

コラム「認知症を考える」

「SCDとMCIについて」～認知症の前段階～

認知症の予備軍としてのMCI（軽度認知機能障害）については広く知られるようになって来ましたが、もうひとつさらにその前段階としてSCD（主観的認知機能低下：Subjective Cognitive Decline）についてはまだまだ広く知られていないようです。今回は認知症の前段階であるSCDとMCIとその違いについて、さらに認知症との関係性について説明していきたいと思います。

SCD（主観的認知機能低下：Subjective Cognitive Decline）

MCIの前段階で、病院で認知症スクリーニング検査を受けてもとくに異常はみられないながらも、自分自身で忘れや計算に戸惑うというような認知機能を自覚していて、「まあ、これくらいなら大丈夫だろう」と思うことができる段階です。日常生活や社会生活にも大きな影響はなく、周囲の人もその変化に気づくことはないという段階です。

MCI（軽度認知障害：Mild Cognitive Impairment）

SCDの次の段階です。認知機能の低下があっても日常生活や社会生活には大きな支障がない点ではSCDと同じですが、周囲がその変化に気づいてくる段階であるといえます。

日本神経学会の「認知症疾患診療ガイドライン2017」でのMCIの判断基準は、

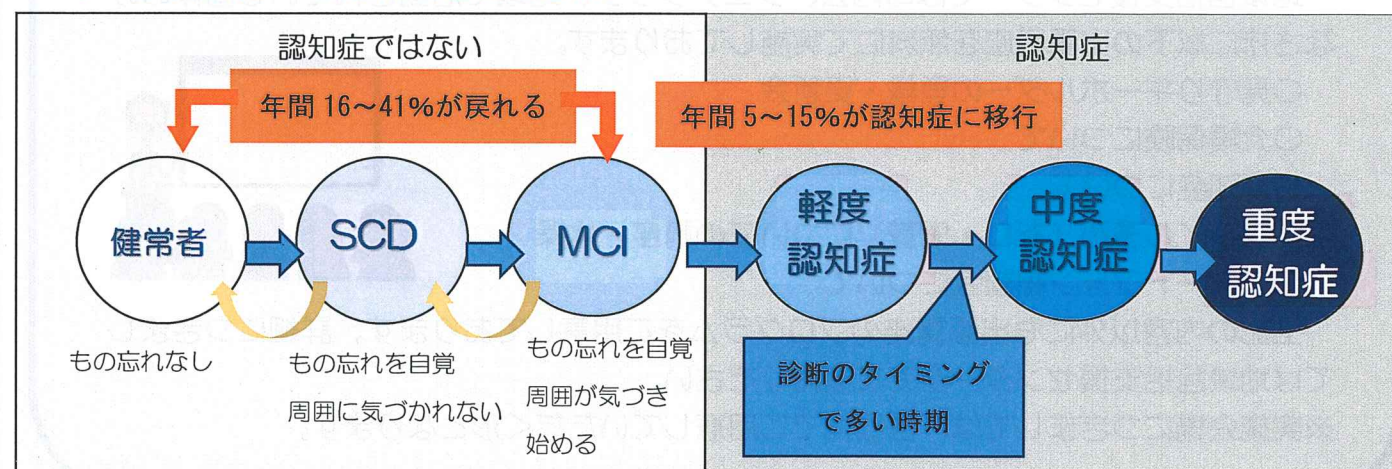
- (1) 以前とは違った認知機能低下があり、本人、家族などの情報提供者、医師などから指摘される。
- (2) 記憶、遂行、注意、言語、空間認知のうち、1つ以上の認知機能障害がある。
- (3) 基本的な日常生活機能は正常である。昔よりも時間を要したり、非効率であったり、間違いが多くなったりする。
- (4) 認知症ではない。

