

「介護予防の集い」通信



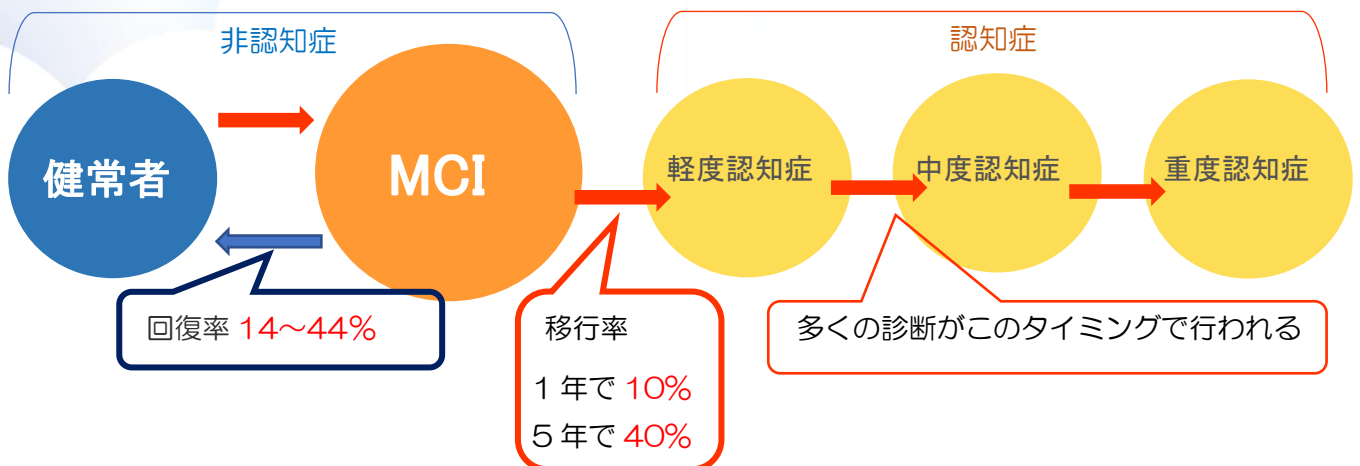
皆さん、こんにちは。

猛暑日が続いています。夏本番ですね。お元気でお過ごしでしょうか。

今回の介護予防通信は「認知症と MCI(エムシーアイ)」についてお伝えします。

皆さんは MCI という言葉はご存知ですか？ MCI は Mild Cognitive Impairment の頭文字からとった略称で、日本語では「軽度認知障害」と訳されます。

MCI は健常と認知症の間のグレーゾーンにあたる段階で、「認知機能に問題が生じてはいるが日常生活には支障がない」という状態です。MCI から認知症に移行する人の割合は年平均で 10%とされています。MCI では適切な治療・予防をすると認知機能が回復したり認知症の発症を遅らせられる事があります。



一部の場合を除き現在の医療では認知症は完治できません。そのため、早期に MCI に気付き対策を行うことで症状の進行を阻止したり遅らせる事はとても重要になります。MCI を放置すると認知機能の低下が続きます。以下が MCI の定義です。

MCI 五つの定義

- 1) 本人または家族から記憶障害の訴えがある
- 2) 日常生活動作は正常
- 3) 全般的な認知機能は正常
- 4) 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
- 5) 認知症ではない

認知症や軽度認知障害は、物忘れがあったとしても生活の中で出来る事はたくさん残されています。人から助けられるばかりではありません。認知症の人にも「自分の出来る事」で周囲の人の力になり、困った時はお互い助け合う、包括はそんな社会、地域を目指しています。次は、健常な方や MCI と診断された方の対策についてお伝えします。

