

NPO 法人 猪名川在宅ケアを考える会

認知症とM C I

資料はこちらからダウンロードできます。



認知症とMCI

軽度認知障害（MCI）は、認知症の前段階として注目されています。早期発見により、対策を講じることができます。

● こひつじクリニック 小松邦志

認知症のリスク度チェック

食生活や運動習慣など

- ☐ 魚や野菜をあまり食べない
- ☐ 味の濃い食事や甘いお菓子をよく食べる
- ☐ 間食が多い
- ☐ ほとんど自炊はしない
- ☐ 週に2回も外出しない
- ☐ 30分以上歩くのは困難だ
- ☐ 喫煙をしている
- ☐ 目覚めが悪く、日中に眠くなることが多い

持病

- ☐ 血圧が高い
(最大血圧130^{mmHg}以上)
- ☐ 血糖値が高い
(空腹時血糖値が110^{mg/dL}以上)
- ☐ 肥満である
(BMI*が25以上)
- ☐ 定期的な健康診断を受けていない
- ☐ 歯周病や虫歯がある
- ☐ 耳が聞こえづらい

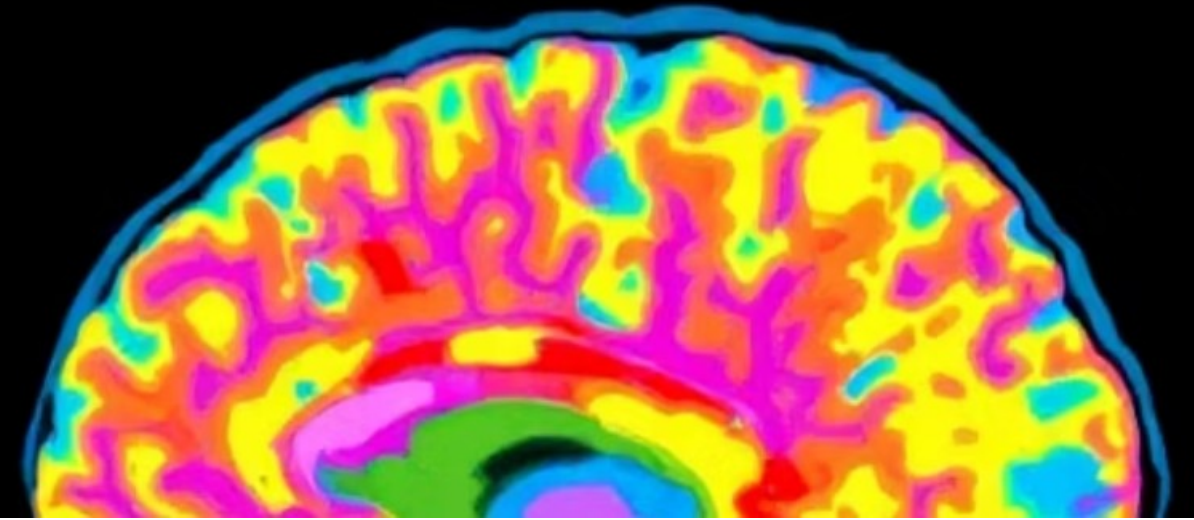
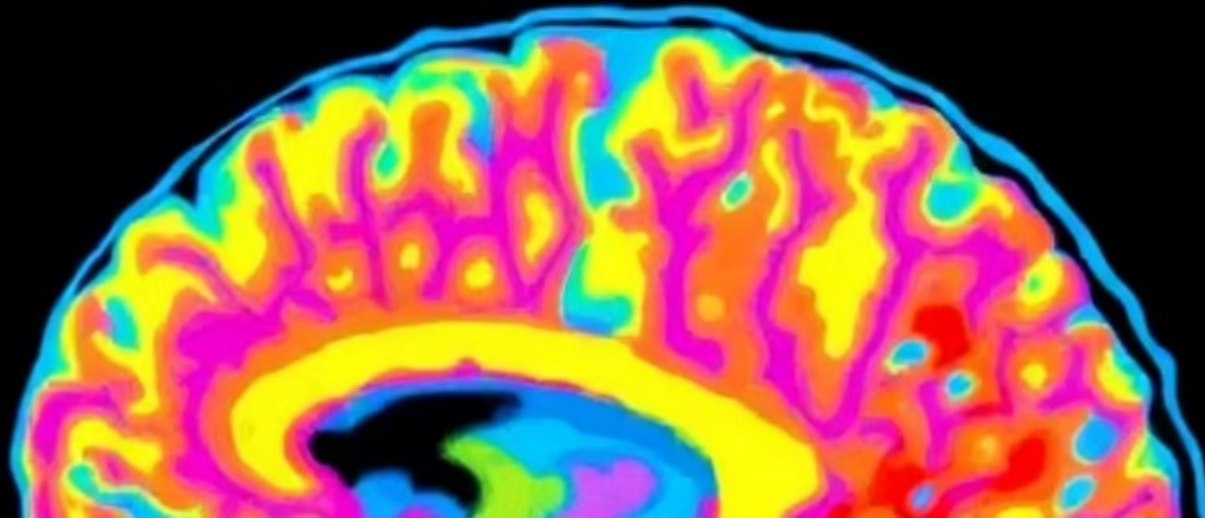
性格・考え方

