

診療所だより 平成 28年（2016年）1月

「軽度認知障害＝認知症予備群（MCI）」とは？

軽度認知障害（MCI：Mild Cognitive Impairment）という概念があります。

ある程度、年齢を重ねれば「最近、もの忘れが気になる」という現象が、誰にもおこります。「もの忘れ」が、年齢相応のただの歳のせいによるものか、それとも認知症の始まりの「もの忘れ」なのか、その見極めがなかなか難しいものです。

＊ MCIの「もの忘れ」は？

時間的には、「近時記録」に相当する、数分前の出来事・昨日の出来事・一週間前・一ヶ月前の出来事などが対象です。ここ最近、身の回りに起こった個人的なエピソードをすっかり忘れていて、という特徴を持っています。周りの人が「ウソだ、そのことは絶対に忘れていないでしょう！ つい最近にあった誰でもおぼえていることなのに」と思うことを忘れている、ということです。

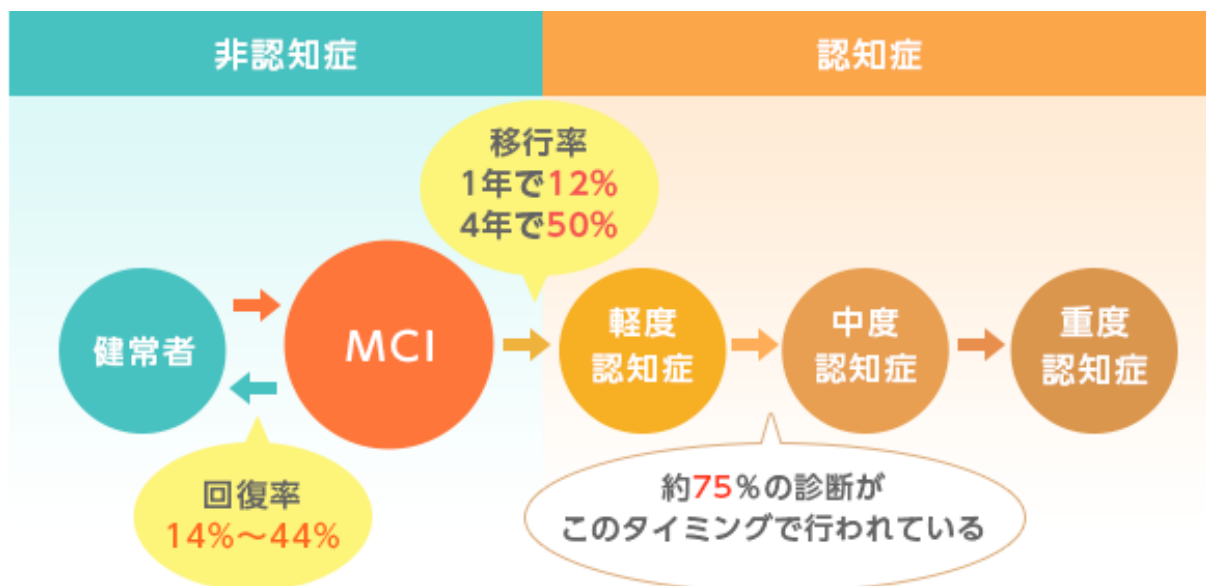
MCIとは「正常ではないけど認知症でもない状態」で「数年後に認知症に移行する可能性がある状態」を指します。

- 本人や家族から認知機能低下の訴えがある。
- 認知機能は正常とは言えないが認知症の診断基準を満たさない。
- 複雑な日常生活活動に支障はあっても基本的な日常生活機能は正常である。

という3項目が診断に使われています。

MCIの段階で早期発見ができれば、14～44%が改善可能！

実はMCIの段階で早期発見ができ、適切な治療・改善を行えば、後日の評価で知的に健常者と判定される割合は、14～44%と高い数値が報告されています。つまり、MCIの段階で早期発見をすることが非常に大切なのです。



MCIは健常な老化状態からアルツハイマー型認知症に移行する前段階と考えられます。

「昔から知っている物の名前が出てきにくい」（代名詞を使って話す事が増える）

「最近の出来事を忘れることがある」（みんなで経験した共通の出来事を一人だけ忘れていることがある）

「雑談ができにくくなった」（話についていけない事がある）

「積極性が低下する」（好きな習い事に行くのを嫌がる、理由をつけて休もうとする）

「約束を忘れる」（集合の日時を間違える事がある）

「料理に時間がかかるようになる」（物事の段取りが悪くなってくる）

など、以前とは違ってきているけれども特に日常生活上特別な支障はないという状態です。

MCIかどうかを見抜くテストとは？

「認知症」ではないために、認知症の簡易スクリーニングテスト、例えば「長谷川式テスト」では異常はみとめられません。すなわち認知症のテストで異常が認められたら、それは既にMCIを逸脱していると判断されます。最近、＜リバーミード行動記憶テスト（RBMT）＞が推奨されています。

