Colors, Future!

いろいろって、未来。

川崎市

軽度認知障害（MCI）を知ろう

アタマとカラダの健康チャレンジテキスト

令和７年４月

川　崎　市

1　軽度認知障害（MCI）とは

●軽度認知障害は、MCI（Mild Cognitive Impairment）と言われています。

● 軽度認知障害（MCI）とは、認知症ではないが、認知機能が年齢相応よりも低下した状態のことを言います。

健常加齢と早期認知症の中間的な状態とみなされます。

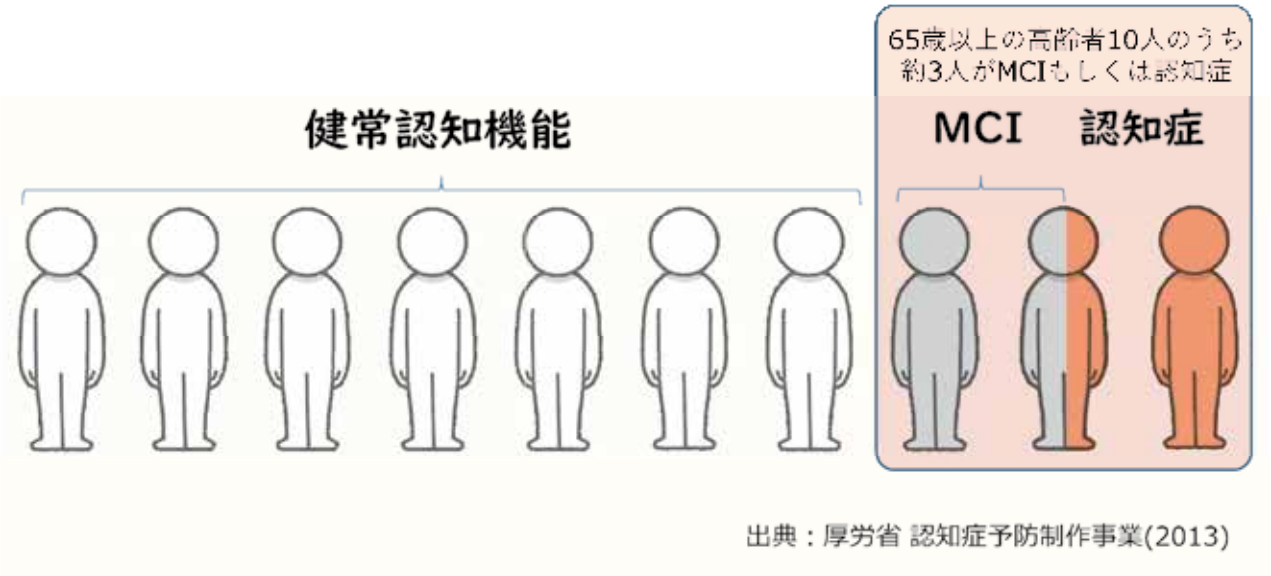
2　認知症との違いってなに？

● MCI と認知症の違いは、「日常生活に支障があるかどうか」です。症状があっても問題なく暮らせるようであれば、認知症とは言いません。

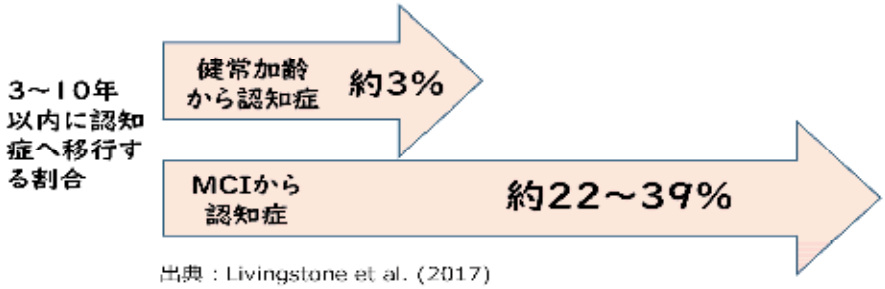
軽度認知障害（MCIを知ろう）～人生100年時代の社会参加のススメ
（東京都健康長寿医療センター研究所発行）より図引用

