

## 認知症グレーゾーンって何だろう？

### § はじめに

当クリニックには親子で通院される方が多くおられます。ご両親の娘さんが結婚されているときには、娘さんの名字が嫁ぎ先のそれに変わっています。私をご両親の病状に関してその娘さんと相談しようと思い、名字を思い出そうとしてもなかなか思い出せないことがありました。「何という名字だったかなあ〜」と思い、受付事務職員に尋ねると「〇〇さんです」とスッと名字が出てきました。「う〜ん」と私は唸ってしまいました。そんな私の状態が軽度の認知症の始まりだろうかと気になり、とある精神科医に尋ねてみると、一笑に付されてしまいました。72 歳の私にとっては、加齢に伴う記憶力の低下なのでしょう。

診察時に患者さんから次のような訴えがあり、私は認知症ですかと相談を受けることがよくあります。「昔の仕事仲間の名前が思い出せない」「これまで好きだったことが何となくやる気が無くなった…」「夫婦の間の会話も、あれ、これが頻繁になっています」「これは認知症ですか？」とのお尋ねです。

加齢に伴う正常な記憶力の低下と、認知症の前段階である軽度認知障害 (MCI: Mild Cognitive Impairment) との見分けが必要なことがあります。今回の『藍色の風 第 112 号』では加齢に伴う正常な記憶力の低下と軽度認知障害との違いについてお知らせしようと思います。ご自分の記憶力低下が加齢に伴う正常な状態なのか、または軽度認知障害の状態に入りかかっているのかの見極め方法をお知らせしようと思います。そして軽度の認知症障害と診断されても、本格的な認知症に進ませないための種々の方策も提案されています。その内容すべてをお知らせできればよいのですが、今回の『藍色の風 第 112 号』では記載しきれないため、認知症に進ませないための方策は次号の『藍色の風 第 113 号』でお知らせすることにしています。

認知機能低下が生じているとすれば、それを早期発見し早期対応すれば、認知機能障害の出現を遅らせることができる可能性も指摘されています。将来、認知症に進まないために、今回の『藍色の風 第 112 号』が参考になれば幸いです。

### § 軽度認知障害

認知症の前段階である軽度認知障害は認知症グレーゾーンとも呼ばれることがあります。巻末の参考文献に記しましたが精神科医である朝田隆筑波大学名誉教授の命名です。軽度認知障害と呼ぶよりも、マイルドな感じがするため、今回の『藍色の風』でもこの用語を使うことにしました。また今回記載する内容は前述の朝田隆教授の複数の書籍を参考にして纏めています。物忘れや記憶力の低下がどのレベルであれば正常、認知症グレーゾーン、認知症と判定されるか記載してみます。

### § 認知症グレーゾーンを疑う症状

◆その 1: 「はじめに」でも書きましたが、50 代、60 代になってくると人の名前が出てこないという現象は誰にでも起こってきます。人だけではなく、物の名前も出てこなくなりがちです。「オーストラリアの有名な果物って何だったかな?」「クリスマスに飾る赤い花の名前は何かあ〜」といった現象はいわゆる「ど忘れ」であり、問題はありません。しかし人や物の名前を思い出せないだけではなく、出来事の順番が分からなくなったりすると認知症グレーゾーンの可能性があります。例えば 4 人の子供がいてそれぞれ結婚したとします。その 4 人がそれぞれ結婚したことは分かっている、結婚した順番が分からなくなったりすれば注意が必要です。そういった時

系列の記憶が怪しくなれば認知症グレーゾーンの可能性があるようです。その状態がさらに進んで認知症に至ると、子供が結婚したこと、そのものを忘れてしまいます。「あの子、結婚したのかなあ？心配だ…」といった、出来事そのものを忘れてしまうと認知症になったと判断されます。認知症グレーゾーンが始まって認知症に移行するまでは平均7年とされています。ただ、進行スピードには個人差があり、一年後に12%、四年後には約50%の人が認知症に進むという報告もあります。しかし認知症グレーゾーンの段階で自身の物忘れの状態に気づき、適切な対応をとれば、健常な状態に復帰することができることもあるともされています。そういった方法は次号の『藍色の風 第113号』でお知らせします。

