

その「もの忘れ」大丈夫？ 早めに気づき予防につなげるために

「最近、もの忘れが増えた気がする」「家族のもの忘れが気になる」ということ、ありませんか。

年齢を重ねるとカラダだけでなく、脳も老化します。老化は長生きの結果であり自然なこと・避けられないことですが、軽度認知障害や認知症を疑う「気になるもの忘れ」は、

それとは異なります。
町は岩手医科大学と連携して認知症の予防や早期発見、支援につながる取り組みを進めています。老化によるもの忘れと気になるもの忘れの違い、研究から分かってきたこと、町のサポートや相談先などを紹介します。
【監修】岩手医科大学脳神経内科・老年科

「年齢によるもの忘れ」と「気になるもの忘れ」の違い

老化によるもの忘れ

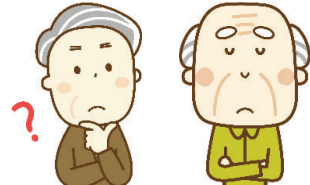


おばあさんはお昼ごはんを何にしようか考えながら居間に腰掛けました。新聞を読もうと思いましたが眼鏡を忘れていたので、眼鏡を取りに寝室へ。



「お昼ごはんは何にしようかしら？」と考えながら寝室に行くと「はて、私は何をしに来たんだっけ？」

気になるもの忘れ



息子「銀行から電話はなかった？」
父「電話なんてなかったぞ」



しかし本当は2時間前…
電話「銀行の高橋です」
父「今、息子は家にいません」
おじいさんはテレビを見ている間に電話があったことを忘れてしまいました。

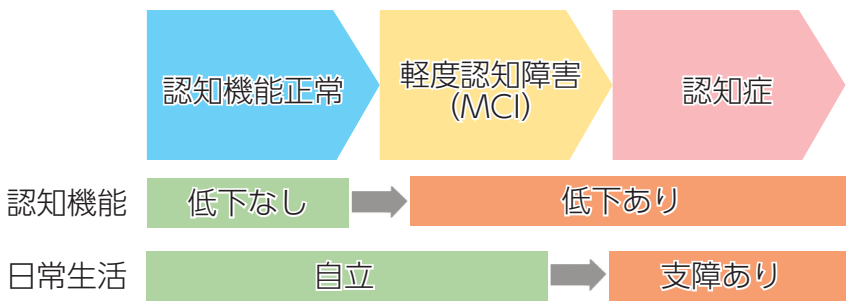
認知症はある日突然急に分からなくなるような疾患ではありません。もの忘れなどがゆっくり進行していきますが、多くの場合、前兆となるような「気になるもの忘れ」が出現する時期があります。

おばあさんは同時に2つのことをやろうとして1つ忘れてしまっています。こんなことよくありますよね。一方、おじいさんは電話があったこと自体をすっかり忘れてしまっています。これが「近時記憶障害」とよばれる「気になるもの忘れ」の代表です。

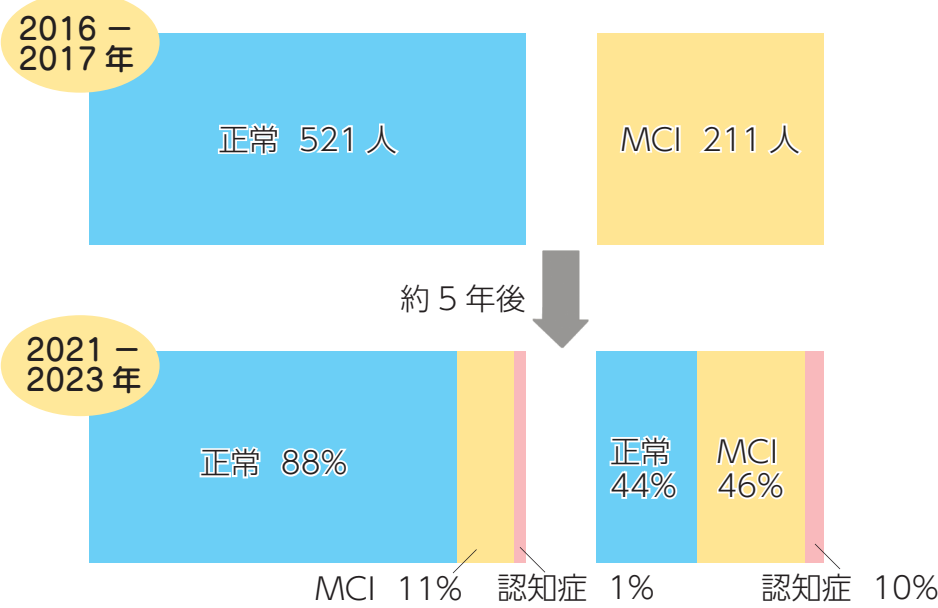
【盛岡赤十字病院 米澤久司先生のスライド資料を改変】

ご存知ですか？軽度認知障害 (MCI)

記憶がとぎれとぎれになっていると、周囲の人と「ずれ」を生みますが、日常生活には大きな支障が出ません。このような状態は、軽度認知障害* (MCI、Midl Cognitive Impairment) と呼ばれ、認知症の「前駆状態」と考えられています。 ※認知機能の低下はあるものの、日常生活が自立した状態