加齢による物忘れ		認知症による物忘れ
体験の一部を忘れる	体験したこと	体験したこと自体を忘れる
変化はない	学習能力	新しいことを覚えるのが難しい
ある	もの忘れの自覚	軽度の段階では違和感を自覚する。 進行にしたがい自覚は減少傾向にある。
努力すれば見つけられる	探し物に対して	誰かが盗んだと思い込むことがある
ない	日常生活への支障	ある
極めて徐々に進行する	症状の進行	基本的には進行する （原因疾患の状況で進行の速度は異なる）

● 65歳以上の高齢者のうち4～19パーセントが MCI と言われています。

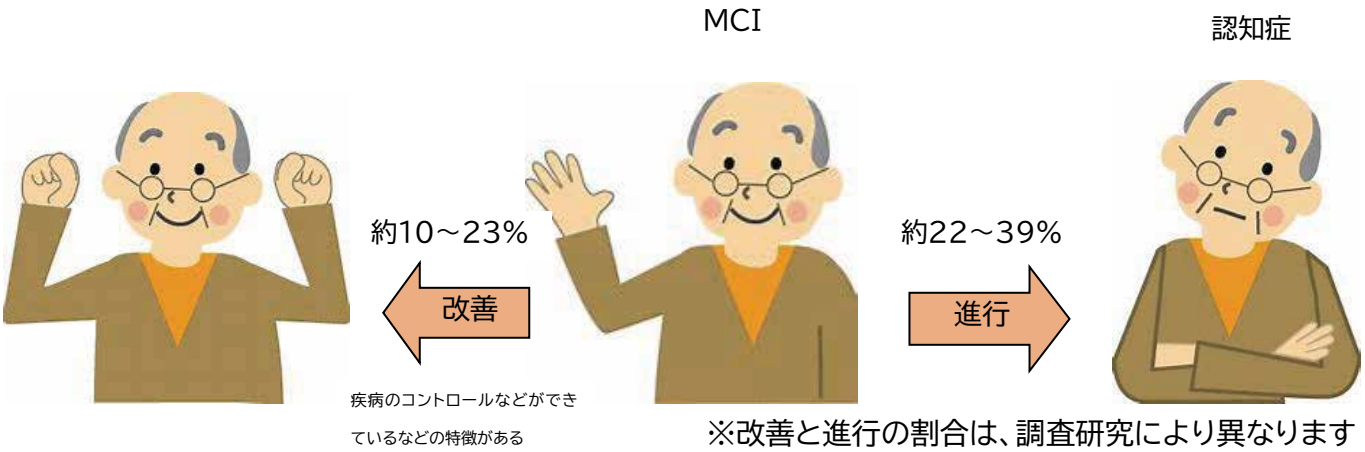


● MCI ではない健常認知機能の人に比べ、MCI の人は3～10年以内に認知症へ移行する人の割合が高いと言われています。



