

# にしとうきょう

西東京市は  
人もまちも元気を目指す  
「健康」応援都市です！

いこいな  
©シンエイ/西東京市



軽度  
認知障害

## MCIってご存じですか？

MCI\*1とは「軽度認知障害」のことで、認知症とは診断されない「何となくいつもと違う気がする」といった本人にとって違和感のある初期症状が出ている状態のことです。日常生活は問題なくできていますが、認知症予備軍といわれ、**放置すると5年で約半数が認知症へと移行**します。

この状態のときに**気づいて適切な対応策**をとることで、認知症の予防につながるといわれています。40歳から徐々に脳の変化が進んでいることも分かっており、とても身近な病気のひとつだからこそ、正しい知識と予防を併せて知ることから始めてみませんか？

▶高齢者支援課 ☎042-420-2811

\*1 MCI=Mild Cognitive Impairment

### Q 認知症とは？

認知症は、いろいろな原因で脳の認知機能が低下して「記憶力・集中力・判断力・注意力」に支障が出る病気です。67.6%\*2が記憶をつかさどる部分に障害が起きるアルツハイマー型認知症。そのほか19.5%\*2が脳血管系に障害が起きる血管性認知症。

家族のことが分からなくなる、徘徊(はいかい)するなど重度症状のイメージが強いかもしれませんが、軽度では日常生活に問題がないことも多く、この状態を維持し仕事を続けている方も多くいます。だからこそ、「早く気づく」ことが重要です。

\*2 西東京市認知症ガイドブックより

### Q どんな人がなりやすい？

高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある方は、なりやすい傾向にあります。また、過度のお酒が原因となる「アルコール性認知症」も分かっており、脳の萎縮や機能低下が認知症を引き起こします。

最近では「過度なストレス」も原因の1つといわれているので、小さいことを気にしてしまう、悩みを抱え込んでしまう人も注意が必要です。

### いままでと『違い』がないかを チェック☑しよう！

- いつもと違う出来事や変化があったときに、**理解がしにくく対処に時間がかかる**
- 買い物で、同じものを買うことや**買い忘れることがある**
- 知っているはずの人や物の名前、**言葉が出てこないことがある**
- 今までできていた家事や仕事の段取り、**計算の小さなミスが多くなった**
- 置き忘れやしまい忘れなどで、探しものをするが増えた**
- 新しいことをしたり、多くの人と話したりするのが面倒だと思えるが増えた**
- 耳が聞こえづらくなっている**

チェックが2個以上の人は  
予防策を実践しましょう

### Q 予防するには？

最も有効なのは、人と交流しいろいろな人と話をすること。そのためには、耳が聞こえづらい方は、早めに耳鼻科で相談することも重要です。

毎日同じことの繰り返しは楽ですが、脳への刺激が弱く機能低下につながります。いつもと違う人に会う、新しい料理にチャレンジするなど、楽しみながら変化のある生活を心掛けてほしいです。

あとは、健康でいること。

- 生活習慣病を改善する
  - 適度な運動をする
  - 栄養バランスのとれた食事をする
- 当たり前ですが、細胞は生きていますので、健康でいることは脳にも十分な酸素と栄養がいきわたり認知症予防につながっています。



教えてくれた人

西東京市医師会 会長  
三輪隆子先生  
(神経内科専門医・認知症サポート医)

詳しいインタビュー記事はこちら

市HP



### もしかしたら…と思ったら

年齢にかかわらず、**気づきチェックを**

東京都福祉局HP



### 認知症サポート医に相談

東京都では地域で認知症の予防や医療体制の充実を図るため、専門的な研修を受けた医師を「認知症サポート医」として認定しています。

お近くの専門医を探すのはこちらから▶



東京都福祉局HP

### 高齢者の日常生活などのお困りごとを相談したい場合は

#### 地域包括支援センター

市内全8カ所の支援センターの問い合わせ先は市HPから



認知症を知ろう

### オレンジフェス2024 ～あたたかい明りを灯そう～

みんなが安心して暮らせる共生社会実現のため、子どもも大人も楽しみながら認知症について知るイベントです。詳細は市HPへ。



市HP

9/21(土) 午後1時～7時  
西東京いこいの森公園  
※荒天中止

- オレンジランタンづくりワークショップ(点灯式は午後5時45分から)
- オレンジクエスト(射的・輪投げビンゴ・クイズほか)
- キッチンカーの出店

### スカイタワー西東京 ライトアップ

9/20(金)・21(土)  
午後6時～午前0時

認知症支援のシンボルカラー「オレンジ」にライトアップします。  
□協力 スカイタワー西東京(株)無タワー)

