



SUGIMOTO CLINIC

第451号



11月号の特集

- ・認知症と軽度認知障害
- ・四方山話

もみじの由来：紅葉は、総社市の市木に制定されています。

認知症と

● 知って納得、読んで納得

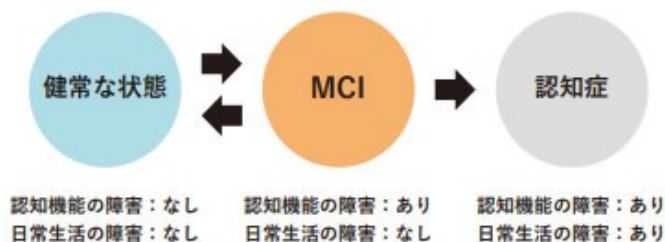
軽度認知障害「MCI」とは？

「認知症」とは、様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障を来した状態をいいます。現在は高齢化の進展とともに、認知症と診断される人も増加しています。65歳以上の高齢者を対象にした2022年度の国の調査では、認知症の人の割合は約12%、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害（MCI）の人の割合は約16%とされ、両方を合わせると、3人に1人が認知機能にかかわる症状があることになります。



MCIとは、認知症と完全に診断される一手手前の状態です。放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性があります。最近ではテレビコマーシャルでも放送されています。

MCIは健常な状態と認知症の中間の状態



<軽度認知障害 MCIの症状と対策>

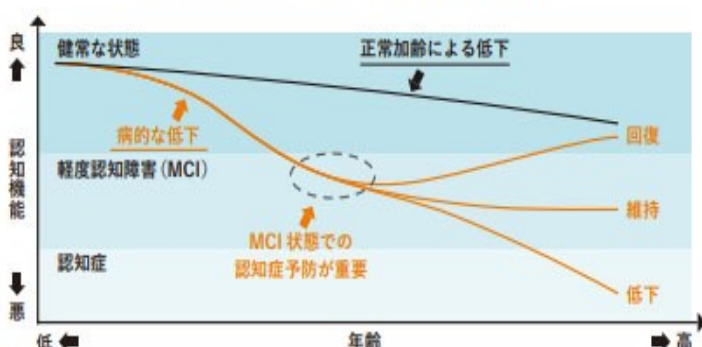
①認知症になる一手手前の段階 MCIとは、ご本人やご家族に認知機能低下の自覚があるものの、日常生活は問題なく送ることができる状態のことです。MCIの状態では日常生活に支障が出始めると認知症の状態であると判断されます。MCIは健常な状態と認知症の中間の状態であり、認知症だけでなく、健常な状態にも移行しうる状態であるともいえます。

③早めの対策を行うことが出来れば、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、1年で約16～41%の人は健常な状態になることがわかっています。そのため、早期から認知症予防の対策を行うことが重要であり、適切な認知症予防策を講じることで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。

ご不明な点、ご相談等ございましたら、スタッフへお声がけください。（中川）

②「もの忘れ」が多くなってきた気がしたら MCIでは、記憶力に軽度の低下がみられる場合が多く認められます。以前と比べてもの忘れが多いと感じる場合、ご家族や周りの人からもの忘れを指摘されることが多くなった方はもの忘れ外来への受診をおすすめします。ただ、日常生活（家事や移動、買い物、金銭管理など）には支障がでていない場合が多く、今後必ず認知機能が低下するというわけではありません。

MCIにおける早めの対策が認知症予防のカギ



四方山話

何を話してもいいとか、

何を書いてもいいといううな場面で、どうしていいかわからなくなるといいう経験はないでしょうか。話題がない、書くことがない、困ったな、という訳です。私はいわゆる雑談が苦手な方で、途切れがちな会話の中で話題探しに苦しんだ経験は数知れません。

話題は何でもいいようにあっても、これはやっぱりまずいかななどと考え始めると益々口や筆は重くなります。喋りすぎてしまった過去の失敗も思い出されます。何か話さなきゃと思うとうまく話せず、逆に余計なことを言って後悔することもあり、言葉とはなかなか難しいものです。

ただ会話に関しては、無理に慌てて喋り始める必要はないような気もしてきま

した。意味がないようにも見えるかもしれませんが、目の前の人と自分の間に、何かいい話題はないかと悩むだけでも何かが変わるように感じられます。要は人のために悩むという営みがあるかないかが鍵なのかもしれない。そうこうして

る、と思う人は今の社会に多いのかもしれませんが。もし当院の中でそんな雰囲気があったりしたら、これは問題です。自由に意見が言える環境は、良い医療機関の特徴だと聞いています。誰かが話し始めたり自分が書きたいことが固まったりするまでは、焦って何かを喋るよりも穏やかに待ってみようかと今は考えています。

何を書いていいかわからないのは、一人で悩む時間が確保しやすいだけまだましでしょうか。一度書いてみて、また書き直すこともできます。とにかく何でも書いてみるというのが、私には合っているように思います。書いているうちにどうにか道が開けてくるので、苦しみの中にも楽しみが見いだせるような気がします。

うっかり何か言ったり書いたりすると怖いことにな



掲示板



井倉峡の紅葉

11月初旬頃から色づきはじめ、後半にかけ見頃を迎えるようです。



編集後記

やっと秋らしくなどと言っていたと思えば、朝晩の冷え込みが強くなり、もう冬支度といった感じです。気持ちの良い季節はどこえやら、本当に二季となってしまうのではないかとこの頃。皆さんも体調管理に気を付けて、紅葉狩りにでも出掛けてはいかがでしょう。

編集委員

発行：(医)杉の会 杉本クリニック

〒719-1136 総社市駅前2丁目18-21

Tel：(0866)92-1000 Fax：(0866)93-8870

メールアドレス：sc-post@mx7.mesh.ne.jp

ホームページアドレス：https://sugimotoclinic.com/



杉本クリニック公式アカウント