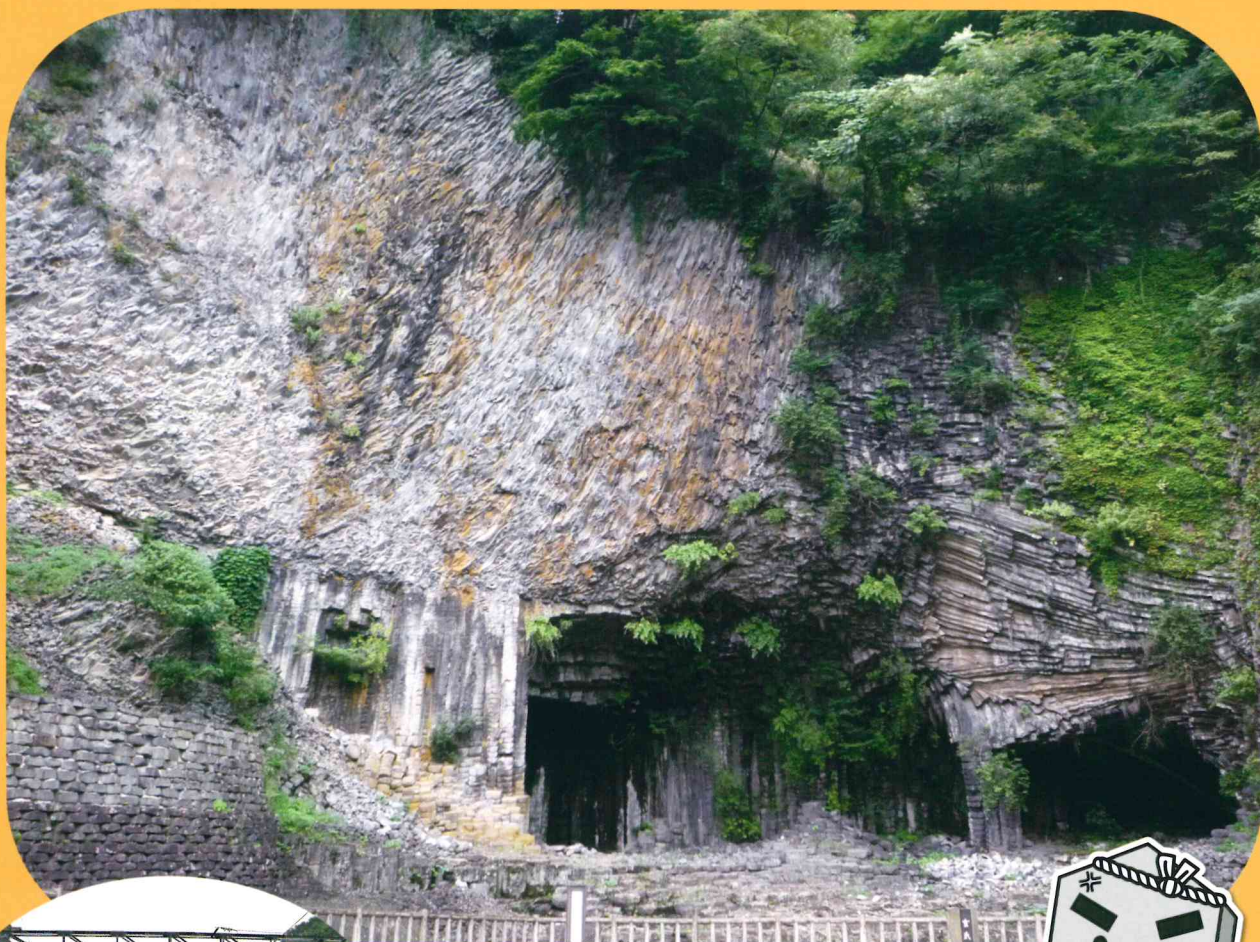


# まほう



国の指定天然記念物「玄武洞」



山陰本線 玄武洞駅



ゆるキャラ 玄さん

## 特定非営利活動法人 兵庫県腎友会

〒650-0012 神戸市中央区北長狭通5-1-21 福建会館ビル6F TEL.078 (371) 4382 FAX.078 (371) 8840  
ホームページ●<https://npohjk.or.jp/> E-mail●[npohyojin@nifty.com](mailto:npohyojin@nifty.com)

