



トレーニングで健常に戻す ことも可能

軽度認知障害

近年、認知症の一手手前の段階である軽度認知障害（MCI）が注目されています。MCIはいわば認知症予備群で、この段階で見つけて適切な対策をとれば、再び認知機能を高めることができます。人によっては、元の健常な状態に戻ることもあります。「もの忘れが多くなった」など認知症につながる徴候に気づいたら、早く専門医を受診して診断を受け、しっかりと対策を講じましょう。

軽度認知障害は認知症予備群

軽度認知障害（MCI）を知っていますか。簡単にいうと、認知機能に軽度の障害はみられるけれども認知症ではない「認知症予備群」です。MCIの話の前に、認知症の基礎知識を簡単に整理しておきましょう。

そもそも認知とは、脳の機能のうち知覚や理解、判断、論理などの知的機能のことで、以前、知能と呼んでいた機能を指します。認知機能は通常、加

認知症を原因別にみると、単独ではアルツハイマー病が36%、脳血管障害が29%、レビー小体病が4%です（12ページ図）。しかし、現在ではアルツハイマー病とほかの病気の合併を含めると、アルツハイマー病がかかわっている認知症は全体の3分の2を占めてきています。

MCIから健常に戻ることも可能

原因疾患が何であれ、認知症の前には、軽度認知障害（MCI）と呼ばれる段階があります。MCIには、まだ厳密な定義がありません。おおむね、本来の認知機能レベルから低下していると本人や家族などの周囲が感じていると、実際に記憶など1つ以上の認知機能の障害がみられるものの、自立した生活が送れる状態と考えるといいでしょう。

MCIは認知症の一手手前、いわば認知症予備群であって、軽度の認知症ではありません。認知症は、たとえ軽度でも社会生活や日常生活に支障を来

監修



メモリークリニックお茶の水 理事長
朝田 隆 先生
(あさだ・たかし)

●略歴
1982年、東京医科歯科大学医学部卒業。同大学神経科精神科、山梨医科大学精神神経科、国立精神・神経センター武蔵病院精神科、筑波大学精神医学教授などを経て、2014年、東京医科歯科大学医学部特任教授、2015年、筑波大学名誉教授に就任。メモリークリニックお茶の水には2015年に院長として就任し、2017年より現職。アルツハイマー病を中心に認知症の早期診断法や予防法の開発に携わり、大規模な実態調査などもリードしてきた。著書に『認知症かな?』と思ったらすぐ読む本』（技術評論社）ほか多数。

齢とともに低下しますが、すべてが同時に下がるわけではありません。多くの場合、最初に目立つのは記憶の障害です。そのため、認知症の専門外来は「もの忘れ外来」という名称を掲げているところが多くなっています。

認知症とは、認知機能が障害されることによって表れる症状群のことで、病名ではありません。「認知症Ⅱアルツハイマー病」と思っている人もいます。ようすが、**アルツハイマー病**は認知症の原因となる病気の1つです。そのほかの代表的な原因疾患としては、**脳**

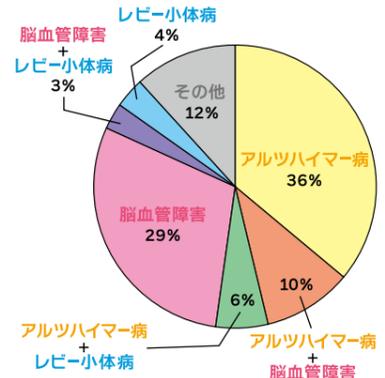
血管障害（脳梗塞や脳出血など）と**レビー小体病**があり、これらが合併していることもあります。また、**パーキンソン病**など、これら以外で認知症の原因になる病気もあります。

しますが、MCIはもの忘れやちょっとした失敗があっても、社会生活や日常生活を送ることができます。ここが大きな違いです。

わが国のMCIは約450万人と推定されています。認知症が462万人ですから、ほぼそれに匹敵する人数です。MCIの人は一般に、治療を受けていても4年以内に半数が認知症に進むとされています。

しかし一方で、同じ治療を受けてもさまざまな要因が絡まって健常に戻る人もおり、その割合は約2割と考えら

認知症の原因疾患



れています。MCIから健常に戻る人を「リバーター」といいます。リバーターになるには、できるだけ早くMCIを発見し、その時点で適切な対策をとることが重要です。認知機能の低下は40歳代から始まっています。もの忘れが増えたと気づいたら、まずは受診して、現在の状態を確認しましょう。

痛みの感じやすさで認知機能をチェック

受診のハードルが高いなら、まず自分でチェックするのもいいでしょう。

上の図のように、脚を伸ばしただけ高く上げ、持ち上げている太腿を意識しながらその姿勢を10秒間保つ「10秒間上げ」を試してみてください。筋肉に痛みを「感じない」なら0、「これ以上無理と感じるほど痛い」なら10として、その範囲で自分の感じた痛みを点数化します。痛くて10秒間維持できないなら、途中でおろしてかまいません。



