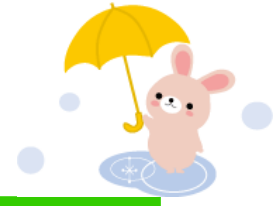




みどり



75号『MCIについて』

2014年6月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

MCIとは

MCIとは「軽度認知障害」のことを指します。「軽度認知障害」とは年齢相応のもの忘れ以上に、認知症とはいえないまでも記憶や思考に関する問題が多く見られる状態のことを言います。またMCIの高齢者は、MCIでない高齢者と比べてアルツハイマー病を発症しやすいと言われています。つまりMCIとは正常と認知症の中間と言えます。

現在は早期にMCIに気づくことで、適切な治療や関わりを行い、アルツハイマー病発症の予防的介入を行う取り組みがなされています。

MCIの定義

- ①本人または家族による物忘れの訴えがある
- ②加齢の影響では説明できない記憶障害
- ③日常生活能力は自立
- ④全般的な認知機能は正常
- ⑤認知症は認めない

以上の5項目を満たすものとされています。

年齢相応のもの忘れ

「加齢の影響では説明できない記憶障害」とはどのようなもののでしょうか？それを知るためには年齢相応のもの忘れ（健忘症）がどのようなものか知る必要があります。

人と話している際に「あれあれ」、「それぞれ」と適切な言葉が出ないことや、うっかり鍵を家

に置き忘れてしまったこと、既に家にあるものを二重に買ってしまうこと等は、年齢を重ねればどんな方にも経験があるかと思います。しかしほとんどの方は忘れてしまったことに気づき、次は同じ失敗をしないようにとメモ等の代替手段を活用することで、日常生活には大きな影響が及ぶことなく対応が来ているのではないのでしょうか。これらは加齢の影響で起きうる年齢相応のもの忘れと言えます。周囲の人が異常に気づき心配することも少ないでしょう。

つまりもの忘れがあっても、それを自覚しており対処を自分で行えるのであれば社会生活に支障をきたすことは少ないため認知症とは診断されません。

MCIで生じる問題

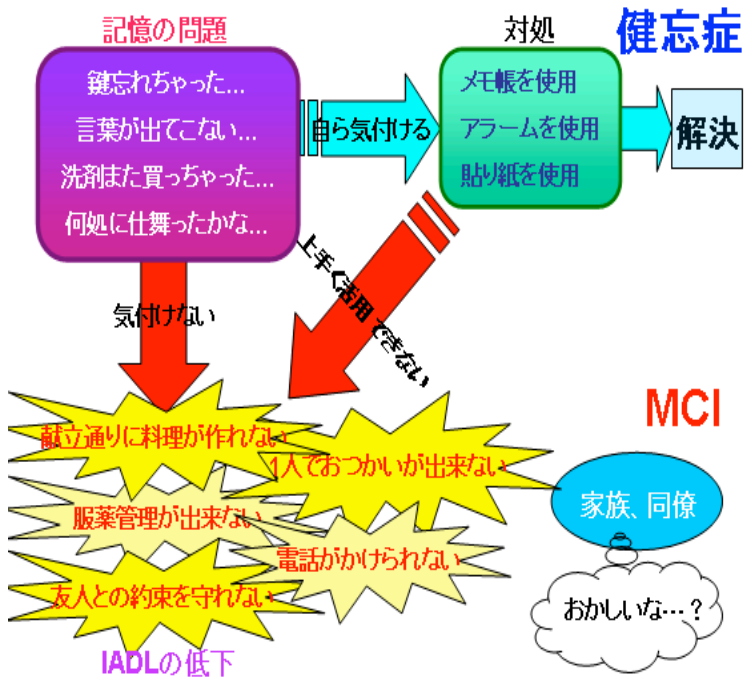
正常と認知症の中間と言われるMCIではどのような問題が生じてくるのでしょうか。

定義の③にあるようにMCIの高齢者は食事や着替え、トイレ等日常生活は行えていることが多く、一見すると認知障害があるとは思われていないことが多いようです。しかしMCIでは年齢相応のもの忘れと比較して、

- ①家族に物忘れがあることを気付かれている。
- ②数日前のことを忘れている。
- ③忘れていた事を指摘しても思い出せない。
- ④メモ等で工夫が出来ない。

といった問題が生じてきます。これらは「加齢の影響では説明できない記憶障害」と言えます。忘れたことに自分で気付けない、気付けても代替手段を用いて工夫が出来ないことが特徴です。またこのような記憶障害が影響を及ぼし「IADL」と呼ばれる日常動作よりも複雑な動作に問題が生じ、社会生活場面にも影響を与えます。例えば、料理のレパートリーが減っている、初めての場所に行くことが出来ない、服薬を管理することが出来ない等です。様々な活動や仕事を一応は継続出来ているが不完全であることが特徴です。こういった場面で家族や周囲の方が気付くことが多いようです。

また性格の面でも疑い深くなる、怒りっぽいなどの変化が現れたり、自発性の低下から長年続けてきた趣味活動をやめてしまうといったことが見られます。



MCIを進行させないためには

MCIの高齢者はアルツハイマー病を発症しやすいと言われますが全ての方が発症するわけではありません。ここでは少しでもMCIの進行を遅らせ、認知症予防のために出来ること、「脳活性化リハ」を簡単にご紹介いたします。

「脳活性化リハ」では本人の楽しめる様々な活動を使用します。楽しむことで「快刺激」を受け、役割を得ることで「生きがい」が生まれます。失敗は自信の喪失につながりますので、最小限の手助けをしながら成功体験を重ね「自信」を取り戻します。更に活動中は家族や仲間とのコミュニケーションを通じて「安心」を得ることで脳が活性化し、認知症の進行スピードを緩める効果が期待されます。

活動の内容としては、本人が昔から行っていた馴染みの活動で失敗の少ないものが好ましいとされます。またその出来栄を家族や仲間がほめることで快刺激も得られ、やる気が出るため効果は大きくなります。また適度な運動を取り入れることも効果があります。

活動例

カルタ ちぎり絵 草鞋づくり 福笑い 編み物
カラオケ ダンス 手工芸 遅出しじゃんけん ...

家族・周囲の関わり方

MCIの進行を少しでも遅らせるためには家族や周囲の関わり方も重要です。

「アンチエイジング」に対して「ウィズエイジング」という言葉があります。前者が老化をマイナスとして捉えているのに対して、後者は加齢を通して起こる変化に寄り添って生きていくという考え方です。高齢者の方が「もう年だから…」と自身の能力を否定的に考えてしまい落ち込む場面によく遭遇するかと思います。その際に自己否定で完結させず、本人と一緒にその方の長所や可能性を再確認、気づき受け入れることが必要です。「私はもう年だけど、こんなことが出来る！」と、自分自身の可能性を肯定する生き方を送れるように関わるのが認知症の進行を予防することにもつながります。

(文責：作業療法士 八鍬 祐介)