- 阪神ブロック事務局 〒663-8215 西宮市今津水波町1-7 ドミトリー高木1F TEL.0798 (36) 9731 FAX.0798 (36) 9732
- 神戸ブロック事務局 〒650-0012 神戸市中央区北長狭通5-1-21 福建会館ビル6F TEL.078 (958) 7370 FAX.078 (371) 8840
- 東播ブロック事務局 〒650-0012 神戸市中央区北長狭通5-1-21 福建会館ビル6F TEL.078 (958) 7323 FAX.078 (958) 7102
- 西播ブロック事務局 〒672-8048 姫路市飾磨区三宅1-192 田中興産ビル6F TEL.079 (285) 0577 FAX.079 (287) 6038

# 認知症を知る

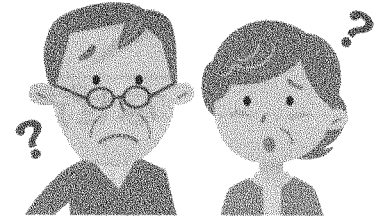
日本全国で高齢化がすすんでいるように透析患者も高齢化がすすんでいます。

「認知症になるのでは?」「認知症なのでは?」「認知症ってなに?」と“認知症”に対する不安はだれもが持っていると思います。恐れる前にまずは“認知症”について教えてもらいましょう。



医療法人社団裕和会  
長尾クリニック 院長  
**長尾 和宏 先生**

●職歴  
1984年 東京医科大学卒業 大阪大学第二内科入局  
1991年 医学博士 (大阪大学) 授与 市立芦屋病院内科医長  
1995年 兵庫県尼崎市で長尾クリニックを開業



## 第9回 MCI (軽度認知障害) を知る

認知症は年単位という長い時間をかけてゆっくりと進行します。ですから「先月から認知症になってね」なんてことはありません。きっと別の病気のはずです。では何歳くらいから認知症が始まっているのでしょうか。最近の研究では人によっては20代から始まっているそうです。SPECTという特殊なCTで調べると脳内にアルツハイマー型認知症に特徴的なアミロイドβやタウ蛋白と呼ばれる「ゴミ」が貯まっているかどうか簡単に分かります。いくら若くても貯まる人には「ゴミ」は貯まります。メタボのなかでもとりわけ糖尿病の人は脳に「ゴミ」が貯まり易いので、将来の認知症を予防するという観点からも生活習慣の早急な見直しをお願いしています。

さて、脳の中に徐々に「ゴミ」が貯まっても正常と認知症の間にある状態をMCI (Mild Cognitive impairment) と呼びます。「認知症前段階」です。現在、日本には認知症の人が460万人いてMCIの人が400万人いると推計されています。現在、65歳以上の人の4人に1人が認知症ないし認知症予備軍と言われていますがこのMCIの人も含んだ統計です。MCIとは、記憶、決定、理由づけ、実行など認知機能のうちのひとつに問題が生じているものの日常生活に支障が無い状態のことです。MCIには5つの定義があります。1、記憶障害の訴えが本人または家族から認められている 2、日常生活動作は正常 3、全般的認知機能は正常 4、年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する 5、認知症ではない、です。

MCIを放置すると認知機能の低下が進み、5年後に約50%の人が認知症に進みます「放置すれば」と書きましたが、では何をすればMCI→認知症というコースから逃れることができるのでしょうか。考えながら運動する“コグニサイズ”が認知症への進行を予防する一法です。MCIと診断された人でも“コグニサイズ”で半数がMCIから正常に回復するのです。