

宮沢 仁朗

以前に、老化に伴う正常な物忘れは後から指摘されると思い起こすことが可能で日常生活に支障を来すとはなく、認知症による異常な物忘れはエピソード自体を忘れてしまい普段の生

態、いわゆるグレーゾーンがあるのです。1995年に米国の医師ピーターセンらが提唱した概念で、「軽度認知障害」と呼ばれます。認知症が増え続ける超高齢社会の今、軽度認知障害を理解しておくことは非常に重要なことといえます。軽度認知障害を具体的に説

の厚労省の調査では、全国に軽度認知障害の人が400万人と報告されました(ちなみに同調査で、認知症の人は462万人です)。今、軽度認知障害が重要

しかし軽度認知障害の段階で発見して対策を講じることで、16〜41%の割合で元の健康な状態へと回復することもできるのです。認知症に進行した場合、

ばなりません。早期発見・早期予防が鍵となりますので、もしあなたが軽度認知障害の不安をお感じの際には、早めに最寄りの物忘れ外来の受診をすることも、積極的に予防に取り組むことが大切です。

軽度認知障害から認知症への進行を防ぐためには、

活に支援や介護を要する病的な状態である、ということとを説明しました。しかし物忘れは必ずしも正常と異常のどちらかに分類されるわけではないことは想像がつくことと思えます。そうです。物忘れには正常とは言えませんが認知症とも診断し得ない境界状

明しますと、「年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない物忘れがあり、食事や入浴、トイレ、着替えといった身の回りの簡単な日常生活動作はできるが、金銭・財産管理などの複雑な事柄の処理には手助けを必要とする状態」と定義されます。そして2012年

視される理由は、1年で10%、5年で40%の割合で軽度認知障害から認知症へ移行すると言われ、そのため軽度認知障害は「認知症予備軍」とも呼ばれています。

物忘れなどの症状が改善することはなかなか期待できません。ですから軽度認知障害から認知症への進行を阻止する対策を普段の日常生活で早めに心掛けなけれ

取り入れてみてはいかがでしょうか。(亀田北病院院長)

# 医療・福祉NOW

## ▶あなたの物忘れは正常？異常？それとも…



(亀田北病院院長)