Dr.wasshii
ドクターワッシーの
認知症よもやま話

【第3回】
認知症予備軍

医者も頭を悩ます「定義」

「まだ認知症ではないが認知症予備軍というのもある」などと言われたら、年寄りはこころ穏やかではおれない。認知症予備軍とは、「軽度認知障害」と呼ばれ、毎年、その10%から20%くらいのひとが認知症に移行するというのだ。

日常生活動作は正常

この曖昧（あいまい）な、正常なひとと認知症の患者さんのあいだの「軽度認知障害」というのは、その定義にも曖昧なところがある。軽度の認知機能の低下はあるが、日常生活動作は正常というのだ。が、さて、どこまでを低下、異常とするのか、医者もしばしば頭を悩ます。

例えば、ものの置き忘れや電気の消し忘れなど、ワッシーなんぞは日常茶飯だ。単純に考えれば、したことを忘れているのだから、それは記憶障害の一種だし、すなわち認知機能が低下しているせいだということになる。

こういうのも、「軽度認知障害」だと言うのだろうか。ま、あんまり抵抗すると、「認知症のひとほど、自分は大丈夫だと言い張る」と言われそうだから、ここは賢明に沈黙しておこう。

だが、歳を取ると、単純な行動は無意識にできるようになる。脳内に神経回路ができあがっているからだ。たまたま眼鏡を置き忘れたのは、同時に他のこともしていて、眼鏡を置くことに注意を払っていなかっただけである。

家族があまりうるさく言うようなら、その都度、「眼鏡を置いた」とか、「電気を消した」とか、指さしや口に出して確認することを習慣にすればよい。

家族から話を聞く

「軽度認知障害」と認知症との違いは、日常生活に支障があるかどうかである。これは、同居している家族から聞き出す。

が、ここにも注意点がいくつかある。家族もいろいろだから、情報もいろいろだ。鵜呑（うの）みにしたら、医者は痛い目に合う。

家族が認知症に過敏なひとだったら、たまたま薬を飲み忘れたとか、風呂上りに電気を消し忘れて寝てしまったりすると、大ごとだ。

確かに、薬は健康に関わるし、電気の消し忘れはお金の無駄だ。そこらは、生活に支障があるということではないかと問い詰められたら、どうしよう。気の弱い医者なら、それも認知症だと診断してしまうかもしれない。

だから、患者さんや家族の話は半分くらいだけ信用することにしよう。でも、忘れてはならないことがある。例えば、アルツハイマー型認知症などは、少しずつだが、必ず進行する。半年、1年と経過をみていくうちに、もの忘れも、日常生活での行動や言動の異常も、間違いなく増えていくということである。

（石黒修三＝医療法人社団いしぐろクリニック理事長）