- ☐ マイナス思考ですぐにクヨクヨ考えてしまう
- ☐ 家族以外とはあまり話をしていない
- ☐ 几帳面で融通が利かない
- ☐ 頑固でよく機嫌を損ねる
- ☐ 無趣味だ

脳の衰え

- ☐ 物の名前が出てこない
- ☐ 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- ☐ 好きだった趣味や日課をやる気になれない
- ☐ おしゃれをするのがめんどうだ
- ☐ 家事をするのに時間がかかる
- ☐ テレビを見なくなった

該当した項目が 1～4個の人は、現時点では認知症の心配は少ない。
5～9個の人は要注意。
10個以上の人は認知症の発症リスクが高いため要対策。



MCIとは何か？

Mild Cognitive Impairment

軽度認知障害の英語名称です。頭文字をとってMCIと呼ばれています。

健常と認知症の間

正常な認知機能と認知症の間に位置する状態です。グレーゾーンとも言えます。

日常生活は自立

認知機能の一部に障害がありますが、日常生活は自立して送れます。

加齢による物忘れ

- 体験したことの一部を忘れる
- ヒントを与えられると思い出せる
- 時間・場所などの見当がつく
- 日常生活に支障はない
- 物忘れしていることの自覚がある

認知症による物忘れ

- 体験したことの全体を忘れる
- 新しい出来事を記憶できない
- ヒントを与えられても思い出せない
- 時間・場所などの見当がつかない
- 日常生活に支障がある
- 物忘れしていることの自覚がない