軽度認知障害（MCIを知ろう）～人生100年時代の社会参加のススメ
（東京都健康長寿医療センター研究所発行）をもとに作成

● 一方で、MCI 状態から、認知機能が健常な状態に改善することがあります。改善する方には、**疾病のコントロールができているなどの特徴**があります。



※改善と進行の割合は、調査研究により異なります

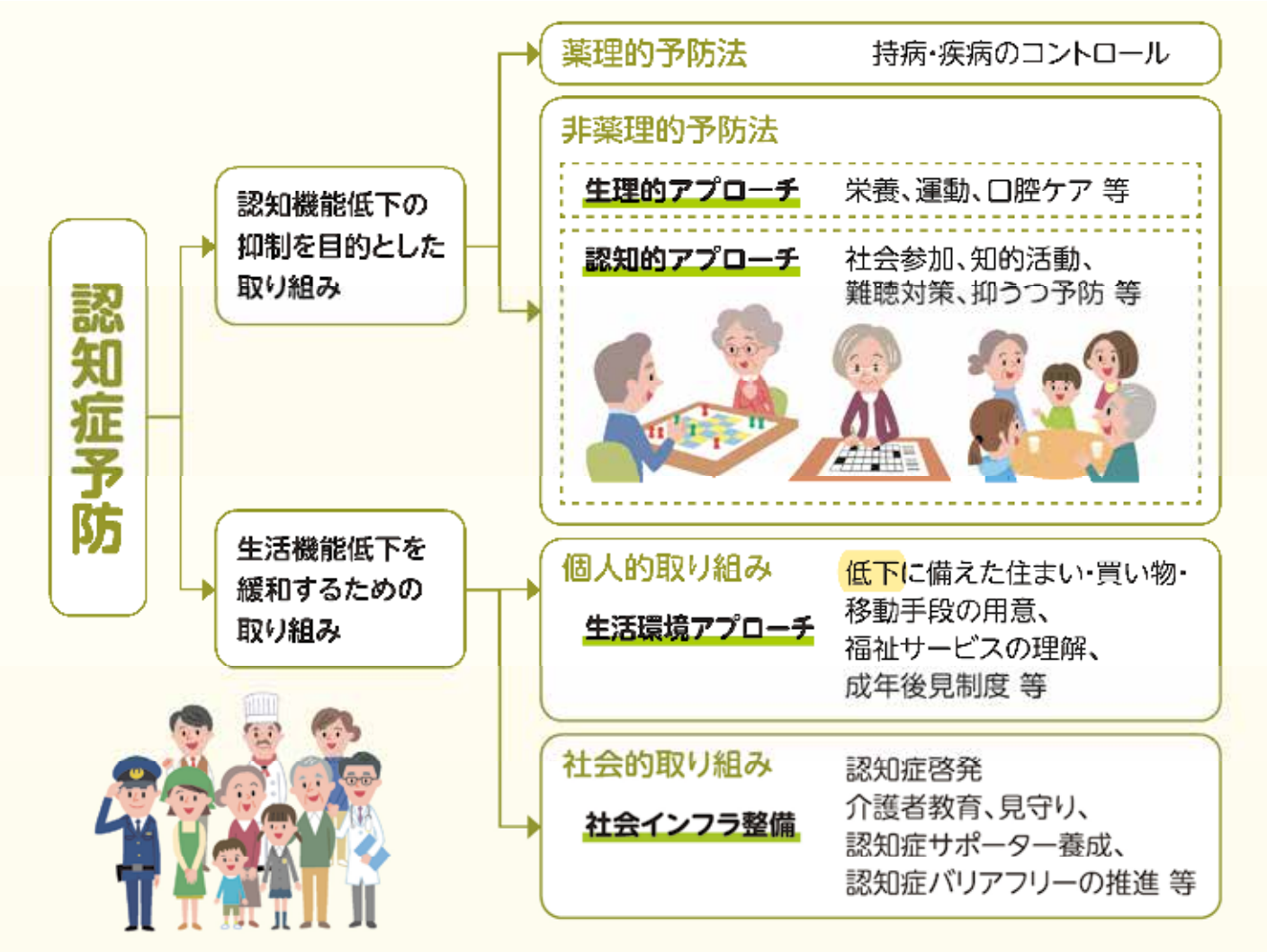
3　認知症のリスク

● 認知症リスクがあっても、生活習慣を改善することで、コントロール可能なものがあると言われています。

「Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission」を参考に東京都健康長寿医療センター研究所鈴木宏幸が作成

