

健康 ぷらざ

MCIと認知症予防

— 知って、対応を考えましょう —

聖マリアンナ医科大学神経精神科学教室 教授 笠貫 浩史

企画：
日本医師会

No. 594

MCIとは

「MCI(mild cognitive impairment：軽度認知障害)」とは、「何らかの認知障害が生じた状態」で、「認知症」とは異なり、「日常生活機能には大きな問題がない状態」を指します。初期には、買い物や金銭の管理、お薬の内服場面などでミスが出やすくなります。

MCIは大きく4種類に分類されます(図)。記憶機能以外の認知機能の低下が目立つ「非健忘型MCI」もあり、症状・病態はさまざまです。

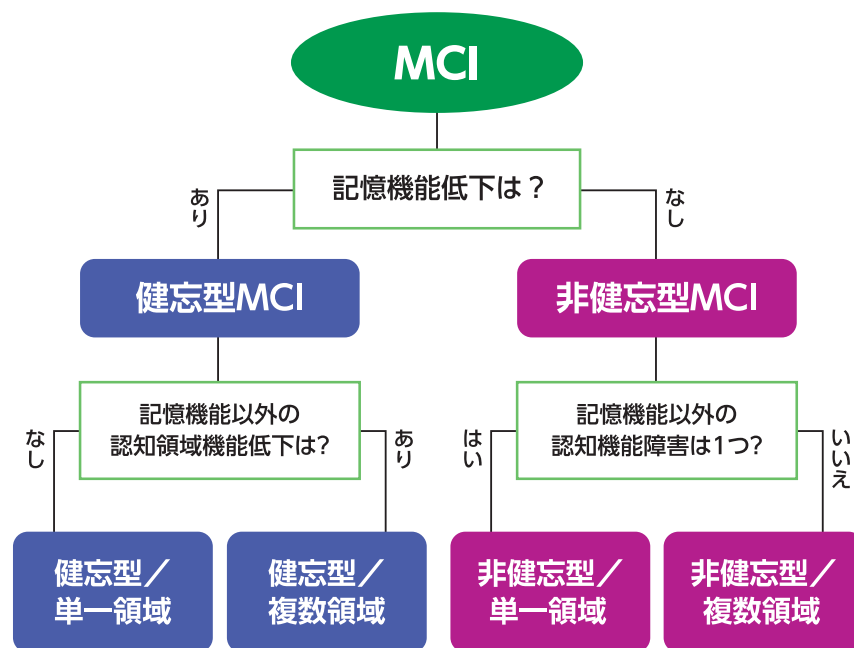


図 4種類に分かれるMCI

Petersen RC, et al. Arch Neurol 2005;62:1160-1163を参考に作図

認知症に移行する前に対策を

MCIは認知症に移行するリスクが高いことが知られ、国内患者数が約560万人ととても多く、早期発見と対策が重要です。最新の知見から、認知症の予防には、運動習慣などの生活習慣の改善、積極的な社会的交流に加えて、表に示す因子の対策が効果的であることがわかっています。個人に合う対策の積み重ねが大切です。

「早期アルツハイマー病」(=アルツハイマー病によるMCIと軽度認知症)に対しては、従来の薬剤とは作用の仕組みが異なる薬剤(抗アミロイドβ抗体薬)を用いた新しい治療も全国的に始まっています。心配なことがあったら、かかりつけ医に早めに相談して、地域の専門医療機関に紹介してもらうことも検討してください。



表 認知症予防にかかわる因子

教育機会の不足	喫煙
難聴	高血圧
高LDLコレステロール血症	肥満
うつ病	過度の飲酒
頭部外傷	社会的孤立
運動不足	大気汚染
糖尿病	視力障害

Livingston G, et al. Lancet 2024;404:572-628を参考に作表

MCIや認知症予防について知ろう

社会のなかでMCIのことはまだ十分に知られていません。市民講座などを通じてMCIや認知症予防について積極的に知る機会を得て、MCIを疑う場合や、MCIの診断を受けた後の生活について、自分事として受け止め、考えていきましょう。