MCIの特徴

1 記憶障害

特に新しい情報を覚えることが難しくなります。

2 判断力の低下

複雑な判断や意思決定に時間がかかるようになります。

3 思考の変化

論理的思考が以前より困難になることがあります。

4 単なる老化とは異なる

通常に加齢によるもの忘れとは質が異なります。





日本におけるMCIの現状

380万人

推計患者数

65歳以上の高齢者における推計値です

65歳 ↑

リスク年齢

高齢になるほどリスクが高まります

12-15%

年間進行率

MCIから認知症への年間進行率です

MCIと認知症の違い

MCI

- 日常生活は自立できる
- 一部の認知機能に問題
- 回復の可能性はある
- 症状は軽度

認知症

- 日常生活に支障がある
- 複数の認知機能に問題
- 基本的に進行性
- 症状は中度～重度

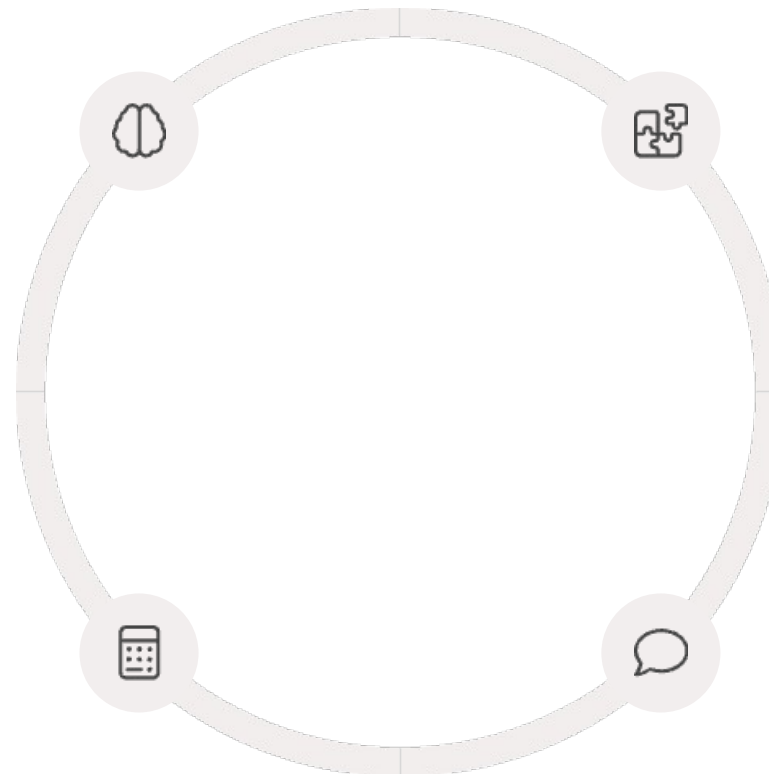
MCIのサイン

記憶障害

最近の出来事を忘れることが増えます

計算能力

計算が遅くなったり間違えたりします



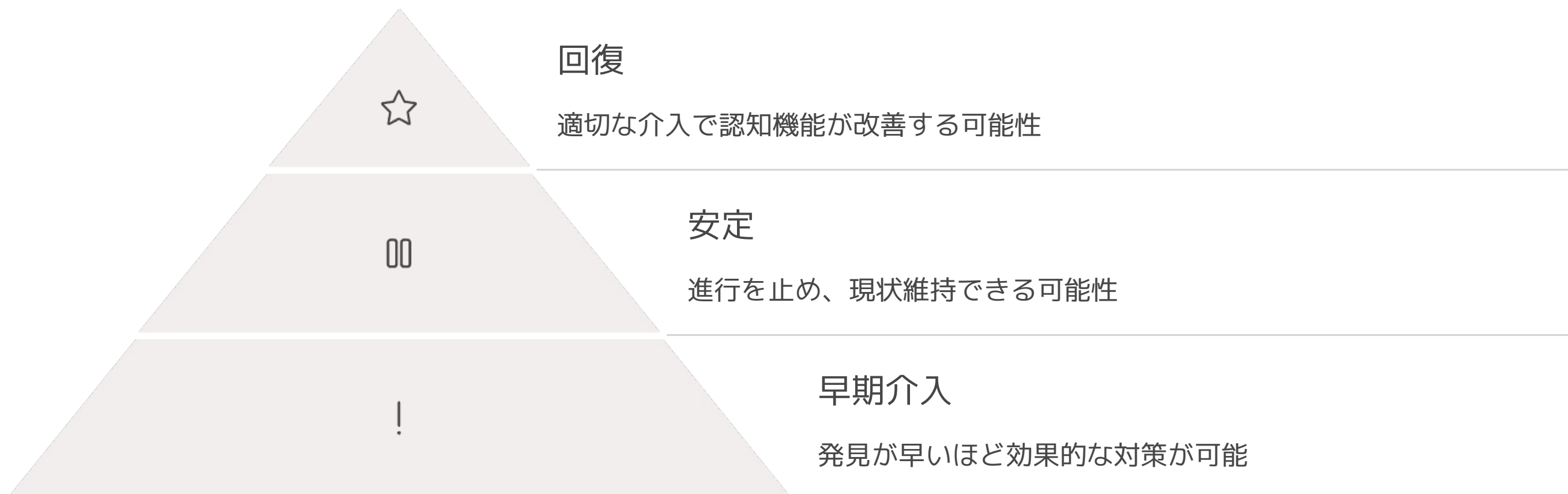
複雑な作業

複雑な料理や家計管理が難しくなります

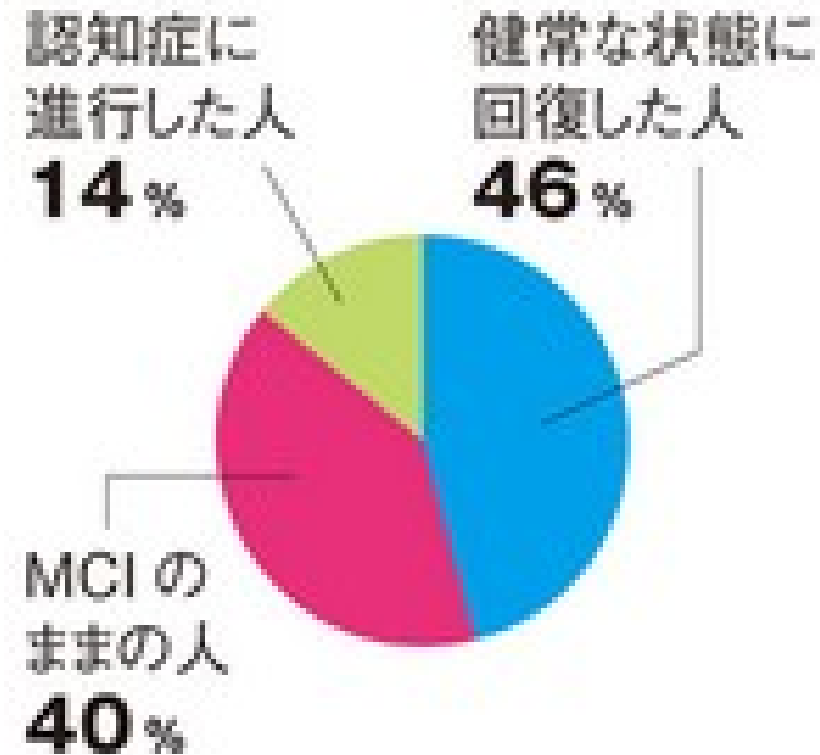
言語能力

言葉が出てこないことが増えます

MCIからの回復可能性



MCIから半数の人が 健常脳に回復



愛知県大府市の65歳以上の高齢者約4200人を追跡調査。調査開始時点で約740人がMCIと判定され、4年後このうち14%が認知症に進んだ一方で、約46%の人が健常な状態に回復していた。

* 国立長寿医療研究センターの研究より



MCIの対策

運動習慣

ウォーキングなど有酸素運動を週に3回以上行いましょう。運動は脳の血流を改善します。

食生活改善