#### ◆その2：「めんどくさい」が増えてきたら注意が必要

認知症グレーゾーンに至ると、固有名詞が出てこず、物事の時系列が混乱するという以外に、気力の減退が生じてきます。「歯磨きが面倒だ」「お風呂に入るのもたいそうだ」など、50代、60代で急に「面倒だ」「今度にしよう」といった事象が増えてくるのは、危険な兆候とされています。認知症は記憶が失われてくる疾患ですが、その前段階としてやる気が失せてくることから始まるとされています。中年になると体力的にも精神的にも衰えてくる一方で仕事や家庭での負担が増し、また親の介護などの問題があり、「面倒だ…」という気持ちが起こりやすくなります。しかしそんな「面倒だ」という気持ちは疲れやストレスの原因が一段落したり、休養を十分にとったりすると気力や体力は回復します。しかし認知症グレーゾーンで見られる「面倒だ」「やる気がしない」といった状態は少し異なります。それは長年やってきた行動を急にやらなくなるということです。「長年の推しをあっさりやめてしまう」「長年行ってきた趣味の園芸をパツパツやめてしまう」「茶道の師範になっていたのを急にやめてしまう」「綺麗好きだったのに部屋が汚れたままになっている」「約束を守るタイプだったのに、ドタキャンすることが増えた」「レジで小銭を出さずにいつもお札をだすようになった」「大事にしていた観葉植物の葉が枯れてきても見て見ぬふりをする」など、長年行ってきたことを急にやめてしまう状態は、認知症グレーゾーンが疑われます。認知症のサインとしては物忘れが目立つのですが、「面倒だ」として長年行ってきたことをサッと止めてしまう行動上の変化も、認知症グレーゾーンの重要な兆候とされています。また、「あんなに熱心にやられていたのにどうしてやめたの？」と尋ねられると、本当はめんどくさいのに「腰や肩が痛いから」「自分のしたいことをやり終えたから」などとそれらしい理由をつけて取り繕うのが、認知症グレーゾーンの特徴をされています。自分の身の回りや家族にそういった行動をとる人がいれば注意が必要で、認知症グレーゾーンの可能性があると考えられています。

また気づきにくいのですが、NHKの朝のドラマや夜の大河ドラマを見るのを止めたというのも注意が必要です。面白くなかったのかもしれませんが、こういったドラマはドラマのストーリーを記憶して見続けることで次回の展開を期待するのですが、記憶があいまいになってくるとそれができず、長く続くドラマをみる面白みが無くなってしまいます。こういった連続ドラマを見なくなるとするのも認知症グレーゾーンの一つの兆候とされています。そういった人もスポーツ観戦や歌番組は過去のストーリーなどは無関係のため、喜んで見ているとのこと。家族の見るテレビ番組の内容に変化が生じたときには注意が必要のようです。

#### ◆その3：身だしなみの変化

高齢になってもきちんとした身だしなみの方が多いのですが、認知症グレーゾーンになってくるとそれが怪しくなってきます。男性の場合には髭剃りをしてもしり残しが増えたりしてきます。しかし髭剃りそのものをしなくなってくると、認知症に進行してきた可能性があります。あえてひげを伸ばしたいというのであれば大丈夫ですが、以前はきちんとひげを剃っていたのに、全く剃らなくなれば認知症に進んだ可能性があります。また男性の場合、鼻毛を伸ばしっぱなしにしている方もいます。それが趣味でそのようにしているのであればよいのですが、以前はきちんとしていたのであれば認知症グレーゾーンの可能性があります。

