

MCI(軽度認知障害)って、どんな状態？ わかりやすい解説

“正常と認知症のあいだ(黄色信号)”



「物忘れ(加齢)」や「認知症」との違い:ポイントは日常生活への支障

加齢の物忘れ	MCI (軽度認知障害)	認知症
<ul style="list-style-type: none"> ヒントで思い出せる 生活は崩れにくい(支障なし) 	<ul style="list-style-type: none"> 低下はあるが、多くは自立して生活できる(ただし不安や失敗が増えやすい) 	<ul style="list-style-type: none"> 金銭・服薬・買い物・移動などで一人で回しにくくなる(支援が必要になる)

MCIの状態:少し落ちてきているけれど、基本は自立



記憶・言葉・判断・段取りが少し低下



直近の出来事を忘れる/同じ話・質問が増える



言葉が出てこない(「あれ」「それ」)



段取り・計画・判断に時間がかかる

身の回りのこと

(食事・身支度・家事・金銭管理など)は基本は自立してできる



MCIはどうか？(進み方)



受診・相談の目安:早めの対応が大切!

チェックポイント

- 同じ失敗が増えてきた(支払い・予定・買い物・段取り)
- 家族が見ても「前と違う」がはっきりしてきた
- 本人が不安で困っている/生活の工夫が増えた



物忘れ外来 かかりつけ医 脳神経内科

相談がおすすめです

※急に強い症状が出たら救急へ(脳卒中の可能性も):
強い物忘れ、意識の変化、ろれつ不良、片側の麻痺など