魚や野菜を多く含む地中海式食事法が推奨されています。抗酸化物質が豊富な食事が効果的です。

知的活動

読書や学習、パズルなどの脳トレーニングを継続しましょう。新しいことに挑戦するのも効果的です。

社会参加

友人や家族との交流を維持しましょう。社会的つながりは認知機能維持に重要です。

認知症の発症を促す9大要因

危険因子	相対リスク*	人口寄与割合**
小児期		
低学歴（11～12歳までに教育が終了）	1.6倍	8%
中年期（45～65歳）		
高血圧	1.6倍	2%
肥満	1.6倍	1%
難聴（聴力低下）	1.9倍	9%
高年期（65歳超）		
喫煙	1.6倍	5%
抑うつ	1.9倍	4%
運動不足	1.4倍	3%
社会的孤立	1.6倍	2%
糖尿病	1.5倍	1%

* 相対リスク：そのリスク要因を持たない人に比べて持っている人がどれだけ認知症になりやすいかを示す。

** 人口寄与割合：そのリスク要因を持つ人がいなくなったら認知症患者がどの程度減少するかを示す。

出典：Lancet2017;390:2673-734

MCI

認知症予備群

を知れば
認知症にならない!

奥村 歩

日本認知症学会専門医・理事長
あぐらクリニック院長

決定版!
MCI
完全理解
ガイド

NHK「あさイチ」で
MCIを解説した専門医が、
認知症予備群400万人に
おくる大切なメッセージ!!

主婦と生活社

認知症に ならない! させない!

世界の実証メソッドを網羅! 脳の名医が教える

→ ← 最高の → ←

脳活 大全

記憶力^{向上}
脳ドリル
最新版厳選
全412問!

物忘れ^が
心配なあなたに!
認知症の
リスク度チェック
つき!

最新研究で認知症を防ぐ法則が続々わかった!
脳の健康寿命がこの1冊で延ばせる!

ふだんの食事 運動 仕事 家事がすごい脳トレに
変わる! 認知症リスクが半減する生活の新秘訣を網羅!