女性の場合はお化粧をしなくなることが認知症グレーゾーンへの一つのサインです。それまで

は丁寧に化粧をしていたのに、だんだん雑になったり、また化粧そのものをしなくなったりすることがあります。また、髪型や白髪も気に掛けることが無くなったり、ボサボサの白髪をそのままにして外出したりすることも認知症グレーゾーンの可能性があります。さらには洋服の色調や服のスタイルの組み合わせがおかしくなったり、襟が黒ずんだシャツや汚れた洋服を数日そのまま着続けたりするというのも、認知症グレーゾーンの可能性があります。こういった状態が認知症に移行すると身だしなみに対する意識が消失し、一年中パジャマを着ていたり、風呂にも入らず、同じ服装で過ごしたりするようになりますことがあります。

#### ◆その4 言い訳をし始める

認知症グレーゾーンになると「面倒だ」とは言わず、もっともらしい言い訳をするようになるといわれています。長年大好きなカラオケに行っていたのに突然行かなくなり、家族にどうしてと問われると「椅子に座り続けるのが痛い」「カラオケ仲間に嫌な人がいる」といったもっともらしい言い訳をすることがありますが、実はカラオケに行くのが面倒になっただけなのに、別の理由をつけて自分の行動を正当化することもあるようです。やらなければならないことを先延ばしにする現象にも注意が必要です。郵便局に行って送金をしなければならぬのになかなか行こうとしない夫に理由を聞くと「天気が悪そうだから今日はやめた」こんな言い訳をして自分がしなければならない行動を先延ばしに始めると、認知症グレーゾーンの可能性がでてきます。

#### ◆その5 料理の味付けがおかしくなった

認知症グレーゾーンになるとふたつのことを同時に行うことができにくくなります。例えば歩きながら重要な話ができにくくなります。さらに進行すると食事をしながら会話をするのができにくくなります。自分が話したいときには箸を置いて話をするようになります。食べながら話をすればいいのに、食べることと話をすることが同時にできなくなるのです。本人にはその気づきはありませんが、周囲の人が認知症グレーゾーンを発見する一つの手立てになるようです。そして家族が異変に気付く手がかりとして最も分かりやすいのは、料理の変化を言われています。食事担当の女性が急に料理を作らなくなったり、料理の味付けがおかしくなったりすれば認知症グレーゾーンの可能性がでてきます。料理は非常に複雑な作業で、今日の献立はどうするか、食事の材料を揃え、順番を考えて煮たり焼いたりしなければなりません。すべての料理をちょうどよい美味しいタイミングでテーブルに並べなければなりません。認知症グレーゾーンになるとそれができにくくなるのです。認知症グレーゾーンの人が料理を作れなくなるのは記憶力低下とともに「面倒だ」という意識も重なってそのようになるといわれています。いろんな料理に興味があって次はどんな料理をつくってみようかという意欲が無くなり、料理手順の記憶も薄れてきて、料理を作ろうとする意欲が無くなってくるのです。それでも自分の役割を果たさなければならないと思っているため、ワンパターンの献立になったり、スーパーで出来合いのお惣菜を購入してテーブルに並べるようになったりします。またスーパーなどでバランスのとれた出来合いのものを購入してくるうちはまだ気力が残っている状態ですが、毎日同じ食材を購入してきたり、買って来たものをお皿に盛りつけたりせず、プラスチックパックをそのままテーブルに置いたりするようになれば、認知症にかなり近づいてきたと判断されます。

#### ◆その6 ちょっとしたことで大慌てする

認知症グレーゾーンになるとパニックを起こしやすいといわれています。財布がない、携帯電話がないといい始め、そのことで頭に血が上りカーッとになってしまうのです。加齢とともにパニックに陥りやすくなるのですが、それが度を越してくると注意が必要です。ちょっとしたことでキレやすくなったと感じたら、認知症グレーゾーンを疑い、専門医の診療をと勧められています。

