



# もの忘れが心配なかたへ

脳神経外科 石川 治

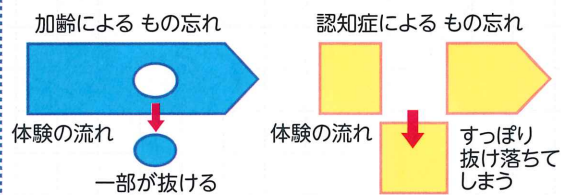
## Q. もの忘れがひどいと認知症なの？

**A** 記憶力の低下のみでは認知症とはいえません。長谷川式スケールというテストで点数が思わしくなくても、それだけで認知症とはいえません。認知症とは、記憶力の低下に加え、判断力や思考力の障害によって日常生活や仕事に支障をきたすようになった状態のことをいいます。その前の段階を軽度認知機能障害 (MCI) といいます。

## Q. どんなもの忘れが心配なの？

**A** 体験したことをまるごと忘れてしまう場合が心配です。例えば、前日の夕食の内容を一部忘れてしまうことはしばしばあるでしょう。夕食をとったこと自体忘れてしまっている場合は心配です。

図) 記憶の帯



## Q. 自分のもの忘れは進行するの？

**A** 一般的には、軽度認知機能障害のかたの 5 ~ 15% が 1 年後に認知症へ移行するといわれます。ただ、食事や運動、生活習慣の改善により、15~40% のかたが 1 年後に正常へ回復するともいわれています。

## Q. 脳ドックってどんなことをするの？

**A** もの忘れが心配で、何か病気が隠れていないかどうか不安に思われるかたは、脳ドックを受診ください。脳の MRI、脳血管と頸動脈の MRA 評価、頸動脈エコー検査、認知機能テスト (MMSE、MOCA-J、FAB)、血液検査などの検査

をします。これらにより、脳の加齢性変化や萎縮度の判定、認知機能低下早期予測スコアの算出を行います。また甲状腺機能低下症やビタミン欠乏症の有無も評価できます。車の運転が心配なかたは、ドライブシミュレーター評価もオプションで受けてみてください。

## Q. 何か早いうちから手を打てないの？

**A** 抗認知症薬は、基本的には認知症の診断となったかたに処方される薬です。事前の予防投与については有効性が確認されておりません。そのため、これがよい! といった決定的な対策方法はないのですが、食事や運動、禁煙などの生活習慣の改善、ほか高血圧や糖尿病など基礎疾患の治療が重要といわれています。2019 年に世界保健機関 WHO よりガイドライン (参照 1) が発行されましたので、是非ご参照ください (簡易ページは参照 2)。

参照 1. WHO 「認知機能低下および認知症のリスク低減のためのガイドライン 2019」  
[https://www.jri.co.jp/MediaLibrary/file/column/opinion/detail/20200410\\_theme\\_t22.pdf](https://www.jri.co.jp/MediaLibrary/file/column/opinion/detail/20200410_theme_t22.pdf)



参照 2. 認知症予防習慣  
<https://ninchishoyobo.com/lifestyle/preventive-measures/who-risk-reduction/>



日本の学会が認定しているサプリメントがあり、おすすめです。日本認知症予防学会認定のフェルラ酸含有抗酸化サプリメントです。ただ、一般的には販売しておらず医師や病院からの紹介がないと購入できません。当科外来で紹介しておりますので、興味がおありのかたは外来あるいは脳ドックを受診してください。

脳神経外科外来 / 月・木・金曜日午前

※予約優先ですが予約外のかたも診察いたします。

脳ドック / 火・木 午後

申込先 健康管理係 0267-67-6477

(平日 13:30 ~ 16:30)