認知症予防食で作る脳活レシピ♡1週間メニューつき

文響社

脳の健康寿命を 延ばす運動

有酸素運動の例



ジョギング



サイクリング



水泳



踏み台昇降運動



エアロビクス

もちろん、ウォーキングも。少し速歩きがおすすめ。

1日20分。週3日以上。



グラウンドゴルフ



社交ダンス

脳の健康寿命を
延ばす食生活

地中海式食事法



物忘れや認知症を防ぐ**注目**の**脳活栄養** (50音順)

★ 亜鉛 魚介類や肉類に多く含まれるミネラルで、不足すると物忘れやうつの原因になると考えられている。	★ 短鎖脂肪酸 牛乳に含まれる脂肪酸の一種で、認知機能の向上に役立つことが研究で示されている。
★ アスタキサンチン サケなどの紅色の色素成分で、脳の動脈硬化を進める活性酸素を除く抗酸化作用に優れている。	★ テアニン 緑茶に含まれるうまみ成分の一種で、脳の興奮を鎮めてストレスを除く働きがある。
★ アントシアニン ブルーベリーなどに含まれる色素成分で、摂取量が多いほど認知症の発症率が下がるという報告がある。	★ DHA・EPA マグロやサバなど青魚に含まれる脂肪酸で、脳の神経細胞を活性化させたり脳の血流を促したりする作用がある。
★ イソフラボン 大豆ポリフェノールの一種で、女性ホルモンに似た作用があり、脳の神経細胞の修復を促すのに役立つとされる。	★ ナットウキナーゼ 納豆のネバネバ成分で、脳の血栓を溶かして血流を促す作用があり、脳梗塞の予防に役立つと考えられている。
★ カテキン 緑茶に含まれるポリフェノールで、脳の萎縮や学習能力・記憶力の低下を防ぐ効果があると考えられている。	★ ビタミンC 活性酸素を除去して脳の神経細胞を保護する作用があり、血中濃度が高いと認知症のリスクの減ることが報告されている。
★ ガラクトタン 野菜のネバネバ成分で、血液中の脂質を除き脳の動脈硬化を抑える作用がある。	★ リコピン トマトに含まれる赤い色素成分で、活性酸素の害を除去して脳の神経細胞を保護する作用が期待できる。
★ ガンマγ-アミノ酪酸(ギャバ) 玄米などに含まれるアミノ酸(たんぱく質の構成成分)の一種で、ストレスを和らげ脳の興奮を鎮める作用がある。	★ 硫化アリル ニンニクやタマネギに含まれる成分で、血液中の糖や中性脂肪、悪玉コレステロールを減らす作用がある。
★ クルクミン カレー粉に含まれる色素成分で、アルツハイマー病の原因とされるアミロイドβの凝集を抑えるといわれている。	★ ルチン ソバに含まれる有効成分でビタミンPとも呼ばれており、脳神経を保護する作用が認められている。
★ サポニン 大豆の苦み成分で、抗酸化作用に優れ、血液中の悪玉コレステロールを減らし脳の血液をサラサラにする作用が期待できる。	★ レシチン 卵や大豆に含まれる脂質の一種で、脳の神経細胞の細胞膜を構成し、記憶力や集中力の向上に役立つ。

40人の証言

最強の野菜スープ

がんや感染症に負けない
免疫力&抗酸化力をつける

前田浩

〈新装版〉



ファイティングクラブ
©ファイティング社

ファイトケミカルで病気が治る

ハーバード大学式

作りおきできる

最強! 命の野菜スープ

新橋 弘
ハーバード大学
医学部先端医療
麻布区院長

食べるだけで
病気を予防!

- がん予防
- 認知症予防
- ダイエット効果
- 糖尿病予防
- 腸活改善
- 疲労回復
- 食中毒予防
- ストレス軽減

抗酸化力は
生野菜に比べて
約100倍!

ファイトケミカルの
すごいパワーで
体にたまったサビを
帳消しできる!

味つけ
しなくても
おいしい

冷凍保存で
栄養が
パワーアップ!

キャベツ かぼちゃ にんじん 玉ねぎ の
4つの野菜を切って煮るだけ!