#### ◆その7 同じことを何度も聞いてくる 同じ話を繰り返してしまう

何度もおなじことを尋ねてくるのも認知症グレーゾーンの人によく見られる現象です。何度も同じ質問をするのは、聞いたことを忘れてしまって、不安な気持ちが残るためです。高齢の夫が妻に「娘は何時に帰ってくるのか？」と何度も尋ねたりするのは、聞いたことを忘れてしまって不安なため、同じ質問をするのです。聞いたことは忘れても、娘が帰っていないという不安感意識に残っているからです。

また何度も同じ話をするのは、何度も繰り返していることは忘れても、この話は伝えておかなければならないという意識が強いいため、何度も話していると考えられています。

### § 認知症グレーゾーンに至る危険因子

認知症グレーゾーンに至る危険因子としては次のような事項が挙げられています。「運動習慣がない」「生活習慣病がある」「うつ病」「孤立、社会的な交流がない」「遺伝的素因」「食生活の乱れ」「ロコモティブシンドローム」「アルコール摂取、喫煙」「睡眠障害」「難聴」「視力障害」「歯周病」こういった危険因子にご注意下さい。

### § 認知症グレーゾーンのチェックリスト

認知症グレーゾーンに気づくのは一緒に生活している家族です。認知症グレーゾーンの状態は認知症に進む前段階にあるため、早期に発見して適切な対応をとることが求められています。認知症グレーゾーンに気づくための要点をこれまでに記載してきましたが、その点に留意してご家族の観察をしてください。

「認知症グレーゾーンに気づくチェックリスト」が老年医学会雑誌に掲載されていました。自己採点で5点以上、家族など周囲の人の採点で9点以上あれば認知症グレーゾーンを疑う必要があります。以下のチェックリストでお試し下さい。

表1 日本版生活健忘チェックリスト

記入法：最近1ヶ月間の生活の中で、以下の13の項目がどのくらいの頻度であったと思いますか。右の4つ（全くない、時々ある、よくある、常にある）の中から最も近いものを選択して、その数字を○で囲んで下さい。

		全く ない	時々 ある	よく ある	常に ある
1	昨日あるいは数日前に言われたことを忘れており、再度言われたいと思えないことがありますか？	0	1	2	3
2	つい、その辺りに物を置き、置いた場所を忘れてしまったり、物を失くしたりすることがありますか？	0	1	2	3
3	物がいつもしまってある場所を忘れて、全く関係のない場所を探したりすることがありますか？	0	1	2	3
4	ある出来事が起こったのがいつだったかを忘れていることがありますか？（例：昨日だったのか、先週だったのか）	0	1	2	3
5	必要な物を持たずに出かけたり、どこかに置き忘れて帰ってきたりすることがありますか？	0	1	2	3
6	自分で「する」と言ったことを、し忘れることがありますか？	0	1	2	3
7	前日の出来事の中で、重要と思われることの内容を忘れていることがありますか？	0	1	2	3
8	以前に会ったことのある人たちの名前を忘れていることがありますか？	0	1	2	3
9	誰かが言ったことの細部を忘れてたり、混乱して理解していることがありますか？	0	1	2	3
10	一度、話した話や冗談をまた言うことがありますか？	0	1	2	3
11	直前に言ったことを繰り返し話したり、「今、何を話していましたっけ」などと言うことがありますか？	0	1	2	3
12	以前、行ったことのある場所への行き方を忘れて、よく知っている建物の中で迷うことがありますか？	0	1	2	3
13	何かしている最中に注意をそらす出来事があつた後、自分が何をしていたか忘れることがありますか？	0	1	2	3

(文献 15 より引用)