次の範囲で自分の感じた痛みを点数化する。0=筋肉に痛みを感じない、10=これ以上無理と感じるほど筋肉が痛い

点数	疑われる状態
0~1	認知症
0~3	軽度認知障害 (MCI)
4	軽度認知障害と健常の境界
5~10	健常

脳を刺激する運動習慣、好奇心、社会交流

■こんなことが脳を刺激する



せんが、MCIや認知症ではそういう能力はあまり低下しません。MCIの予防には、自宅の周囲の地図や子どもころ住んだ家の間取りを思い出しながら描くことなどがおすすめです。こうした作業には、言語的記憶や視覚的記憶、さらに方向感覚や距離感なども動員されるので、脳にはいい刺激になるのです。

一度に複数のことを行うデュアルタスクは、より効果的です。特に体を動かしながら頭も使う行動は脳を活性化します。

■軽度認知障害チェックリスト

- A群**
- ものの名前が出て来なくなり、「あれ」「これ」を多用するようになった
 - 置き忘れやしまい忘れが目立つようになった
 - ガス・水道の止め忘れ、電気の消し忘れが多くなった
 - 同じものを重複して購入するようになった
 - 以前より怒りっぽく、頑固になった
- B群**
- 以前からの趣味に興味を示さなくなった
 - 慣れているはずの道で迷うようになった
 - 本やテレビの内容を理解するのが難しくなった
 - テレビのリモコンなど使い慣れた道具がうまく使えなくなった
 - 本人の話す内容と実際の出来事が大きく食い違うようになった

このテストでわかるのは、感覚神経が受けた刺激を脳がきちんとキャッチできているかどうかです。脳に刺激が伝わっていないと認知機能が低下していると考えられます。

脳の機能が適切に働いているなら、5以上になりますが、認知症の人は0か1で、ほとんど痛みを感じません。MCIの人は0〜3と、痛みを感じないか、感じてほんの少しです。

また、ふだんの行動や気分などを振り返ることもMCI発見の手がかりになります右のリストで当てはまるものをチェックしてください。

リストは10項目でA群とB群に分か

れています。いくつ当てはまったかではなく、どちらの群にチェックがついたかが大事です。

B群は本来のレベルより認知機能が低下しているおそれがあるおそれがあります。1つでも当てはまったら専門医を受診が必要です。

トレーニングで認知機能が向上

専門医を受診すると、問診のほか、認知機能を調べる検査として広く使われている**ミニメンタルステート検査(MMSE)**や**長谷川式簡易知能評価スケール(HDSR)**なども用いて、総合的な見地から診断されます。血液検査やMRI(磁気共鳴画像)などの画像検査は、原因疾患を突き止めるには有用ですが、MCIかどうかの判断材料にはなりません。

予防に最適なデュアルタスク

トレーニングというと頭の体操的な「勉強」を思い浮かべるかもしれま

たとえば、文字を思い出しながら空中にイメージを描く「宙書」を歩きながら行うのです。どういう文字にするかは自分で「さんずいの漢字を10」「くさかんむりの漢字を10」などと決めます。このような日常生活のちょっとした時間でもできる脳への刺激を趣味や習慣にすれば、無理なく続けられるでしょう。

運動習慣がない人、好奇心が乏しい人は注意

認知症になりやすいのは、運動習慣がない人や好奇心が乏しい人であることがわかっていきます。つまり運動習慣や好奇心をもつことがMCIの予防やリバーターへの道につながるわけです。

運動が認知機能を改善することは確認されています。適した運動は有酸素運動です。ただし、散歩程度では効果はなく、速歩やジョギングなど話ができないほどの強度が求められます。それまで運動習慣のない人が急に強い運動を始めるのは危険ですから、軽い運動から始め、体が慣れるにつれて強度

また、MCIは病気ではないので、保険適用となっていない薬はなく、治療は脳を活性化させるトレーニングなどが中心になります。サプリメントを利用する施設もあります。トレーニングの効果を示すデータがあります。メモリークリニックお茶の水でMCIの人を対象に実施した認知アップアイデアに、参加した人と参加しなかった人のMMSEの平均得点を比べたものです。1年半参加した人の得点は参加前より上がっていましたが、参加しなかった人は下がっていました。

この認知アップアイデアでは、作業療法士や看護師、臨床心理士などの専門職スタッフがスポーツや音楽活動、ダンス、認知ゲームなどを行っています。こうしたトレーニングはリバーターになる可能性を広げるだけでなく、MCIの予防にも効果があります。

を上げていきましょう。好奇心が大事なのは、慣れ親しんだ領域ではあまり脳の刺激にならないからです。未知の分野に興味をもち、新しいことにチャレンジすると、脳が活性化します。

会話も脳を刺激します。ただし、相手がいつも同じ人では変化がないので、あまり脳を使いません。趣味のサークルやボランティアなどに参加して他人と話す機会をつくりましょう。

こうした生活習慣は、認知症になってからはなかなか身につけません。認知機能の低下は40歳代で始まり、できるだけ早いうちに、高齢になっても続けられる運動習慣をもち、趣味など仕事以外の世界で人間関係を広げること、脳が喜ぶライフスタイルをつくりましょう。それが、MCI、ひいては認知症を予防するコツです。

MCIかもしれないと思ったら、「もの忘れ外来」や「認知症外来」を受診して、専門医に相談しましょう。日本認知症学会のホームページ (<http://dementia.umin.jp/>) では、全国の専門医リストを掲載しています。