脳の健康寿命を
延ばす知的活動

1日遅れ日記のつけ方の例

1日遅れ日記

4月26日(月)

天気 (晴れ)

体温 (36.2)℃ / 体重 (43.5)kg

お通じ あり (1) 回 ・ なし

睡眠 (5) 時間 (1:30 ~ 6:30)

朝食：トースト、ハム、リンゴ、紅茶

昼食：白米、目玉焼、ハム、ピーマン、肉野菜炒め

夕食：白米、卵入り納豆、きんぴらゴボウ、みそ汁

主な行動：午前は、洗剤の買い出し。午後は、
波引さんと白熊さんの猫の人形展を観に行く。

会った人：波引さん、白熊さん。

楽しかったこと・よかったこと：

二人に会えたこと、猫の人形が見事だったこと。

その他 (印象に残ったニュース、昨日の服装、
連続ドラマの感想など日替わりで記入)

- ・自治会長さんが入院したと聞いたこと
- ・スケートの〇〇選手引退公演が幕を閉じる



カラオケ



楽器演奏



麻雀



手芸



料理

脳の健康寿命を延ばす

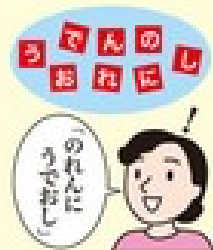
実践 脳ドリル 厳選12種

記憶力アップ

問題を手がかりに身近な言葉や懐かしい記憶を引き出し、「思い出す力」を鍛える効果が期待できるドリル。

1 ことわざパズル

身近なことわざが1字ずつバラバラになって出題されているので、ことわざを思い出して正しく並べるドリル。



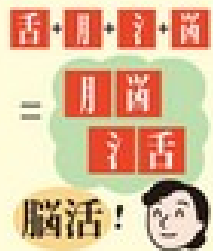
2 漢字熟語しりとり

出題されている漢字を使って熟語を作り、前後が同じ漢字になるよう熟語をしりとりみたいに並べるドリル。



3 二字熟語足し算

二字熟語が4～6個のパーツに分かれているので、それらを頭の中で組み合わせてでき上がる熟語を答えるドリル。



4 歴史人名クイズ

日本の歴史上の有名な人名を、問題のヒントや漢字を手がかりにして答えるドリル。



5 昭和のクロスパズル

昭和の文化や出来事にまつわる質問に答え、横に並んだ答えのある列を縦に読むと、昭和にまつわる新たな言葉が浮かび上がるドリル。



思考力アップ

特殊な条件を加えた計算問題や、論理的に考えて答えを導く問題で、考える力を磨く効果が期待できるドリル。

6 ビタリ100計算

4つの数字のうち3つを足すと100になる組み合わせがあり、使わない数字1つを答えるドリル。