また朝田隆教授が作成したチェックリストもあります。三つの項目がありますが、あまり深く考えずに当てはまるものにチェックしてみてください。

#### ◆1 項目目のチェックリスト

- ◇何のためにこの部屋に来たのか忘れてしまうことがある。
- ◇スーパーなどの広い駐車場のどこに車を止めたのかわからなくなることがある。
- ◇鍋に火をかけているときに友達から電話があり、楽しく話しているうちに鍋のことを忘れてしまったということがある。
- ◇この話って誰が言っていたのだろうと思いつけないことがある。
- ◇今、ここに置いたはずのメガネがない！神隠しに違いないと思ったことがある。
- ◇初対面の人の名前を覚えられず、困惑したことがある。
- ◇「あの映画の、ホラ、あのイケメン俳優と結婚した、ホラホラ、あの化粧品のコマーシャルに出ていた女優さんが」などと会話が連想ゲームのようになってしまうことがある。

#### ◆2 項目目のチェックリスト

- ◇相手の話に集中できず、どんどん話が飛びようになったのを感じる。
- ◇突如として暗証番号が思い出せなくなったことがある。
- ◇仕事などでよく会う人の名前が出てこないことがある。
- ◇先週買ったばかりなのに、また同じものを買ってしまうことがある。
- ◇今日が何曜日だが分からなくなることがある。
- ◇料理や外出の支度をする折に、段取りが下手になった。
- ◇30分前と同じ質問を繰り返していることがある。
- ◇「さっきも同じ話を聞いた」と指摘されることがある。

#### ◆3 項目目のチェックリスト

- ◇目の前にあるのに「ないない！」とパニックに陥ることが頻繁にある。
- ◇さっきのことは忘れてしまうが、昔のことはよく覚えている。
- ◇歯磨きなど、いつもしていることのやり方が分からなくなってしまった。
- ◇家族構成が混乱してしまう。(娘なのか、妹なのか。あれ?)
- ◇季節外れの装いで出かけるなど、判断がおかしいと言われる。
- ◇日常的に使っている電化製品などの使い方が分からなくなることがある。
- ◇家族や友人を見て、この人誰だっけ？と思うことがある。
- ◇モノを変な場所に置いてしまうことがある。(冷蔵庫から財布がでてきたなど)
- ◇幾度も来ている場所なのに、どこにいるのかわからなくなる。

このチェックリストでは次のように判断すると朝田教授は記載しています。1 項目目のチェックリストで5つ以上該当してしまうと「アッ」と思うかもしれませんが、これらは加齢に伴う脳の短期記憶が散漫になっていることによって発生している可能性があり、認知症グレーゾーンには該当しないとされています。誰にでも若い頃から起こりがちな、うっかり、注意力不足の表れとされています。心配ありません。

次に2 項目目のチェックリストで5つ以上、該当した人は認知症グレーゾーンの可能性があるとしてされています。ただしストレスやうつ、落ち込みなどが原因で一時的に集中力が低下した場合には5つ以上がチェックされる可能性があります。この2 項目目のチェックリストが5つ以上頻繁に発生するようなら、専門医の診療が必要とされています。

3 項目目のチェックリストで5つ以上該当すれば早めに認知症専門医の診療を受けるよう勧められています。自覚があるうちは認知症グレーゾーンと診断されるかもしれませんが、アルツハイマー型認知症と診断される可能性もあるようです。このため、認知症専門医への受診が勧められています。

認知症グレーゾーンかどうかの判断で、注目すべきは2 項目目のチェックリストです。このチェックリストをしてみて、1 項目目はほぼ大丈夫であっても2 項目目で5つ以上該当する項目が

