

## 忍の一字怒らず黙ろう



と定義されている。だが、認知機能のどこまでを低下とすべきだろう。

ちょっとコワイ話になるが、年相応のもの忘れと認知症の間に、「軽度認知障害(MCI)」という病態がある。ある統計によれば、毎年、MCIの約10〜15%のひとが認知症に移行するとされている。従って、このMCIは、「認知症予備軍」と呼ばれる。

困るのは、年相応のもの忘れとMCIの境界がはっきりしないことである。MCIとは「認知機能の低下はあるが、日常生活動作は正常なもの」

## 認知症予備軍？

例えば、メガネの置き忘れや電気の消し忘れなどは、年を取ると誰でも経験する。したことを忘れていてもようちにみえるから、それは記憶障害の一種のようではある。単純に考えれば、認知機能が低下しているということになる。となれば、年を取ると、みんな、MCIと診断されそうである。「バカにするな」と怒った

ら、「認知症のひとつ自分が病気で、黙っていよう。」  
だと思わず、すぐ怒る」と言って認知症にされそうだ。ここは忍の一字で、黙っていよう。  
前にも書いたが、年を取ると、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。し忘れや置き忘れは、同時に他のことをして、注意を払っていないただけである。周り

## 指さし、口で確認を

の都度、「メガネを置いた」とか、「電気をつけた」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。

それでも、し忘れや置き忘れがあり、年以上に多くなったと思ったら、とにかく医者に相談したほうがよい。なに、泡を食うことはない。MCIのひとつでも、半分のひとは認知症にはならない。それどころか、MCIのひとつの30〜40%は、逆に、認知機能が正常化するというデータもあるのだ。

(石黒修三||いしぐろクリニック・脳神経外科専門医、金沢市在住)