

軽度認知障害（MCI）①

● 厚生労働省による軽度認知障害の定義（以下、MCI）

年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する

本人または家族による物忘れの訴えがある。

全般的な認知機能は正常範囲である

日常生活動作は自立している

認知症ではない

出展:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」

本人も周囲も気が付かないことが多いものの、軽度認知障害の段階で対策を講じれば回復する可能性もあるため、特徴や対策を理解しておくことが重要。

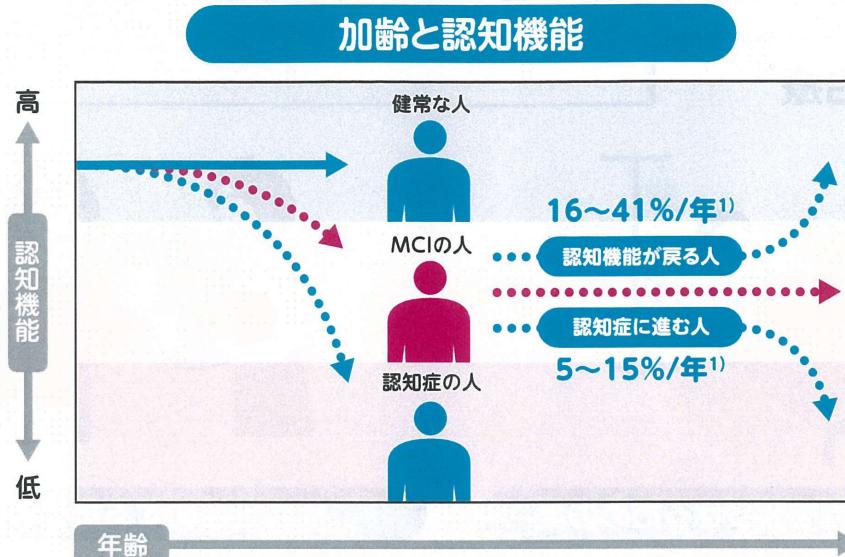
● 加齢による物忘れとMCI、認知症の違い

	加齢による物忘れ	MCI（軽度認知障害）	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落、脳血管の障害	脳の神経細胞の変性や脱落、脳血管の障害
物忘れ	体験したことの一部分を忘れる（ヒントがあれば思い出す）	体験したことの一部分を忘れる（ヒントがあれば思い出すことが多い）	中等度以降の認知症では体験したこと丸ごと忘れる
症状の進行	あまり進行しない	認知症に進行する場合もあれば健常に戻る場合もある。	だんだん進行する
判断力	低下しない	少し低下する	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	物忘れの自覚があることが多い	忘れたことの自覚が薄れる
日常生活	支障ない	支障はあるが、工夫や支援があれば自立できる。	

軽度認知障害（MCI）②

- MCIは早期発見が大切

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もある。



普段の生活でみられるサイン

- 何度も同じことを尋ねる
- 物の名前が出にくくなる
- 約束を忘れてしまうことが増えた
- 前日の昼食、夕食の内容が思い出せない
- 新しい家電の使い方を覚えるのに時間がかかる

普段の生活でみられるサイン (注意力、態度)

- 注意力が低下した
- 意欲が低下して、趣味や外出に消極的になった
- 物忘れの自覚はあるが、他人事のように感じる

家事でみられるサイン

- ものを探し回ることが増えた
- 整理整頓が難しくなり、部屋が散らかるようになった
- 決まった料理ばかり作るようになった
- 料理の味付けが以前と変わった
- 賞味期限切れの食べ物が増えた

外出先でみられるサイン

- 仕事にミスが増え、支障が出るようになった
- メモを取ることが増えた
- 突然、電車の乗り継ぎがわからなくなったり、道に迷うなどの経験をした