



Dr's Message

いきいき健康術 第173回

町立病院・診療所の医師や専門職員が健康情報をお届けします。

『MCI(軽度認知障害)は認知症予備軍！ 早期治療が効果的』

いしだ ゆみこ
石田 由美子看護師長

京丹波町介護療養型老人保健施設



認知症は突然発症するわけではなく、時間をかけてゆっくり進行してきます。今は認知症とまではいなくても、数年後には認知症になる可能性のある状態をMCI(軽度認知障害)と呼びます。認知症における物忘れのような記憶障害がでるものの症状はまだ軽く、日常生活にさほど支障はありませんが、そのまま放置すると約5年で半数以上が認知症に進行するといわれています。しかし、MCIの段階で適切な予防や治療を行えば、認知症の発症を防ぐことや遅らせることが可能です。MCIを早期に発見し、認知症の予防に努めましょう。

日常生活でよくみられる MCIのサイン

- 歩く速度が遅くなった、足の運び方が乱れてふらつきやすい
- 同じ会話や質問をすることが多くなった
- 最近会った人や仲の良い人の名前を思い出せない
- 置き忘れやしまい忘れが多くなった
- テレビドラマの筋が頭に入らない
- 何もやる気がおきない
- 慣れた道で迷ってしまう
- 会話の途中で言いたいことを忘れる
- 今まで使えていた家電製品の使い方がわからなくなった
- 服装などに無頓着になり、だらしくなった



MCIの診断には、病院での診察と検査が必要です。日常生活の中でこうしたサインがいくつかみられたら、まずはかかりつけ医に相談することをおすすめします。

MCIを進行させないために、 今日からできるセルフケア

- 「週に3日以上」を意識して、日常生活で体を動かそう
特に酸素を多く取り込む有酸素運動(水泳、ウォーキングなど)は、脳まで酸素がいきわたるため、血流がよくなり脳の働きが活性になります。「頭で計算しながらウォーキングする」「しりとりをしながらラジオ体操をする」など、2つのことを同時に行う動作がさらに効果を高めます。
- 知的活動習慣を取り入れよう
読書や囲碁などの趣味や脳トレ、地域のサロンへの参加や家事もこの中に含まれます。知的活動は、物事を考えることが多いので、脳の機能の多くを使います。また「1日遅れの日記を書く」「同時に2つの料理を作る」など、少し複雑な手順を考えなければならない行動や、2つのことを同時に取り組む行動を取り入れ、脳を鍛えましょう。
- 粗食になりすぎず、バランスの良い食生活を
タンパク質やビタミン類をしっかり摂りましょう。特に脳に大切な栄養素の必須脂肪酸(DHA、EPAなど)が多く含まれる青魚、ポリフェノールが多く含まれる緑茶や赤ワイン、ココアもおすすめです。

町立医療施設の敷地内は全面禁煙です。
ご理解とご協力をお願いします。
京丹波町介護療養型老人保健施設
電話 0771-84-1112