とされています。

自分自身だけで変化に気づくSCDとは異なり、MCIは家族や近隣の方、医療従事者からもその変化を指摘されるという点で異なるといえるでしょう。ではSCDやMCIになる人たちが全員が認知症になるのか、認知機能低下が起きたらもう二度と治ることはないのかというと、そうではありません。最近の研究によるとMCIは1年で5～15%が認知症に進行するのに対して同じ1年で16～41%は元の健常な状態に戻ると言われています。

数値を見れば明らかですが元の健常な状態に戻る方が多いのです。

<「もの忘れ」～認知症の重症度分類>



(参考資料：日本神経学会の「認知症疾患診療ガイドライン2017」)

前述のとおりSCD、MCIは早めの対策で引き返せる可能性があるのも、あきらめたり絶望したりせず、早め早めに認知症予防のための生活習慣の改善をしてきましょう。今回は「脳の活性化」「運動」「食習慣と睡眠習慣の改善」からの予防法について紹介したいと思います。認知症は生活習慣の影響が大きいとされているので、「認知症になりにくい生活」を送るようにしてみたいはいかがでしょうか。

1. 脳の活性化

脳の神経伝達物質の分泌を活発にするために、以下の5つのポイントを意識しましょう。

- (1) **新しいことに挑戦する**……着たい服を着る、あえて《年がいないこと》に積極的に取り組むことが脳を刺激します。
- (2) **変化**……おしゃれをしてイメージチェンジをする、食べたことのないものを食べるなどの新しい経験から高揚感を感じて日々の生活に「ハリ」が出てきます。
- (3) **生きがい**……加齢とともに興味を失いがちだからこそ、少しでも興味を持てることを見つければ勇気を出してまずは行動しましょう。そこから「推し活」「習い事」そこから新しい「ライフワーク」につながると毎日の生活に楽しみが得られるはずです。
- (4) **孤独の回避**……孤独は万病のもとです。人との積極的な交流は脳を活性化させます。閉じこもらずに、昔のお仲間と会う、新たな出会いを求めて交流の場に出て行きましょう。
- (5) **利他**……他人のために尽くしてみましょう。「情けは人のためならず」とは人を思いやる気持ちはその人にも幸福感をもたらす、というのが本来の意味です。利他の活動として、自治会や町会で役割を担うことで地域のために活動することもおすすめです。

2. 運動をする

これまで運動習慣がなかった人でも簡単にできる運動が「歩くこと」でしょう。また脳の活性化にも有酸素運動が効果的で、筋力、持久力を高めることもできます。特別な器具を必要とせずいつでも手軽に始められます。地域を歩くことで以外な発見があったり、人との出会いもあるかもしれません。(ないかもしれませんが・・・)

3. 食習慣と睡眠習慣の改善

「地中海食」のように「肉より魚を多く摂る」「食用油はオリーブオイルを使用」「豆類・ナッツ類、野菜、果物など植物性食品を多く摂取する」「赤ワイン(適量)を飲む」または、サバ、イワシなどの青魚に多く含まれている「オメガ3(不飽和脂肪酸)」を日常的に摂取することで、記憶力、学習能力の向上が期待できるといわれています。

そして良質な睡眠をとることです。睡眠は人間の精神状態に大きく影響します。睡眠時間が極端に短いと、鬱病などの精神疾患にもかかりやすくなります。認知症も同様です。睡眠時間は7時間が理想ですが、長すぎるとかえって認知症のリスク要因になってしまうので要注意です。睡眠の質を上げるには、寝る前の飲酒や、パソコンやスマートフォンの使用といった睡眠の質を下げってしまうようなことは避けるようにしましょう。

(参考：「認知症の進行をUターンさせる5つの生活習慣」より)

「もしかして認知症??」と思ってもまだ病院で治療を受けるレベルでなければ、生活習慣を変えることで、自分自身で予防していかなければなりません。認知症よりも前に、MCIよりも、SCDの段階で、そしてそうなる前からの生活習慣の改善でいつまでも心身ともに健康でいられるように、互いに声をかけあって認知症予防を図りましょう!

