

2025年

4月

南風

ふれあい南伊豆ホスピタル

第260号

● 当院では、患者様が地域で安心して暮らしていける為の支援をすすめています ●

編集・発行 医療法人社団 辰五会 ふれあい南伊豆ホスピタル 〒415-0151 賀茂郡南伊豆町青市 848 TEL 0558-62-1461 FAX 0558-62-0510



認知症とMCI（軽度認知障害）

ふれあい南伊豆ホスピタル 認知症疾患医療センターより



高齢化が進み、認知症の人の数も増加しています。

65 歳以上の高齢者を対象にした令和 4 年度の調査の推計では、認知症の人の割合は 12.3%、MCI（軽度認知障害）の人の割合は 15.5%とされ、**両者を合わせると、3～4 人に 1 人が認知機能にかかわる症状があることがわかりました。**

「出典：厚生労働省 認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」

◆ MCI（軽度認知障害）をご存じですか？

MCI（軽度認知障害:Mild Cognitive Impairment）とは、**認知症の一手手前の段階**で、ご本人やご家族に認知機能低下の自覚はあるものの、日常生活は問題なく送ることができている状態のことです。日常生活に支障がでるようになると、認知症と診断されます。



◆ どのような症状が出ますか？

MCI の症状は、初期の認知症の方に出る症状と似ています。

症状具体例

- 同じ話や同じ質問を繰り返す
- 忘れ物や探し物の頻度が多くなる
- 外出や人付き合いがおっくうになる
- 身だしなみや趣味への関心がなくなる
- 慣れ親しんだ家事や作業に時間がかかるようになる
- 少し前のことでも忘れてしまうことがある
- ぼんやりすることが増える
- お金の計算やスケジュール管理ができなくなる
- 同時に 2 つのことが行えなくなる

◆ 早期発見・早期対応が大切です

MCI は認知症の予備軍にあたるステージです。そのまま放置すると認知機能がますます低下し、認知症へと進行する恐れがありますが、適切な治療や対策を行うことで、健康な状態に回復する可能性もあります。そのため、MCI が疑われる症状がみられた時には、早めにかかりつけ医や、専門の医師がいる当院等にご相談ください。



◆ MCI（軽度認知障害）から認知症への進行を防ぐためのポイント

1. 生活習慣病の予防・治療

糖尿病・高血圧・脳卒中といった生活習慣病を発症・悪化することにより、認知症の発症リスクが高まります。日頃から予防・改善に努めましょう。また、すでに生活習慣病を発症している場合には治療を継続し、悪化を防ぎましょう。



2. 食事

脳の栄養が不足しないように、1日3食の食事は主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べましょう。適切なカロリー摂取で肥満を予防したり、塩分を控えることも大切です。また、お酒の飲みすぎは脳の萎縮や認知症の発症リスクを高めますので、適量を守りましょう。



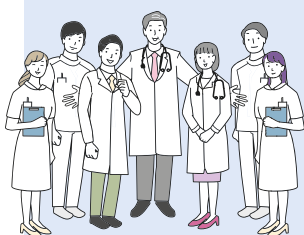
3. 運動

有酸素運動（ウォーキング・水泳・エアロビクス等）や筋力トレーニングがおすすめです。運動することで血液の循環が良くなり、脳に十分な酸素や栄養素が行き渡ります。さらに身体能力を高め、転倒リスクを減らすことにも繋がります。無理のない範囲で、適度な強度の運動を心がけましょう。



4. 脳の活性化を図る

社会的交流を増やしましょう。人とコミュニケーションをとることは、脳へ良い刺激を与えます。また、脳トレやゲーム・趣味活動等、様々なことに興味を持って楽しみながら行いましょう。一時的な対策では効果が見込めないので、できるだけ長く続けることが大切です。



認知症疾患医療センターとは

県の指定を受けた、認知症の医療相談、鑑別診断、問題行動への対応、認知症の情報発信等を行う専門医療機関です。認知症に関してお困りのことがあれば、当院へご相談ください。相談員（精神保健福祉士・保健師）が対応いたします。



春の日差しが心地よい毎日になりました

ふれあい南伊豆ホスピタル
☎0558-62-1461



2025年 4月発行 Vol.260

【監 修】山本 善治

【構成・編集】稲本今日子・藤田真咲

【デザイン】F&Y

【作業協力】支援センターふれあい

利用者の皆さん

ふれあい南伊豆ホスピタル

広報委員会

