もの忘れの検査と診断

年相応・MCI・認知症の見分け方

	年相応	MCI（認知症の手前）	認知症
もの忘れ	ヒントで思い出せる	約束ごとを忘れる	忘れたことを忘れる
検査	年齢の範囲内	軽い低下	はっきりした低下
日常生活	変わらない	自分でできる	支えが要る

もの忘れの原因になる主な病気

病型 （認知症の中の割合）	最初に気づきやすいこと	進み方・特徴
アルツハイマー型 60〜70%・最も多い	最近のことを忘れる・同じ話を繰り返す	年単位でゆっくり進む
血管性 15〜20%	もの忘れ・判断力の低下（手足の麻痺・ろれつの悪さ・歩きにくさを伴うことも）	脳梗塞や脳出血のあとに、ガクッと進む（気づかないうちの小さな脳梗塞が原因のことも）
レビー小体型 4%	いない人や虫が見える・手の震えや小刻みな歩き方・眠っている間に大声を出す	日によって調子が違う
前頭側頭型	マナーが守れない・同じ行動を繰り返す・甘い物ばかり食べる	もの忘れより先に、性格や行動が変わる
治せるもの忘れ	歩幅が狭い・尿もれ／頭を打った数週〜数か月後のぼんやり／気分が沈む／薬が増えてから目立つ	数週〜数か月で目に見えて進むことも（治療で良くなることがある）

いくつかの型が重なることもあります（とくにアルツハイマー型と血管性）。
アルツハイマー型と血管性の MRI の変化は、裏をご覧ください。

自分でできること

体を動かす
1 日 40 分（散歩・家事も）

持病の治療を続ける
血圧・糖尿病など

補聴器を試す
耳が遠くなったら

人と会う・出かける
趣味の場へ

・サプリや脳活性飲料に頼らない。
・睡眠薬など、もの忘れを悪くしやすい薬があります。自分でやめずに、見直しをご相談ください。

今日のあなた（医師が✓を付けます）

☐ 年相応のもの忘れ → 見分け方の表　　☐ MCI（認知症の手前） → 裏

☐ 認知症（　　型・軽度／中等度／高度） → 原因の表　→ 裏の「認知症の段階」

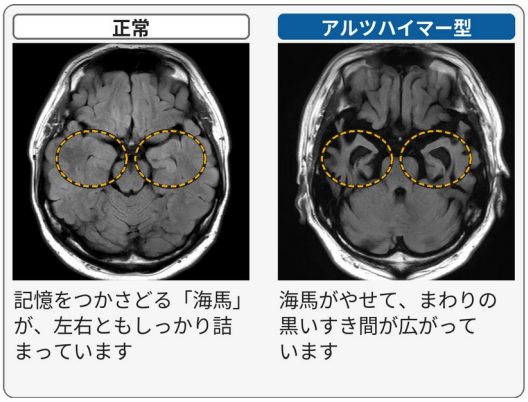
☐ 治せるもの忘れの疑い → 原因の表　　☐ 追加の検査（当院・連携先）

☐ （　　月　　日）に結果を聞きに受診　　☐ 半年〜1 年ごとに確認

くわしい説明

MRI の変化と、これから

MRI で見る変化



記憶をつかさどる「海馬」が、左右ともしっかり詰まっています

海馬がやせて、まわりの黒いすき間が広がっています

脳室（中央の黒い部分）のまわりは、むらのないグレーです

脳室のまわりが白くにじみ、点線の中に、黒く抜けた古い脳梗塞の跡が左右に散らばっています

認知症の段階

段階		手助けの量	暮らしの様子
認知症の手前	MCI（軽度認知障害）	□□□ なし	もの忘れはあっても、お金・薬・買い物は、工夫すれば自分でできる
認知症	軽度	■□□ 少し	以前はできていたお金・薬・買い物などに、人の手助けが要るようになる 着替え・食事・トイレは、声かけがあれば自分でできる
	中等度	■■□ 中くらい	ひとりでの外出が難しくなり、服選び・着替え・身だしなみに手助けが要る
	高度（重度とも）	■■■ 多く	言葉が減り、食事・トイレに多くの介助が要る

段階は、もの忘れの程度と暮らしの手助けの量で分けます。上の例は、アルツハイマー型の典型です。

MCI・認知症と言われた方へ

	MCI と言われた方	認知症と言われた方
これから	**必ず認知症になるわけではありません**。5 年で約 3 割がもとに戻り、約 3 割が認知症へ進みました（若い方ほど戻りやすい傾向）。戻っても再び下がる方がいるので、半年〜1 年ごとに確認します。	段階は、上の「認知症の段階」をご覧ください。
薬	**認知症の飲み薬は使いません**。おもて面の「自分でできること」が中心です。	型に合わせて、進みをゆるやかにする飲み薬・貼り薬を使うことがあります。薬を使っている方は、ふらつく・気を失いそうになる・脈がとても遅い・食べられないほどの吐き気があれば、**次の受診を待たずに当院へご連絡ください**。
運転	**すぐにやめる決まりはありません**。不安があれば、診察でご相談ください。	**法律上、やめるのが原則です**。免許の返納の進め方も一緒に考えます。
支え	—	お金の管理や介護保険などの支えも、診断のときからご家族と一緒に整理します。

新しい点滴治療（抗アミロイド β 抗体）が気になる方へ

・対象は、アルツハイマー型のサインがある MCI〜軽度の認知症の方です。くわしくは別の用紙でご説明します。

早めに受診してほしいとき

・頭を打った・転んだあとから、もの忘れ・ぼんやり・歩きにくさが出てきた・進んでいる（血をサラサラにする薬を飲んでいる方は特に）。
・ここ数日〜数週間で、もの忘れ・ぼんやり・ふるまいの変化が急に進んだ（頭を打った覚えが無くても）。
→ どちらも、**できるだけ早めに受診してください**（目安は数時間のうち。診療時間外・休日は救急外来へ）。