4　認知症の予防について

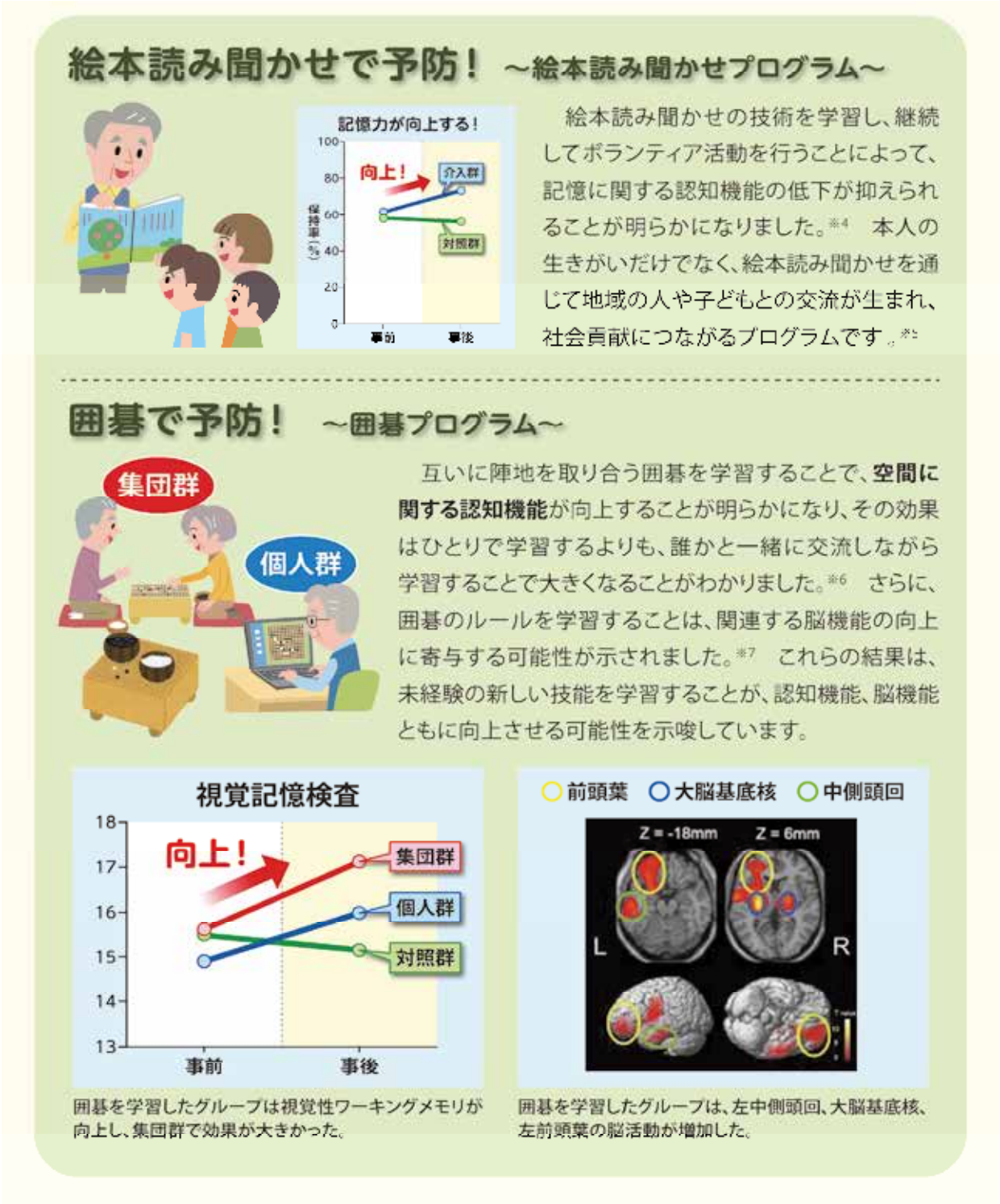
- 認知症の予防への取組における「予防」の意味は、認知症にならないということではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにするということです。
- 認知症予防では、認知機能低下の抑制を目的とした取組と、生活機能低下を緩和するための取組の両方を早期から積極的に行うことが重要です。
  「身近でできる社会参加活動について」は、非薬理的予防法の認知的アプローチに該当します。



生涯学習型認知機能抑制プログラム
（東京都健康長寿医療センター研究所発行）から図引用

● 認知症の「予防」については、まだ「推奨値」レベルですが、運動（ウォーキング）、バランスのとれた食事、人とのコミュニケーション（社会参加）、知的交流などにおいては予防効果がみられています。その中でも、人とつながりながら頭を使う認知症予防プログラムが有効と言われています。

