



◎軽度認知障害(MCI)とは、『健康か認知症(ボケ)か分からない状態』で、MCIとも呼ばれます(図-1)。記憶や判断力・言語能力などは衰える(認知機能の低下)が、日常生活に不自由しません。厚生労働省の調べではMCIの人は約400万人で、65歳以上の約13%、認知症の人は462万人で、65歳以上の約30%がMCIか認知症なのです(図-2)。

●MCIや認知症の原因の60〜70%は、アルツハイマー病と考えられています。アルツハイマー病は、記憶を支配する脳の海馬の周辺から萎縮(縮む)が始まる病気で、物忘れが起こります(図-3)。病気が進むと共に脳全体が縮んで、認知機能全体が徐々に低下して行きます。

★アルツハイマー病は進行性で、認知症になって行きます。記憶障害を示すMCIは、1年間で約12%・6年間で約80%が認知症に進むとの報告があります。がMCIの時に、原因を突き止め、適切な治療・薬の投与をすると、認知症になるのを遅らせたり・治ることもあるのです。

図-1

軽度認知障害(けいどにんちしょうがい)

- ①本人または家族が、記憶力の低下を感じている
  - ②今の記憶力の低下は、年齢だけでは説明できない
  - ③毎日の生活は普通にできる
- 『人の名前が思い出せない』などは気にしなくてよいが『外出した』などの全体を忘れるのは、年齢のせいとは言えないので要注意！  
こんな物忘れの原因は、アルツハイマー病であることが最も多い。

軽度認知障害による変化に注意

- ①物忘れが目立つようになった
- ②仕事や家事の効率が悪くなった
- ③何となく元気が意欲がなくなった
- ④ふだんと違う出来事を嫌がるようになった
- ⑤趣味から遠ざかるようになった
- ⑥つきあいの範囲が狭くなった



図-2

図-3

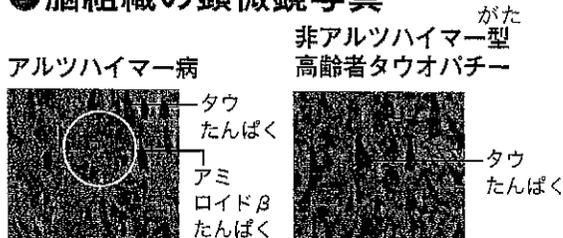
アルツハイマー病

脳の萎縮(ちぢみ)が海馬から始まり、認知機能の低下(物忘れ)が起こる。日常生活に支障がない軽い認知障害が進むと日常生活に支障が生じ、認知症の段階になる。認知症が重くなると運動しにくくなる。



非アルツハイマー型高齢者タウオパチー

●脳組織の顕微鏡写真



アルツハイマー病は『アミロイドβたんぱく(○で囲んだ部分)とタウたんぱく』の2つが溜(た)まる。非アルツハイマー型高齢者タウオパチーは『タウたんぱく』1つだけが溜まる。

図-4

■非アルツハイマー型高齢者タウオパチーという病気はアルツハイマー病と同じく、物忘れが起こります。が、進行が遅く、多くはMCIのまま止まっています。一方、アルツハイマー病はMCIから認知症に進みやすいのです。

◆アルツハイマー病の人の脳には、タウたんぱく(質)とアミロイドβたんぱく(質)の2つが溜(た)まります。非アルツハイマー型高齢者タウオパチーの人の脳には、タウたんぱく(質)だけが溜(た)まります(図-4)。非アルツハイマー型高齢者タウオパチーは、日本で認知症全体の約15%で、MCIの中にも約15%います。また、アルツハイマー病と診断された人の20〜30%は、非アルツハイマー型高齢者タウオパチー病です。

※アミロイドβたんぱくは脳内で作られても、次第に分解されるが、脳に溜(た)まり10〜20年以上すると神経細胞が死に、脳が縮んでアルツハイマー病になります。その原因の糖尿病・高血圧などを防ぐために生活習慣や食生活の改善、運動・趣味・人と付き合い、脳を活性化しましょう。