

ひまわりだより

No.311

2024年4月



巾上ひまわり薬局 松本市巾上10-5 TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

4月になりいよいよ春本番ですね。気持ちよく新年度のスタートを切りたいものです。

今回のひまわりだよりは、MCI : Mild Cognitive Impairment(軽度認知障害)についてです。

1. MCI とは

高齢者が増えているわが国では、認知症の増加は必然とも言えます。MCIは、認知症の前段階とされ、年相応よりは進んだ認知障害が認められますが、認知症とまではいかない中間の状態のことを言います。

認知症まで進行した場合は、悪化を防ぐという観点で治療されるのに対して、MCIは適切な対応をすることで、通常の認知の状態に戻せる人がいます。

MCIになると、1年で約5～15%の人が認知症へと移行してしまうのに対して、1年で約16～4

1%の人が通常の認知機能に回復すると言われて
います。

このため、この段階で見つけて、認知症への進行
を抑制し、なるべく自立した生活を送れるようにす
ることが大切です。



2. フレイル対策と MCI

最近、フレイルという言葉がよく使われるよう
になりました。フレイルというのは、体重や筋力が低
下して弱った状態のことで、体力の低下・疲れやす
さ・活動性の低下などを生じます。

注意したいことは、中年期の生活習慣病を予防す
るために肥満などの抑制の必要性が、そのまま高齢
の方に当てはまるわけではないということです。

一般的な高齢者の定義は 65 歳以上ということに
なりますが、そのくらいの年齢になってくると、栄
養をしっかり取って、適切な体重や体力を維持して
いくことも、健康で体を長持ちさせるために重要に
なってきます。

フレイルになると認知症になりやすいと言われて
います。フレイルを避けることも、MCI 予防として
重要です。



3. MCI から認知症へ移行するのを防ぐ方法

認知症への移行を防ぐ方法は、一般的に健康で長

生きに繋がるとされている様々なものが役立つと言われて
います。それを具体的にあげていきましょう。



3-1：糖尿病の治療

糖尿病は認知症のリスクを高めます。高齢者であ
っても糖尿病の治療は必要です。しかし、低血糖も
また認知症のリスクを上げると言われています。あ
まり厳格な、血糖コントロールというよりは、高血
糖はなるべく避けて、ある程度の範囲に収めること
が大切です。



3-2：肥満

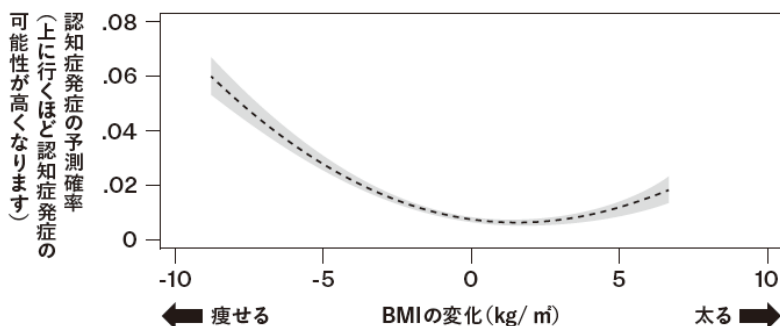
肥満は中年期においては、認知症のリスクを上げ
ますが、高齢者にはあまり当てはまらないようです。
フレイルとも関係しているのでしょう。



3のおまけ：Jカーブとは

一般の人に医学的に理想と思われている傾向、体
重が少ない、血糖値が低い、血圧が低い、といった
ことが、増せば増すほど予後がよくなるわけではあ
りません。ほどほどの人が一番長生きする＝Jカー
ブ現象というものがあるいろいろなものに当てはまる
ことは、知っておくといいかもしれません。「過ぎた
るは猶及ばざるが如し」ということです。

高齢期ではBMIの変化が認知症の危険性を高める



3.4 : 運動

適切な運動の良い効果は、MCI についても例外ではありません。軽すぎる運動ではなくて、週 3 回以上、中強度以上の運動(歩く以上の運動)の効果が大きいことがわかっています。



3.5 : 生きがい

なんらかの生きがいを見つけることは体調の維持にとっても意味があります。音楽、美術などの芸術活動や、友人とのおしゃべりと言った交流、ボランティアなどの社会参加をして MCI の悪化を防いでいきましょう。



❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちらも是非、ご覧ください ☺