

軽度認知障害と認知症予防

認知症は、判断能力や言語機能、目標や計画をたて実行し、調節、修正しながら完結する機能などの認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態です。

一方、軽度認知障害（以下、MCI：mind cognitive impairment）は、記憶力などが低下しても、日常生活にはほとんど支障をきたさない程度の段階で、自立して生活できる状態です。即ち、正常な人と認知症の間の境界にある状態です。

MCI は図に示すように大きく4種類に分類されます。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。

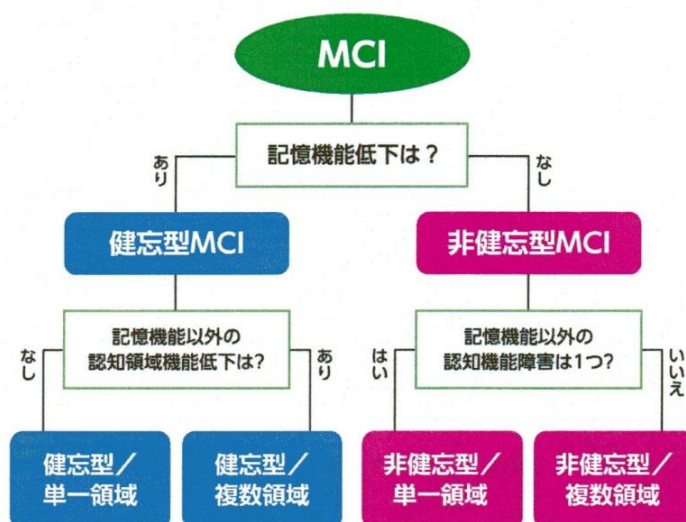


図 4種類に分かれる MCI

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

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。

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 の原因は様々で、脳が萎縮するアルツハイマーなどが始まっている場合から、脳にはあまり障害がみられない場合もあります。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始まっています。思い当たることや心配なことがあったら、かかりつけ医に相談して、専門医療機関を紹介してもらいましょう。

社会の中で 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。