときはもちろん、医療のことに限らず、日常生活への不安や介護について相談したいときも、まずは医療機関や地域の相談窓口にご相談してみましょう。

MCI(軽度認知障害)や認知症と診断された場合や、診断前でも、またご家族だけでも利用できる支援やサービスがあります。一人で抱え込まず、まずはご相談ください。



※1 認知症疾患医療センター

認知症に関する相談や、専門的な検査・診断が受けられる医療機関です。各都道府県に設置されています。

※2 地域包括支援センター

医療に限らず、日常生活への不安や介護について、医療・介護の専門職に相談できる総合相談窓口です。認知症と診断される前の段階でも、ご本人はもちろん、ご家族だけでも相談できます。

※3 認知症カフェ

MCIの方とご家族が、専門家を交えて悩みや不安を共有し話し合ったり、さまざまな情報交換を行っています。「認知症」という名前がついていない場合があります。



J-DEPP研究とは

認知症の発症や進展リスクを早期に発見することは重要ですが、日本では「認知機能の低下を早期に発見し、医療や支援につなげるための標準的な仕組み（フロー）」が十分に整備されていませんでした。

そこで、国立長寿医療研究センターを中心とする研究チームは、2024年1月からJ-DEPP研究(JAPAN DEMENTIA EARLY PHASE PROJECT)を開始しました。

J-DEPP研究では、本人やご家族、自治体の方々の視点を大切にしながら、日本の地域の実情に合った「認知症の発症/進展リスクの早期発見・早期介入モデル」をつくることを目的として、全国の自治体と連携し大規模な実証研究を行いました。



研究代表者
国立長寿医療研究センター
理事長 荒井 秀典

詳しい情報はこちら

J-DEPP研究のWebページでは、MCI(軽度認知障害)・認知症に関する最新情報や資料、わかりやすい解説動画を紹介しています。



概要編(約1分40秒)



解説編(約5分)

詳しくは、こちらの二次元コード
またはURLからご覧ください。



<https://www.ncgg.go.jp/ri/lab/camd/j-depp/>