それでは認知症から逃げ切るためにどうするか！？

認知症になる前段階で落ちる脳機能を集中的に鍛えることは、発症を遅らせるための効果的な方法であるということが分かってきました。

認知症という病気に至る前の段階では、通常の老化とは異なる認知機能の低下がみられます。この時期に最初に低下するのが「エピソード記憶、注意分割機能、計画力」の機能です。これらを意識して重点的に使い、その機能を鍛えることで認知機能の低下を予防します。

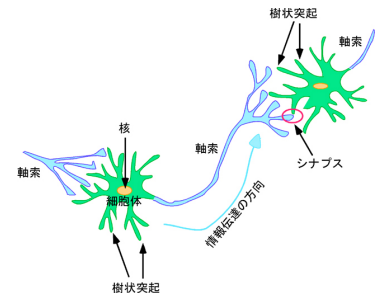
アルツハイマー型認知症に代表される認知症は、生活習慣病の側面を大きく持っていることが判明してきています。

すなわち、認知症になるかならないかは、加齢や遺伝など運命的なものだけでなく＜食＞＜運動＞＜ニューロピクス＊＞＜医療＞という4本柱を中心とする生活習慣により大きな影響をうけるとされています。（「MCIを知れば認知症にならない！」奥村 歩（著）＜主婦と生活社＞より）

＊ ニューロピクス：

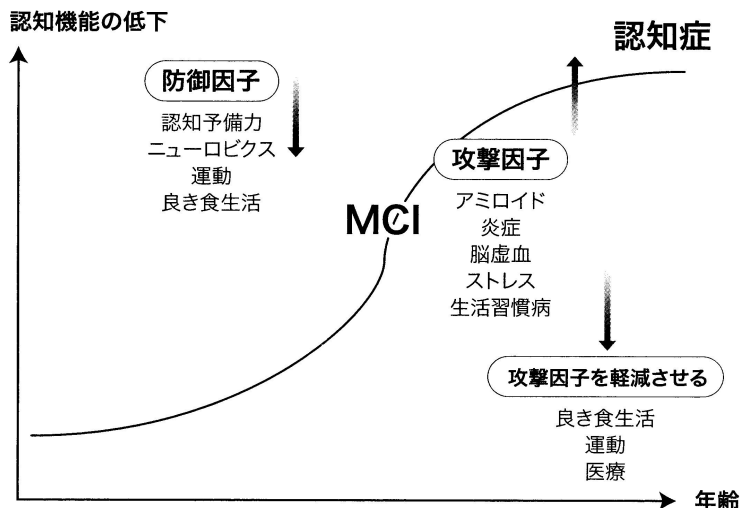
脳の活性化に役立つとされる習慣で、ローレンス・C. カッツ（Lawrence C. Katz）、マニングルービン（Manning Rubin）らが作った新語です。

「ニューロン（神経細胞）」と「エアロピクス」を組み合わせた言葉です。このニューロピクスは脳の活性化と、ニューロンやデンドライト（ニューロンから出ているヒゲ状の接続用端子。樹状突起。）（図 右）を増やすのに役立ちます。



図：左

「認知症」の進行を示し、横軸は年齢、縦軸が認知機能の低下の程度を示しています。



678人の修道女の人生と脳を対象とし1986年にはじまり現在も進行中の「ナン・スタディ」と呼ばれる老化についての多角的な研究で、アルツハイマー病研究に多くの成果がもたらされています。（図 右）

たとえ老化などの避けられない要因によってアルツハイマー病を発症しても、それまでに脳内の神経細胞を活発に使用して、そしておそらく規則正しく健全な生活を守っていれば、認知症の症状が出てこないこともある、という驚くべき事実が示唆されています。

歳をとっても好奇心を絶やさず、新しい知識を積極的に吸収し、取り入れた情報を分析・診断して過去の経験や知識と照らし合わせて吟味するといった一連の思考を何度も何度も繰り返すことが脳細胞の活性化につながります。そうして活性化され、記憶容量が増えた脳は機能維持に必要な「認知的予備力」と呼ばれる余力を持つことが出来ます。アルツハイマー病などで脳細胞が大きくダメージを受けた時、この認知的予備力をたくさん持っている人の場合、実際に認知症の症状が発症するまで相当時間的猶予があるのではないかと考えられています。



図は、「認知症ねっと」ホームページ、「MCIを知れば認知症にならない！」奥村 歩（著）＜主婦と生活社＞、「100歳の美しい脳ーアルツハイマー病解明に手をさしのべた修道女たち（デヴィッド スノウドン（著）、David Snowdon（原著）、藤井 留美（翻訳）＜DHC＞、京都大学ホームページ

この「診療所だより」や診療についてのご意見・ご要望などをお気軽にお寄せください。
これからの参考にさせていただきます。

編集・発行： 勝山諄亮

勝山診療所

〒639-2216 奈良県御所市343番地の4(御国通り2丁目)

電話：0745-65-2631