

# 認知症と軽度認知障害 広報げろ 2018.12

## 認知症と軽度認知障害

認知症とは脳細胞が何らかの原因で死んでしまったり、働きが悪くなったために記憶や判断力などの認知機能が徐々に低下し、日常生活を送るうえで支障が出てきた状態です。

認知症は痴ほう症と同義語ですが、2004年厚生労働省による公募に基づき認知症に統一されました。これは痴ほう症という言葉には差別的な意味合いがありふさわしくないと判断されたためです。

認知症は、病名というよりもさまざまな症状が集まって構成される症候群と考えたほうが良いようです。それは、原因がはっきりしない状態であり、診断がはっきり決められないからです。

現在、健常者と認知症の間には明確な境界があるわけではありませんが、認知症の前段階としてMCI (Mild Cognitive Impairment : 軽度認知障害) という段階があります。認知症とMCIを含めると現在65歳以上では4人に一人が該当するとされています。

MCIは、まだ認知症ではなくて、記憶障害(もの忘れ)を本人または家族が気付いていますが、決定したり実行したりする生活機能は正常で、日常生活は支障がない状態です。MCIは放置すると5年間で40%の人が認知症に進行するといわれており早期の対策が急務となっています。

MCIは早期に発見し、適切な治療、予防をすることで回復したり、認知症への進行を遅らせることができます。現在のところ有効な治療薬はありません。予防法は、適切な食習慣、適切な運動習慣、人とよく付き合う、読む、書く、ゲームをするなどの知的行動習慣、朝は決まった時間に起きるなどの睡眠習慣など、良いと思われる習慣を長年続けることが大切です。当院で開設している『物忘れ相談外来』を受診し相談することも適切な生活習慣を取り入れるうえで有効でしょう。

認知症の原因、治療薬については精力的に研究が行われています。認知症の多くは脳の神経細胞が徐々に脱落することによるものですが、神経細胞を再生させたり、神経細胞が死ぬのを防ぐ薬はまだ見つかっておらず、今後の研究の進展が待たれます。

では、認知症患者さんに薬を出すのはどうしてでしょうか？現在使用されている薬には根本的に認知症の進行を止めることは難しく、生活における障害を改善する効果も限定的です。認知症では脳の活動が低下し、元気がなくなったり、意欲がなくなりますが、脳を活性化する薬によって気力が回復する可能性があります。また、すぐ怒ったり、イライラしたりする症状に対して神経活動のバランスを調節する薬が使われます。薬を組み合わせで使用することにより、複雑な症状を抑え、残っている機能を保つ働きが期待されます。

高齢者で元気に生活している人の多くは長期間、意欲をもって、毎日、自分が正しいと信じている方法で、様々な習慣を実践しておられます。

MCI、そのあとにくる認知症への進行の予防については、最も有効な方法の一つは適切な生活習慣のようです。自分に合った生活習慣を意欲をもって気長に続けましょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