

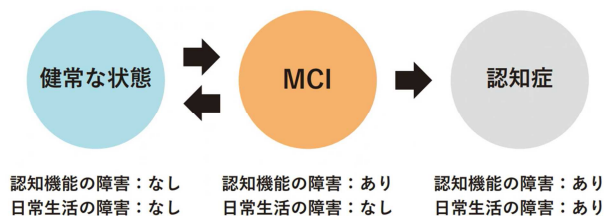
加齢によるもの忘れと認知症の違い

加齢による「もの忘れ」と認知症の記憶障害による「もの忘れ」とは異なります。年をとると誰でももの忘れがみられるようになりますが、加齢によるものか、認知症によるものかを知っておくことが大切です。

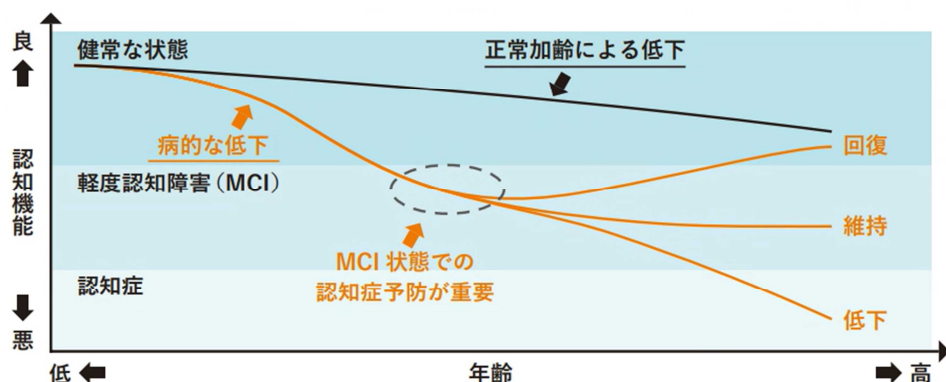
加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験の「一部」を忘れる	体験の「全部」を忘れる
「何を食べたか」思い出せない	「食べたこと自体」を忘れる
「約束をうっかり」忘れてしまった	「約束したこと自体」を忘れる
「ヒントがある」と思い出せる	「ヒントがあっても」思い出せない
物を置いた場所を「しばしば」思い出せない	置き忘れ、紛失が「頻繁」になる

「MCI(軽度認知障害)」を知っていますか？

MCI（軽度認知障害）とは、健常な状態と認知症の中間の状態、または認知症の一手手前の状態のことをいいます。「もの忘れが多い」と気になる状況はあっても、MCIの時点では日常生活にそれほど支障はありませんが、健常な状態と比べると、数年後に認知症へと進行する可能性が高い状態でもあります。



MCIのうちに発見し、早期から対策を行うことが重要です。生活習慣の改善など適切な認知症予防策を行うことで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることができる可能性があります。



「あたまとからだを元気にする
MCIハンドブック」から引用
国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
第2版 2024年3月31日発行