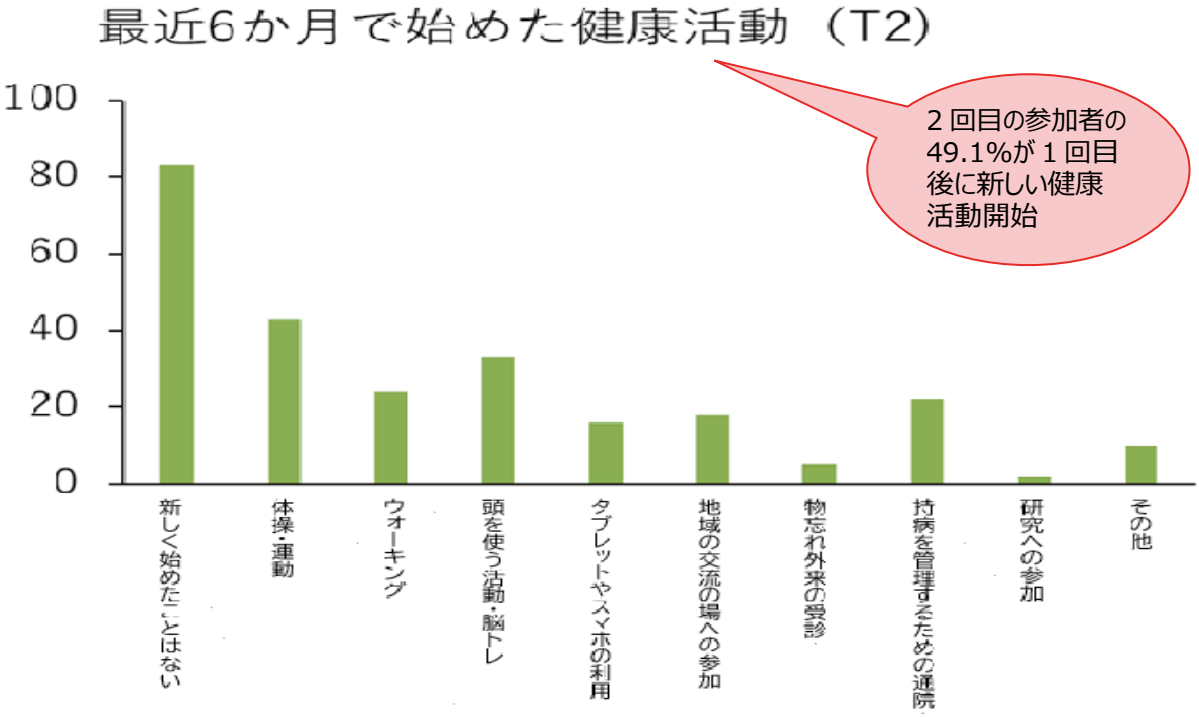
下の図は、認知症予防プログラムの一例になります。

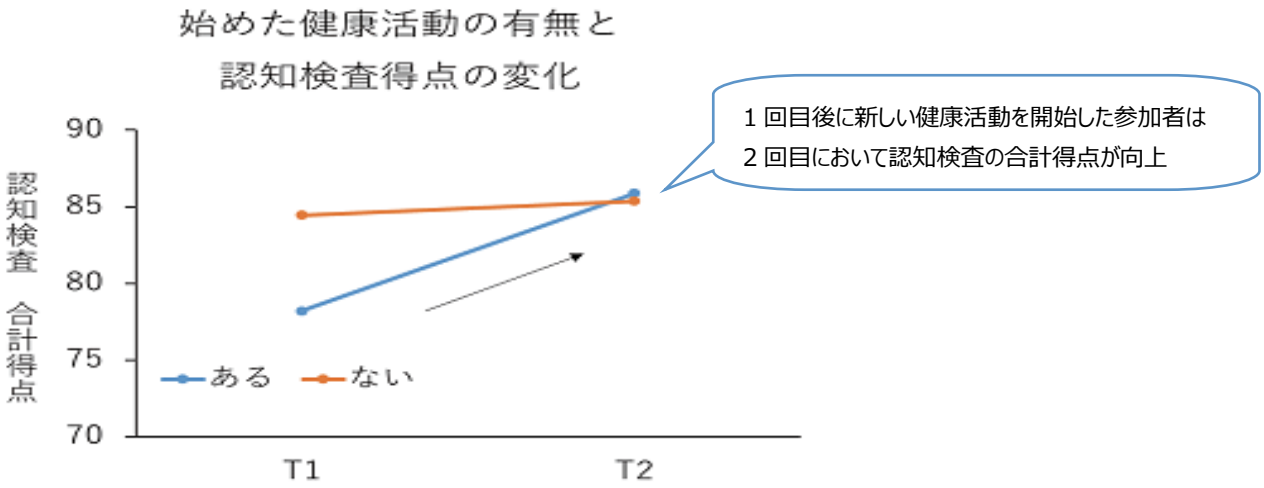


生涯学習型認知機能抑制プログラム
（東京都健康長寿医療センター研究所発行）から図引用

● 川崎市では、「アタマとカラダの健康イベント」を令和2年度から3年間「東京都健康長寿医療センター」と共同研究で、実施しました。このとき、参加者に6か月の期間を空けて、同じ参加者に同一検査を受けてもらい、その間の日常生活の変化が検査結果に影響があったかを研究しました。

● その結果、新しい活動を始めた方はそうでない方に比べ、2回目検査の点数が上がったとの結果がでました。





※ 第81回日本公衆衛生学会発表 2022年10月9日 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム
鈴木宏幸 山城大地 小川将 長大介 飯塚あい 鈴木宣子(川崎市) 一部改変

5　身近にできる社会参加活動について

● 認知症予防には、日々の食事、運動にも良い要素を取り入れながら、積極的な社会参加にも、取り組んでいくことが重要です。

地域社会でのつながり（町内会や自治会、老人クラブ、趣味のサークル）や以下に記載している認知症カフェや認知症サポーター養成講座は身近にできる社会参加の例になりますので、参考にしてみてください。

（1）認知症のひととみんなのつながるカフェ（認知症カフェ）

● 認知症の方やその家族、地域住民など地域の誰もが気軽に集える場です。専門職による講話、楽器演奏、体操など、カフェによって内容はさまざまです。

※詳しくは、ホームページを確認してみてください（随時更新）

（2）認知症サポーター養成講座

●認知症サポーターキャラバンは、

