

# 認知症の 早期発見

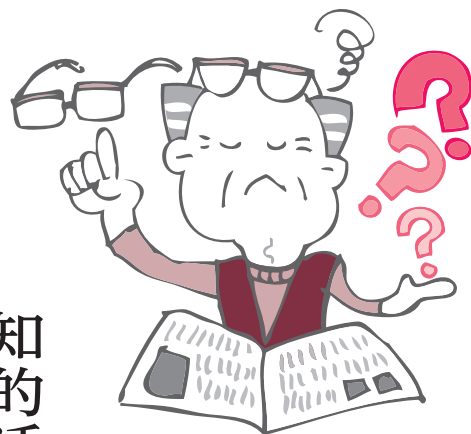


## 認知症も早期に気が付くことが大事といわれていますが、その方法がありますか？



認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)

は、物忘れが増えた、言葉が出にくい、計算で戸惑うなどの症状があり、認知機能検査では軽度の認知機能低下があるものの、生活に支障がない状態をいいますが、早期に対応することで認知症へ移行するリスクを下げることはできます。さらに、早期に気付くという点で最近注目されているのが主観的認知機能低下(SCD)です。本人に自覚症状があるものの、日常生活には支障がないため周りから見ても問題はなく、認知機能検査でも異常はあり



ませんが、将来的にはMCIや認知症へ移行するリスクが高くなるといわれています。この段階で高血圧や

肥満の改善、禁煙、バランスの取れた食事、特に質の良い睡眠、適度な運動や知的活動といった生活習慣の改善や脳の活性化に取り組むことで、認知症の発症や進行を遅らせたり、回復する可能性があります。年相応のことでもあるので、気にし過ぎも注意。心配なら、まずはかかりつけ医や専門の医師に相談を。心配の種を安心のネタに。



朝倉病院  
理事長／院長  
田辺 裕久さん