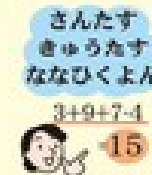
7 中華円卓ロジック

登場人物の会話を聞いて、丸い中華円卓のうち、誰がどこに座っているかを考えるドリル。



8 ひらがな計算

計算式がひらがなで表記されているので、頭の中で数字に置き換え、暗算で解くドリル。



9 手の指ポーズ

提示された手の指の形が、問題文に従って指を動かしていくとどんな形になるかを考えるドリル。

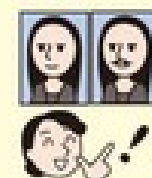


注意力アップ

特定の文字や数字を探したり、指示どおりに文字を読み上げたりすることで、注意力を磨く効果が期待できるドリル。

10 名画間違い探し

世界的に有名な名画を題材とした間違い探しで、各ページ7つずつ、間違いを探していくドリル。



11 カラーリーディング

文字に着色された色や、文字を囲む●の色を、文字の意味に感わされず読んでいくドリル。



12 かな拾い音読

ひらがなで書いた文章を音読しながら、問題で指定された特定のひらがなの文字が何回登場するかを答えるドリル。



次のページから12種のドリル問題がランダムで登場します。
各ドリルは、1日1ページ、朝に行うのがおすすめです。

脳にいいことは
ほかにも



良い睡眠

思い出話をする



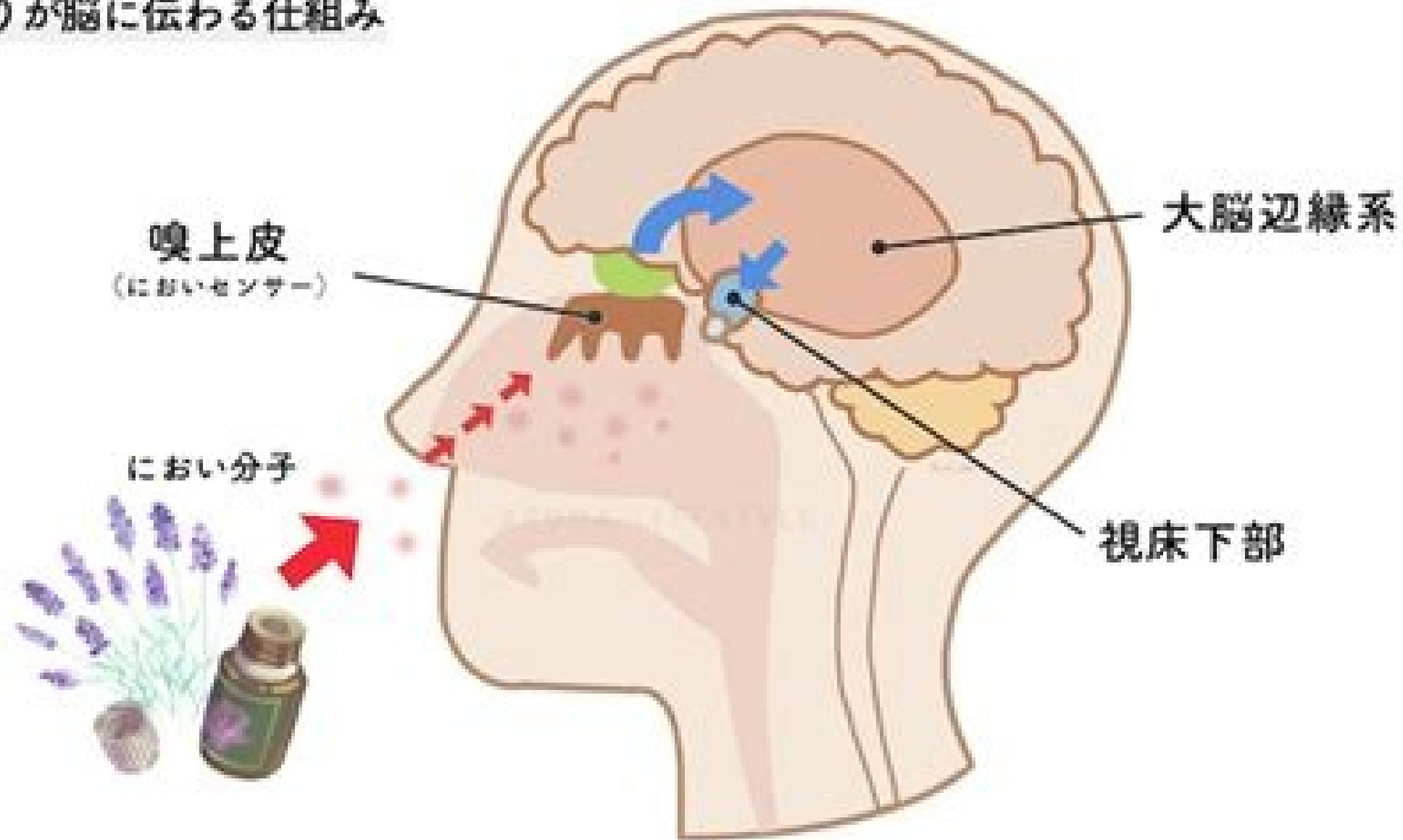
笑うこと



入浴



香りが脳に伝わる仕組み



アロマ

受診について



かかりつけ医

まずはかかりつけ医に相談しましょう。



専門医療機関

必要に応じて認知症専門医に紹介されます。



認知機能検査

MMSE、HDS-Rなどの検査を受けます。



画像診断

MRIやCTで脳の状態を確認します。



まとめ



早期発見が重要

MCIの段階で気づくことで適切な対応が可能になります。



生活習慣の改善

運動・食事・知的活動・社会参加が認知機能維持に効果的です。



家族の理解と協力

家族の気づきと支えが大切です。一人で抱え込まず相談しましょう。



専門家への相談

気になる症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。

