

発行元：有限会社ケアバンク／株式会社サラノキ

有料老人ホーム美則・デイサービス美則／賀市若宮 1-17-65／Tel：34-4322

有料老人ホーム美楽・デイサービス美楽／佐賀市鍋島町大字八戸 3084 番地 1／Tel：37-1560

文責：山崎浩史

## 認知症、一步手前の「MCI」を見逃すな！

## 千葉県の認知症チェックリスト

厚生労働省によれば、日本に暮らす 65 歳以上の認知症の人の数は、2025 年には約 700 万人（高齢者の約 5 人に 1 人）になるとのことです。これだけ、認知症の発症率が高い状況で、日本における高齢者の数は、今後もどんどん増えていきます。日本全体としての問題であることはもちろん、私たち一人ひとりの生活にも、認知症による直接的な影響が出てくることは間違いありません。

認知症とまでは言えないものの、認知能力に問題があり、正常とも言えない状態のことを、特に「軽度認知障害 (MCI: Mild Cognitive Impairment)」と言います。MCI の場合、日常生活を過ごすことに深刻な問題は無いのですが、MCI の人の約半数は、5 年以内に認知症に移行するといわれています（厚労省による見解）。MCI とは、簡単に言ってしまえば、認知症の一步手前の状態です。

ここで、65 歳以上の高齢者で MCI の人の割合は 15～25% と推定されています（『認知症疾患診療ガイドライン 2017』日本神経学会監修、CQ4B-1、p145）。高齢者の 4～6 人に 1 人ということですから、かなりの割合です。MCI という概念を念頭に置いて周囲を観察すれば、誰でも、すぐ身近に発見できる可能性が高いと思われます。

認知症のチェックテストは、大きく分けて、周囲の家族などが観察をすることで認知症の疑いを発見するテストと、本人が自分で行うテストの 2 種類があります。

それぞれのチェックリストで、いくつか心配なポイントがあれば、MCI を疑い、専門医に早めに相談することが大切です。MCI から本格的な認知症に移行してしまわないよう、生活習慣の見直しや栄養指導など、専門医からのアドバイスを受ける必要があります。

### チェックしてみよう！



- 整理整頓ができなくなった
- 一人で買い物や金銭管理ができない
- 自分で服薬管理ができない
- 電話の対応や訪問者の対応ができない
- 食事が一人で取れなくなった。食事の回数が減った
- 痩せたり太ったり、急激な体重の増減がみられる
- 同じ服をずっと着ていたり、逆に何度も着替えたりする。季節に合った服装ができない
- 昼間寝ていることが多い。または夜間不眠・不穏である
- 意欲の低下がみられる
- 同じことを何度も話したり聞いたりする
- 約束事を覚えていない
- 5分前に聞いた話や電話の内容、人の名前を思い出せない
- 冷蔵庫の中に同じものが多くある
- 入浴しないなど、不潔である

## 横浜国立大学「社会老年学」の

## リサーチペーパーに掲載されたリスト

### 【自分でできる認知症の気づきチェックリスト】

問 あなたのもの忘れに関する事からや普段の生活の様子についてもっとも近い番号 1つに○をつけてください。

1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	1. まったく ない	2. ととき ある	3. 頻繁に ある	4. いつも そうだ
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	1. まったく ない	2. ととき ある	3. 頻繁に ある	4. いつも そうだ
3	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると書われますか。	1. まったく ない	2. ととき ある	3. 頻繁に ある	4. いつも そうだ
4	今日が何月何日かわからないときがありますか。	1. まったく ない	2. ととき ある	3. 頻繁に ある	4. いつも そうだ
5	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか。	1. まったく ない	2. ととき ある	3. 頻繁に ある	4. いつも そうだ
6	貯金の出入りや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	1. 問題なく できる	2. たいたい できる	3. あまり できない	4. できない
7	一人で買い物に行けますか。	1. 問題なく できる	2. たいたい できる	3. あまり できない	4. できない
8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	1. 問題なく できる	2. たいたい できる	3. あまり できない	4. できない
9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか。	1. 問題なく できる	2. たいたい できる	3. あまり できない	4. できない
10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	1. 問題なく できる	2. たいたい できる	3. あまり できない	4. できない

認知症患者の介護は、介護の中でも負担が特に大きくなりやすいです。そして残念なことに、今後の日本では、どの家庭でも認知症と向き合うことになります。だからこそ、認知症の前段階とされる MCI を見逃さず発見し、主治医と連携して、早期対応をすることで、予防を目指すことが重要になります。この記事が、その第一歩となれば幸いです。