いきいき健診からわかってきたこと



MCI が必ず認知症になるとは限りません

町の 65 歳以上を対象とした「やはば脳とカラダのいきいき健診」(詳細は 3 頁)の結果、MCI と判定された方々が多くいました。

しかし、MCI と判定された方々を 5 年後に再度健診しても認知症と判定された方々はわずか 10%、変わらずに MCI の方々は 46%、正常に戻った方々は 44%でした。

正常から 5 年後に認知症になった方々はわずか 1% のため、MCI は正常よりは認知症に近いことになります。しかし MCI になったとしても、必ず認知症になるとは限りませんでした。

【グラフ】認知症のなかった「やはばいきいき健診」参加者 732 人の経過

●これだけ知っておきたい予防○×クイズ

MCI であっても正常に戻る人は、認知症に移行する人と比べてどのような特徴があるか、詳細は分析中です。しかしこれまでの研究から、危険因子（病気を進行させるもの）と防御因子（予防するもの）について分かっていることもあります。予防に関するクイズに挑戦してみましょう。
※答えは 10 分

- ① いったんMCIと言われた人は、いずれ認知症になる
- ② 高血圧は脳卒中には関係するが、認知症には関係がない
- ③ コレステロール値や中性脂肪は食事でしか下げられない
- ④ 糖尿病は脳の血管と神経細胞の両方に悪影響を与える
- ⑤ 睡眠薬は使い方によっては認知症の原因の一つとなる
- ⑥ 予防のためには毎日運動しないと効果がない
- ⑦ 握力は手だけでなく、全身の筋力を反映している
- ⑧ 肉や油は肥満の原因になるので、少ない方がいい
- ⑨ 長年の習慣が関係するので年をとってからでは遅い

答えを記入してみましょう

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

●町のサポート事業

えんじょいセンター 019-697-5570

認知症の予防と認知症があっても安心して生活するための活動の拠点です。役場と田園ホールの間にあります。町地域包括支援センター職員が常駐しています。

おれんじデー

高齢者の居場所や役割づくりに。出入りは自由です。

- 日時 毎月第 1・3 木曜日、第 2・4 水曜日 午前 10 時～正午
- 参加費 200 円（おやつ代含む）

おれんじカフェ

認知症のことを知りたい、介護の悩み、将来の不安などを経験豊富なボランティアスタッフとゆったりとした雰囲気でお話しできます。 ※参加無料

- 日時 毎月第 2 土曜日 午前 10 時～正午

認知症初期集中支援チーム

気になるもの忘れや認知症の症状でお困りの方のご自宅を訪問し、医療や介護サービスの利用にむけて認知症サポート医や社会福祉士、保健師がサポートを行います。

- 問い合わせ 健康長寿課成人健康係 019-611-2828

認知症見守り SOS ネットワーク

高齢の認知症の方がひとり歩きで道に迷ったり、捜索が必要な場合に警察や関係機関などが情報を共有できます。心配な方やご家族は事前の登録がおすすめです。登録をした方（在宅）には靴や杖などに貼る登録ナンバーの入ったステッカーを交付します。

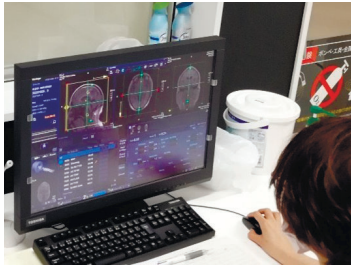
- 問い合わせ 町地域包括支援センター（えんじょいセンター内） 019-697-5570

●岩手医大と町が連携した取り組み

健康長寿日本一の町を目指して、さまざまな取り組みを進めています。さわやかハウス内には岩手医大の事業拠点を設置し、以下を実施しています。

やばば脳とカラダのいきいき健診

岩手医科大学脳神経内科・老年科では、2016 年から全国 8 地域で実施している「健康長寿社会の実現を目指した認知症コホート研究」に参加し、町内在住の 65 歳以上（一部地域）を対象とした健診を実施しました。約 1,000 人が参加し、現在も追跡調査を進めています。



健診（大澤クリニック、盛岡市）での頭部 MRI の様子

脳とカラダのいきいきプログラム “脳プロ”（認知症予防教室）

認知症予防の基礎知識に関する講話、認知機能訓練、脳活性化のための体操などを実施します。現在プログラムの試行期間中です。準備ができ次第ご案内しますので、ぜひご参加ください。



専門の医師の予防に関する講義

GPS 端末機器購入費等補助金

行方不明になった認知症高齢者などを早期に発見するため、GPS 端末機器の購入費などを補助します。

※認知症高齢者 1 人につき 1 回まで。認知症見守り SOS ネットワークに登録が必要。

- 補助上限 1 万円
- 問い合わせ 健康長寿課長寿支援係 019-611-2821



💬 気になることがあったら、まずはご相談ください

●かかりつけ等の医療機関

認知症かどうかの診断には検査や診察が必要です。認知症以外の疾患がもの忘れの原因となっていることもあります。かかりつけがある場合はまず、そちらでご相談ください。

●基幹型認知症疾患医療センター（岩手医科大学附属病院内） 019-611-8067

診てもらった方がいいのか悩む方、受診先や方法が分からない方の電話相談先です。必要に応じて脳神経内科・老年科の専門外来への受診につなげます。

●矢巾町地域包括支援センター

えんじょいセンター内 019-697-5570
ケアセンター南昌内 019-611-2855

高齢者のための総合相談窓口です。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職のほか認知症地域支援推進員が常駐しています。本人だけでなく、家族、ご近所さん、民生委員など誰でも相談できます。認知症に関する相談はえんじょいセンターへ。

