

MCIってなんだろう

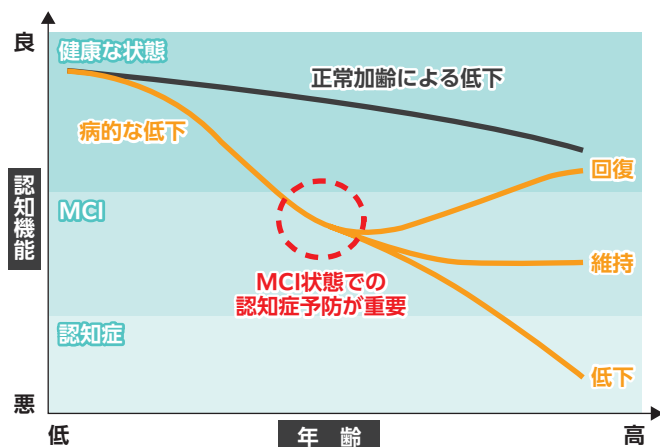
「物忘れが増えてきた」「家族の様子が少し変わったような気がする」
もしかしたら MCI かもしれません。
MCI は早期の対策がカギ。MCI について知り、準備しておきましょう。

地域包括ケア推進室 ☎ 66-1105

日本人の平均寿命は伸び続け、「人生100年時代」を迎える今後、認知症になる人の数はさらに増えることが予想されています。本市の要支援・要介護認定に至る原因の1位も認知症で、全体の30%を占めています。

認知症の前段階としてMCI（軽度認知障害）があります。MCIは、もの忘れに本人や家族が気付いているものの、決定したり実行したりする生活機能は正常で、日常生活には支障がない、認知症の一手手前の状態です。現在、高齢者の4人に1人が認知症もしくはMCIに該当しています。

MCIは1年で5～15%の人が認知症に移行する一方、適切な対策を講じることで、16～41%の人が健全な状態に戻ることが分かっています。MCIの段階で、いち早く気づき、早期の対策を取ることが、健全な状態への回復や認知症への移行を遅らせることにつながるのです。



MCIの症状具体例

- ・ 同じ話をすることが多くなった
- ・ 先ほど食べたものや口座の暗証番号など、これまでは忘れる可能性が低かったものを忘れるようになった
- ・ お金の計算やスケジュール管理ができなくなった
- ・ 料理の味付け、仕事や車の運転の様子が変わった
- ・ 好きだった趣味活動をしなくなった