認知症を正しく理解し、「認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人ひとりが個人としてできることややりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間などとつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができる」という考え方を持ち、その家族を温かく見守る応援者となる認知症サポーターを養成することを目標にしています。

認知症サポーターは令和6年12月末で全国に 1,580万人、川崎市では88,000 人、誕生しています。

詳しくはこちらから→

認知症サポーター養成講座

６ 相談窓口

(1)認知症サポーター養成講座や地域の活動先などに関する相談窓口

担当窓口（区役所地域みまもり支援センター）			電話	FAX
川崎区	地域支援課	地区支援係 地域サポート係	044-201-3214 044-201-3206	044-201-3293
幸区	地域支援課	地区支援係 地域サポート係	044-556-6648 044-556-6693	044-555-1336
中原区	地域支援課	地区支援係 地域サポート係	044-744-3279 044-744-3268	044-744-3196
高津区	地域支援課	地区支援係 地域サポート係	044-861-3315 044-861-3259	044-861-3307
宮前区	地域支援課	地区支援係 地域サポート係	044-856-3302 044-856-3308	044-856-3237
多摩区	地域支援課	地区支援係 地域サポート係	044-935-3294 044-935-3101	044-935-3276
麻生区	地域支援課	地区支援係 地域サポート係	044-965-5157 044-965-5160	044-965-5169

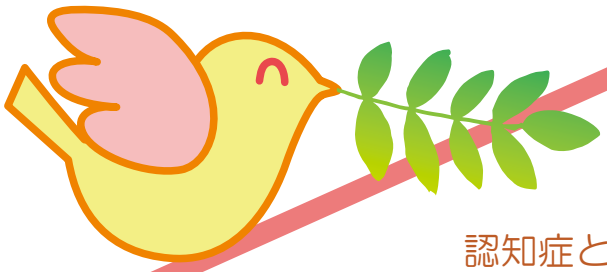
(2)認知症コールセンター

認知症の方や、その家族のための認知症に関する総合相談窓口です。認知症の方の介護経験者や、社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員の経験がある相談員が電話で御相談に応じます。

