



認知症の状態や先の見通しについて確認してみましょう。

保存版

令和6年4月

いくつかの項目に当てはまる場合は、認知機能の衰えのサインかもしれません。地域包括支援センター（☎52-2196）にご相談ください。

MCIは健常な状態と認知症の中間の状態

MCIは健常と認知症の中間にあって、その後の対策次第ではどちらにもなりうる。



出典：あたまとからだを元気にするMCIハンドブック
《国立研究開発法人》国立長寿医療研究センター

「認知症の予備軍」と言われる MCI（軽度認知障害）とは？

- 「MCI（軽度認知障害）」とは、いわば**認知症の予備軍**で、軽い記憶障害等はあるけれども基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。

現在MCIの状態にいる人が約400万人いて、年間約13%が、認知症へ移行していると言われています。

MCIの段階で発見して適切に対応すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできると言われています。

ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

豆知識

「若年性認知症」とは？

- 認知症は、一般的には高齢者に多い病気ですが、**65歳未満で発症した場合「若年性認知症」と**されます。

発症年齢の平均は51.3歳で、約3割は50歳未満で発症します。

働き盛りの世代のため、仕事のミスが重なったり家事がおっくうになっても、疲れやストレスと思い受診が遅れてしまうことがあります。

また、更年期障害、うつ病などほかの病気と違い、進行してからみつけるケースもあります。**進行を遅らせるためにも、早期に受診し診断を受けることが大切です。**

認知症の状態

気づき～軽度

認知症の人の様子（見られる症状例）

- 最初にもの忘れが目立ちはじめます。
- 日時や曜日、季節が分かりにくくなります。
- 何かを計画し、順序立ててやり遂げることが難しくなります。

- ☐同じことを何度も言ったり、質問したりする。
- ☐さっき言ったことを覚えていない。
- ☐日にちや曜日が分かりにくくなる。
- ☐ものをなくしたり、盗られたと言ったりする
- ☐テレビのリモコンやATMが使えなくなる。

暮らしの中で困ること（例）

- はじめの頃は、気持ちの変化やもの忘れが見られることで気づくことが多いです。
- また、調理や買い物など、今までできていた家事などで見守りが必要になってきます。

- ☐イライラして怒りっぽくなる。
- ☐一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになったりする。
- ☐趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなる。
- ☐料理の味が変わったと家族に言われる。
- ☐買い物に行くと同じものばかり買って来る。

本人・家族向けアドバイス

- 早期に診断や治療を行うことが大切です。治療開始が早いほど薬物療法の効果も高く、別の病気が見つかる可能性もあります。**いつもと違う様子や困ったことがあれば、まず、かかりつけ医や地域包括支援センターへ相談しましょう。
- 本人が認知症の症状を自覚し、不安に思っていることもあります。
- 本人ができることを大切に、家族はできない部分を支援します。
- 本人や家族が話し合い今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えましょう。

認知症の状態

中等度

認知症の人の様子（見られる症状例）

- もの忘れが激しくなり、印象深い出来事も忘れるようになります。
- 場所の見当をつけることが難しくなります。
- 徘徊などの問題行動や精神症状が出やすくなります。

- ☐いつどこで何をしたのか忘れる。
- ☐自宅から離れたところ（慣れていない場所）で道に迷う。
- ☐家にいるのに「家に帰る」と言う。
- ☐食事をしたのに「食べていない」と言う。

暮らしの中で困ること（例）

- 家事全般で支援が必要になります。
 - また着替えや入浴など、身の回りのことにも支援が必要になってきます。
- ☐ガスの消し忘れがあり、鍋を焦がすことが多くなる。
 - ☐薬やお金の管理ができない。
 - ☐季節にあった衣服を選べなくなる。
 - ☐毎日の入浴を忘れることがある。

本人・家族向けアドバイス

- 火の不始末や道に迷うなど、思いがけない事故に備えて安全対策を考えましょう。
- 家族は、本人の行動の変化にとまどいや不安を感じたり、介護がつらいと感じる事が増えてきます。一人で抱え込まず、親族等の身近な人にも理解してもらいましょう。また、医療や介護サービスの利用など検討してみましょう。

認知症の状態

重度

認知症の人の様子（見られる症状例）

- 直近のことだけでなく、古い記憶もあいまいになります。
- 人物も見当をつけることが難しくなります。

- ☐近所（慣れた場所）でも道に迷ったりする。自宅内でもトイレの場所が分からない。
- ☐家族が分からなくなる。
- ☐物を見ても、それが何か分からない。

暮らしの中で困ること（例）

- 身の回りのこと全般で支援や介護が必要になります。
- 肺炎や転倒による骨折など、合併症が増えてきます。

- ☐服をうまく着ることができない。
- ☐入浴するのを嫌がったり、体がうまく洗えなくなる。
- ☐トイレの水を流すのを忘れたり、排泄の失敗が増えてくる。

本人・家族向けアドバイス

- 家族の介護負担が増えてきます。相談しながら、医療や介護サービスを上手に使いましょう。
- 急に体調を崩しやすくなります。肺炎など、ほかの合併症の症状や予防策について知っておきましょう。

※アルツハイマー型認知症を中心に記載しています。病気により症状が異なり、症状の現れ方には個人差があります。