

脳のはなし



物忘れ 認知症

アルツハイマー病

が気になりだしたら



山野嘉久 やまの よしひさ
聖マリアンナ医科大学
脳神経内科教授・医学博士

第6回 見逃さないで

—MCIを疑う日常のサイン

前回は、MCI（軽度認知障害）が認知症になるかどうかの分かれ道にあたる大切な時期で、早めに気づくことが将来を大きく左右するといってお話をしました。では、実際にはどのような変化に気づいたら、MCIを疑えばよいのでしょうか。

まず、ご本人が感じやすい変化があります。以前よりも物忘れが増えたと感じる、同じことを何度も確認してしまう、人や物の名前がすぐと出てこないことが増えたといった変化です。また、これまで難なくこなしていた家事や仕事の段取りに時間がかかるようになったり、「あれ、さっき何をしよう」としていたの「だろー」と立ち止まる場面が増えたりすることもあります。大切なのは、「まったく忘れないこと」ではなく、「以前と比べて明らかに増えているかどうか」という点です。年齢とともに多少の物忘れは誰にでも起こりますが、その変化のしかたに目を向けることが大切です。一方で、MCIはご家族が先に気づくことも少なくありません。同じ話を繰り返す、家にまだあるのに同じ物をいくつも買ってしまったり、約束を忘れているのに「聞いていない」と言い張ってしまうなどがあります。料理の味つけが以前と変わった、趣味や外出への意欲が減ってきた、といった変化も見逃せません。こうした変化は急に現れるのではなく、ゆっくりと進むことが多いです。

ここで難しいのは、「まだ生活はできている」という事実です。MCIの段階では日常生活はほぼ自立しているため、「まだ大丈夫だろう」と思ってしまうが、新しい治療薬はまさにこの段階でこそ効果が期待できます。生活が保たれている今こそ、行動することが重要です。

「受診するほどではない気がする」「大げさかもしれない」と迷うこともあるでしょう。それでも、かかりつけ医に「最近少し忘れっぽくて」と相談することで、必要な検査や専門医への紹介につながることもあります。相談すること自体が、未来の選択肢を広げる一歩になります。

MCIは怖がるべき状態ではありません。早く気づけば、その後の人生を守る可能性のある大切なサインです。「年のせいかな」と思ったその変化を、どうか見過ごさないでください。

次回、MCIと診断されたあとに何をすればよいのか、その具体的なポイントについてお伝えします。

■プロフィール

脳神経内科医として、ウイルスによる脳や神経の病気を長年研究し、診療ガイドラインの作成にも携わるなど、診療と研究の両面で活動している。日常生活に役立つ「脳の健康のヒント」をお届けします。

前と比べて明らかに増えているかどうか」という点です。年齢とともに多少の物