あった場合には気になることと思います。自分の物忘れが老化現象に伴う物忘れか、認知症グレーゾーンによる物忘れかの判断がどのようにされているのか、お知らせします。

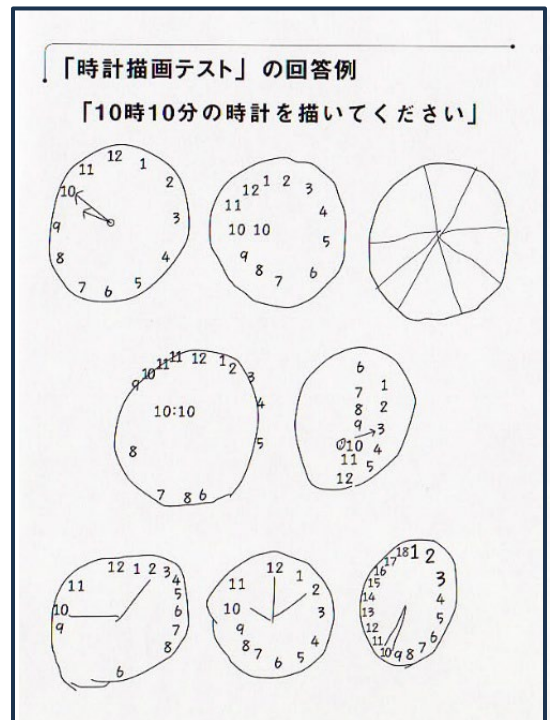
「昨日の晩御飯は何を食べたの？」と聞かれて、その内容を思い出せなければ不安になるかもしれません。しかし、こういった問かけに正確に返事できなくても、それは認知症グレーゾーンとは判断されません。人間の記憶力のピークは20代であり、その後の記憶力は加齢とともに低下していきます。脳の中には記憶を保持する部分があるのですが、その記憶ボックスの容量は加齢とともに少なくなっていくのです。新しい記憶が記憶ボックスに入ってきて、不要と思われる記憶は無意識のうちに消し去っているのです。「昨日の晩御飯に何を食べたか？」という出来事は生きる上で大切な事項ではないため、脳は「忘れてよい」と指令を出して、記憶ボックスにそのことを入れていないと考えられています。

そこで、加齢に伴う老化現象による記憶の保持力低下と認知症グレーゾーンによる記憶力低下の見極めはどうするかということですが、一つのチェックポイントは記憶の一部だけを忘れているのか、その体験をすべて忘れているのかということにあります。昨日の晩御飯に何を食べたかと問われた場合に、すべての内容を思い出せなくても、誰とどんな話をして、お魚があったかな、デザートに何を食べたかなど、一部を忘れていても多くの部分が思い出せる場合には「加齢による物忘れ」です。しかし「認知症の症状としての物忘れ」では晩御飯を食べたということ自体を忘れてしまいます。「昨日は晩御飯を食べていない」と言い張ったり「私と一緒に美味しいお刺身をたべたでしょ？」と配偶者が尋ねたりしても、全く思い出すことができません。結局、思い出せないことがあった時に「自分が忘れてしまった」という自覚があるかどうかが問題なのです。

朝田教授の書籍では自分でできる認知症グレーゾーンテストが5つ紹介されています。そのうち3つを紹介します。

① 時計描画テスト：認知症グレーゾーンは初期、中期、後期に分けられますが、認知症に近い後期グレーゾーンになると視空間認知機能（視覚から入った情報を処理して空間全体のイメージを把握すること）が衰えてきます。方向感覚といってもいいでしょう。道にまよったりせず正確に目的地に行く能力などの基盤です。この視空間認知機能の程度を測定する方法として簡単な検査方法があります。二本の針の時計を描く事で判断できます。紙と鉛筆を用意して10時10分を描いてみます。きちんと描けていれば問題はありませんが、図のような表現をすると認知症グレーゾーン後期の可能性があるとしてされています。

② 開眼片足立ちテスト：体のバランスがとりにくくなることと認知機能の低下は、密接な関係があるとされています。京都大学大学院医学研究科附属ゲノム医学センターの研究で「開眼片足立ちテスト」で20秒以上バランスを保つことができず片足立ちができなくなれば、自覚症状がなくても脳血管疾患や認知機能低下の危険性が高いという結果がでています。この検査をしていて転倒してしまうと元も子もありませんので、すぐに体を支えたり、つかまったりできるところで検査して下さい。まず両足で立ち、目を開いたまま何にも捕まらずに片足立ちをします。そのまま20秒間維持できればOKですが、途中で上げている足が床についたらそこでテストは終了になります。



