

塩谷郡市  
医師会  
リレーコラム



◆ご意見、ご質問、取り上げてほしい病気などありましたら、〒329-1312 さくら市桜野1319-3 さくら市氏家保健センター内 塩谷郡市医師会までお便りをお寄せください。  
◆問い合わせ／塩谷郡市医師会 ☎028(682)3518

### 第5回 認知症の予備軍といわれる軽度認知障害(MCI)について

松村 茂  
医療法人 誠之会 氏家病院 院長 (さくら市)

私たちの暮らしている日本の国は長寿国です。平均寿命をみると男性79歳、女性86歳、平均83歳であり、サンマリノやスイスに並び、世界一です。これは、世界最高水準にある我が国の医療技術や国民皆保険によるところが大きいと思いますが、反面、高齢化に伴い65歳以上の方のうち、認知症の人は2012年時点で、約462万人に上ることが、厚生労働省研究班の調査で分かりました。

また、認知症になる可能性がある軽度認知障害(MCI=Mild Cognitive Impairment)の高齢者も約400万人いると推計。65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍となる計算です。

そこで、「認知症の予備軍」とされる軽度認知障害(MCI)についてお話ししたいと思います。

軽度認知障害(MCI)を簡単に説明すると、正常な老化と認知症の中間段階であり、記憶力の低下、身体で覚えたことができなくなる、計画が立てられない、問題を解決する力が衰える、などの変化が出ます。しかし簡単な日常生活動作には問題なく、認知症ではない状態のことです。ただし、軽度認知障害(MCI)と診断された人は、4年後には少なくとも4人に1人が認知症に移行するとの報告がありますので、見過ごすことは出来ない状態の一つです。しかし、いくつかの調査によると、認知症に移行

しない人も3割位はいるので、軽度認知障害(MCI)といわれたからといって、悲観的になることもありません。医学の世界で、軽度認知障害(MCI)は一般的に用いられるようになってきましたが、確立した疾患ではなく、研究は進んでいますが、現時点では治療法もありません。

それでは、どうしたらいいのでしょうか？

軽度認知障害(MCI)は、全てではないにしても様々な認知症の前駆状態を含むとすれば、認知症の予防がその対策でもあります。

最近では認知症の発症に生活習慣病が大きく関わっているとの報告があり、特に高血圧、糖尿病、脂質異常症などは発症リスクが高いといわれています。

また一方では、生涯にわたる趣味を持っている人や新たなことに挑戦する人、日頃から運動している人、野菜や魚の摂取が多い人はアルツハイマー型認知症の発症を減らす可能性が指摘されています。

要するに、生活習慣病の予防のため、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけること、そして、生きがいや楽しみを持って、人との交流を大切に楽しく日々を過ごすことこそが、軽度認知障害(MCI)や認知症の予防にもなるのです。

## ねんきん

### 20歳になる方への国民年金加入のご案内

Q.1 加入するかしないかは、本人の自由でしょ？

A. いいえ。加入することは義務です。

- 国民年金は、20歳以上60歳未満の日本国内にお住まいの全ての方に加入することが法律で義務付けられています。
- 国民年金は、ご両親世代の生活を支えるため、保険料納付の義務を果たし、将来、子ども世代に支えてもらうという世代間扶養の仕組みです。

Q.3 保険料を安くする方法はあるの？

A. あります！前納制度や口座振替などをご利用ください。

- 保険料を早めにお支払いいただくこと(前納)により保険料が割引されます。  
※この前納制度と口座振替をセットにすることで、割引率が拡大します。

Q.2 毎月の保険料が払えない!どうしたらいいの？

A. 保険料の納付猶予制度などをご利用ください。

- 今すぐ保険料を納めることが困難な場合には、若年者納付猶予制度や学生納付特例制度などの手続きをしていただくことにより、保険料の納付が猶予されます。
- 保険料納付を免除・猶予された期間について、後払いできる制度(追納)もあります。  
※国民年金の保険料は毎月約15,000円ですが、年度によって変動していきます。

Q.4 将来、十分な年金が本当に受け取れるの？

A. はい。生きている限り受けられる、一生涯の保険です。

- 賃金や物価の変動にあわせて、年金額が改定されるため、年金に加入(20歳)してから年金を受給(65歳)するまでの間、経済社会が変動したとしても、受け取る年金の価値が保障されます。

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎(22)6313  
矢板市市民課 ☎(43)1117 FAX(43)5962

## 募集 老人給食ボランティア

調理ボランティア

独り暮らしのお年寄り、高齢者のみの世帯の方にお届けするお弁当を調理します。

(月に1回程度 9:00~13:00)

配送ボランティア

ボランティアが作ったお弁当をお届けします。

(月に1回程度 11:00~12:00)

申込・問い合わせ／(社福)矢板市社会福祉協議会  
☎(44)3000



## 募集 水中エアロビクス教室

体重や体脂肪が気になる方、運動不足を感じているがなかなか実行できない方、プールの中でエアロビクスをしませんか。水の中で楽しく体を動かしましょう。

対象／市内在住で40歳以上の方(初心者歓迎)  
募集人員／30人程度  
参加費／500円程度(保険代、初回に集めます)  
内容／全10回

回	日程	内容	場所
1	1月20日(月) 10:00~12:00	体組成測定・説明会	市保健福祉センター
2~9	1月22日(水) 2月5日(水)、12日(水)、20日(木)、 26日(水) 3月5日(水)、12日(水)、19日(水) いずれも10:00~12:00	水中ウォーキング 水中エアロビクス	矢板スウィン スイミングスクール
10	3月24日(月) 10:00~12:00	体組成測定・説明会	市保健福祉センター

申込方法／1月15日(水)までに電話でお申し込みください。

※持病などのある方は、主治医に実施可能かご確認のうえ、お申し込みください。  
申込・問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

