

みなみかぜ

M I N A M I K A Z E



Vol. 111

2026 Feb.

発行：社会福祉法人 黎明会 南台病院
東京都小平市小川町 1-485
TEL：042-341-7111 (代)
<http://www.minamidaihp.jp>

軽度認知障害 (mild cognitive impairment: MCI) とは？

軽度認知障害とは、年をとると誰でも少しばかり物忘れをしますが、その物忘れよりも少し強い状態のことです。たとえば、昨日見たテレビの内容や買い物に行った理由を思い出せなかったり、同じ話を家族に何度もしてしまうことがあります。それでも、料理を作ったり、掃除をしたり、買い物やお金の管理などは一人でできることが多く、普段の生活には大きな支障はありません。認知症の前ぶれといわれることもありますが、必ずしも認知症になるわけではありません。

1. 主な特徴と日常の様子

- ・最近あったことを思い出しにくくなる
(例：昨日の夕食のメニューを思い出せない)
- ・同じ話を何度もしてしまう (例：孫の話を1日に何度も繰り返して話す)
- ・2つ以上の作業を同時に使うのが難しくなる
(例：電話をしながら料理をすると手順を忘れる)
- ・家事や買い物、お金の管理はまだ自分でできる

2. 認知症との違い

- ・認知症になると、物忘れのために料理ができなくなったり、買い物で何を買おうかわからなくなったりして、生活に支障が出ます。
軽度認知障害では生活はほぼ自立しており、周りから見ても普段通りに過ごせることが多いです。

当院では土曜日も終日外来診療を行っております。ご利用ください。

受付時間

月曜～土曜 AM8:30～11:30 PM1:00～4:00

軽度認知障害 (mild cognitive impairment: MCI) とは?

半分くらいの人は数年で認知症に進む可能性がありますが、そのまま変わらなかつたり、よくなることもあります。

3. 予防・対策

・普段からの生活習慣を整えることが大切です。毎日同じ時間に起きて寝る、朝に軽く散歩をする、野菜や魚を中心にバランスよく食べるなどが効果的です。また、料理の新しいレシピに挑戦したり、近所の友達とおしゃべりすることも脳の刺激になります。

夜はしっかり眠り、ストレスをためないようにしましょう。

早めに気づいて生活を整えることで、認知症への進行を遅らせられる可能性があります。

あとがき

2016年6月からほぼ毎月、広報誌"みなみかぜ"を発行し、先月号で110号まで達しました。その間、コロナ禍もあり、読者の皆様にさまざまな最新の正確な医療情報をお届けしようと努めて参りました。

常に「皆様のお役に立つような情報を」と、編集しておりますが私どもの視点からだけですと皆様の期待に答えられていない部分があると思います。

つきましては、お知りになりたい医療に関する情報がございましたら、素朴な疑問で構いませんので病院の外来などに設置してある「ご意見箱」に投函して頂ければ幸いです。今後も広報誌"みなみかぜ"が有益な情報をお届けできまますようご協力をよろしくお願ひ申し上げます。