③ スマヌ法テスト：人の感覚神経が鈍くなると体の末梢で受けた刺激が脳に伝わりにくくなります。背中から感覚から認知症を探る「スマヌ法」と呼ばれる検査があります。カタカナの「ス」「マ」「ヌ」という字は三つの文字がよく似ています。わずかに違うだけで判別しにくいことがわかります。背中は皮膚が厚く感覚が鈍いため、背中に書かれた文字を正しく判断できるかどうかで、脳の働きが衰えていないどうかを判断します。家族などに頼んで背中にカタカナで、「ス」「マ」「ヌ」のどれかを書いてもらい、文字を当てることができるかどうかで、感覚神経の鋭敏さを測ります。このテストのときには T シャツなどの薄手の服を着て検査を受けてください。文字があまりに小さく書くとわかりません。このため 20 センチ四方を目安にして書いてもらい、それぞれの文字をアットランダムに 2 回ずつ合計 6 回書いてもらいます。一文字ごとに何の文字が書かれたかを答え、正答数を記録します。正答数が 5～6 では問題はなく、4 は認知症グレーゾーンの可能性がややあり、0～3 は認知症グレーゾーンの可能性があると考えられています。暖かい部屋で行ってください。こういった検査で認知症グレーゾーンの早期発見ができればと思います。

§なぜ「面倒だ…」と感じるようになるのでしょうか？

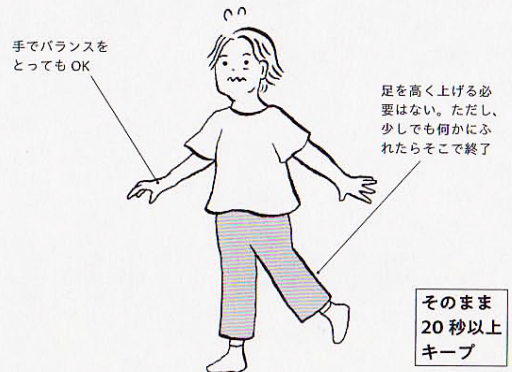
認知症グレーゾーンでは「面倒だ…」と感じるようになることが記載しました。その理由は次のように説明されています。認知症になると脳の内部で記憶を司っている「海馬」と呼ばれる部分が萎縮するということはご存知だと思います。しかし「海馬」が萎縮するまえに脳の「前頭葉」という部分の機能の低下がみられることがよくあります。「前頭葉」は「おでこ」の部分に位置しており、脳全体の司令塔の役割を果たし、やる気を生み出しています。この部分が衰えることで「面倒だ…」という気持ちになってしまふと考えられています。認知症グレーゾーンの初期にみられる「物事の名前を思い出せないが増える」といった記憶力の低下も、前頭葉の働きが落ちてきて発生するのではないかと考えられています。ですから、認知症グレーゾーンの初期にあたる「面倒だ…」という行動の変化が見られたときにすぐに対策を打てば、その後の認知症への進行を防ぐことができるかもしれないとされています。

§認知症グレーゾーンになると怒りっぽくなる理由

前述の脳の「前頭葉」は感情をコントロールする役割も担っています。そのため、前頭葉の機能が低下すると、感情のコントロールができず、イライラして怒りっぽくなると思われています。しかしもともと年を重ねると前頭葉の機能はある程度低下します。このため、年を重ねると

### 開眼片足立ちテスト

開眼片足立ちはテストだけではなく、転倒予防の運動としても効果的です。



チェック判定結果表	20 秒以上	問題なし
	20 秒以下	認知症グレーゾーンの可能性あり

年代別開眼片足立ち平均秒数

	全年齢	20代以下	30代	40代	50代	60代以上
開眼片足立ち(秒)	136.7	156.8	151.8	142.8	124.4	109.7

### スマヌ法テスト

感覚神経が鈍くなると体の末梢で受けた刺激が伝わらなくなります。



- ① 文字を書く人は「今からカタカナで『ス・マ・ヌ』のどれかの文字を書きなさい」と宣言する。
- ② 「ス・マ・ヌ」のどれかの文字を 20 センチ四方を目安に背中に書く。
- ③ ②を 6 回行い、正しい答えの数を記録する。  
※どの字も各 2 回書くようにする。