詳しくはこちらから→

アタマとカラダの健康チャレンジにご参加の皆様に早期受診のすすめ

今日のイベントに参加をしてみて、もの忘れのことが少し気になるようであれば、早期に相談や受診を検討することで、認知症になっても慌てず、希望が見つけやすくなります。



認知症と診断されても、慌てずに、希望を見つめるために行動するための３つのヒント

①誰もが高齢になることに備えましょう

記憶力や判断力は年齢とともに弱まるものです。自分だけの記憶や判断ではなく、記録できる物や家族や友人の力を活用し、確認して行動する習慣を身につけておきましょう。

②認知症になるかもしれないことに備えましょう

認知症と診断されても、あなたとあなたのご家族の生活は、昨日と今日で急に変わることはありません。
診断されたばかりの時期も、また普段からでも、認知症に備えてできることはたくさんあります。

③体調の変化に敏感でいましょう―そして早めの相談・受診へ

他の病気と同様、できる限り早く、正確な診断がわかることで、適切な治療やリハビリ・介護を受けることができます。
そのため、わずかな体調の変化に気づけるように、普段から規則正しい生活習慣を心がけ、専門的な相談ができる人やかかりつけ医を見つけておきましょう。
そして、地域にはいろいろなサービスがあります。まだ早いかもと思っても、実際に行ってみたり体験したりしてみましょう。早めに使い始めたほうがいい支援もあります。
あなたやご家族が、サービスやその利用環境を納得して選び、よい出会いにつながることで、生活の中の希望が見つけやすくなります。

認知症の人のご家族へ「認知症のある生活に備える手引き」
公益社団法人認知症の人と家族の会　より一部引用

【認知症の診断について】

認知症の診断では、認知症を疑う症状が出てきた場合、症状、診察、認知機能検査、採血、頭部画像検査などで、どのような病気か見極めてもらいます。最近では、かかりつけ医や地元の診療所で相談し、そこから専門医や専門の医療機関を紹介してもらうのが一般的です。

病気の見極めが難しい場合や、もの忘れや判断力低下などの認知機能の低下以外に被害妄想や怒りっぽさなどの精神的な症状や行動障害が強い場合、65 歳未満で発症する若年性認知症が疑われる場合は、専門の医療機関での診察を必ず受けるようにしましょう。

【認知症疾患医療センター】

認知症に関する専門医療相談、鑑別診断※とそれに基づく初期対応、身体合併症や精神症状の重い方への対応、研修会の開催などを行う医療機関です。

※鑑別診断は認知症の有無、原因疾患、重症度などを見極める診断です。

病院名	電話番号 （開設時間）
市立川崎病院認知症疾患医療センター （川崎区新川通 12-1）	代表）044-233- 5521 （月～金曜日　8 時半～17 時）
日本医科大学武蔵小杉病院 街ぐるみ認知症相談センター （中原区小木町 1-383）	直通）044-733-2007 （月～金曜日　9 時～16 時）
聖マリアンナ医科大学 認知症（老年精神疾患）治療研究センター （宮前区菅生 2-16-1）	直通）044-977-6467 （月～金曜日　9 時半～16 時半）
かわさき記念病院認知症疾患医療センター （宮前区潮見台 20-1）	直通）044-977-3100 （月～金曜日 9 時～17 時 土曜日 9 時～正午）

【かかりつけ医】

まず、何か気になることがあれば、自分のかかりつけ医に相談することが大切です。その他、川崎市医師会では、ホームページにて「認知症診療協力医療機関リスト」を掲載しています。

ワンポイントアドバイス【受診のポイント】

- 医療機関に受診をするときは、事前に電話などで確認しましょう。かかりつけ医や職場の産業医などからの紹介状があれば受診の際に持参しましょう。
- 問診で症状を正確に伝えることができるよう、家族など本人の普段の様子を知っている身近な人が付き添って受診することが望ましく、本人の様子や変化を記録したメモがあると診断の参考になります。

【編集・発行】 川崎市役所健康福祉局地域包括ケア推進室　認知症・権利擁護担当
電話　044－200－0207

【監修】　地方独立行政法人　東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加とヘルシーエイジング研究チーム　鈴木　宏幸