チェック結果判定表(正答数)	0～3	認知症グレーゾーンの可能性あり
	4	認知症グレーゾーンの可能性がややあり
	5～6	問題なし

だれても怒りっぽくなったり、堪えきれなくなったりすることがあります。また認知症でない高齢者や認知症グレーゾーンの高齢者の方が、認知症の人よりもキレやすいことが分かっているようです。

そして、定年後の男性は社会の第一線から退いた寂しさなどの裏返しで、自分に対する尊敬の念が足りないと感じて、怒りが爆発しやすくなるとも考えられています。こういったイライラ感は認知症グレーゾーンに至るとより一層ブレーキがかかりにくくなります。ほんの小さなことでも腹を立てたりします。親子の間では特に感情がストレートに出やすくなり、イライラ感が爆発して、暴力、暴言に至ることがあるようです。

§ 終わりに

認知症グレーゾーンの兆候に関して記載してきました。加齢とともに物忘れが増えてきます。それが認知症早期の認知症グレーゾーンかどうかは気になるところです。今回の『藍色の風 第112号』をお読みいただき、認知症グレーゾーンの傾向があるかどうか、確認できましたら幸いです。

朝田隆教授は認知症グレーゾーンなら回復できる可能性があるかと主張されています。認知症グレーゾーンから認知症に進まないためにはどのようにすべきかとも提案されています。そのことに関しては紙面の都合で今回は記載できず、次回の『藍色の風 第113号』に掲載することになっています。

冒頭にも記載しましたが、今回の認知症グレーゾーンに関しては朝田隆教授の書籍から多くの部分を引用しています。今回の『藍色の風』では書ききれない内容も多々あり、興味のある方は下記の参考文献に記した朝田教授の書籍を読まれたらと思います。

厚生労働省が行った2022年の認知症有病率調査では、65歳以上の高齢者は3,603万人でそのうちの認知症の人は443万人、軽度認知障害（認知症グレーゾーン）は559万人でした。65歳以上の高齢者の実に27.8%に何らかの認知障害が生じていると報告されています。現在の有病率が今後も続くとすると、2040年には認知症の人が584.2万人、軽度認知症（認知症グレーゾーン）の人が612.8万人と推定されています。

加齢に伴いどの人もいずれは認知機能が低下してきますが、できるだけ元気な老年期を過ごす工夫を、お互いにできたらと思います。 【坂東】

§ 参考文献：

- 1) 「認知症グレーゾーン」 朝田 隆 青春出版社
- 2) 「専門医がすすめる60代からの頭にいい習慣」 朝田 隆 三笠書房
- 3) 「認知症グレーゾーンは分かれ道」 朝田 隆 興陽館
- 4) 「認知症知らずの脳活生活・脳活ごはん」 朝田隆 松田美智子
- 5) 「老いを生ききる」 朝田隆 山本 學
- 6) 「ボケてたまるか」 山本 朋史 朝日新聞出版
- 7) 「認知症世界の歩き方」 ライツ社
- 8) 「鎌田實の逆さま言葉」 鎌田實 興陽館
- 9) 「認知症への先入観をほどく」 大石 智 新興医学出版社
- 10) 「痴呆を生きるということ」 小澤 勲 岩波新書

## 残念なお知らせ

2003年の当クリニック開院以来勤務してくれた速水永子看護師が、2026年3月末で退職となりました。看護分野だけでなく、いろんな領域で大いに活躍し、クリニックの発展に寄与してくれました。

今回退職に至り大変残念ですが、今後も健康で有意義な生活が続きますよう、祈念しております。残念なお知らせですが、皆様にお伝えしておきます。 【坂東】