

認知機能簡易検査を受けてみませんか？

市高齢対策課
保健師 尾身里江さん

検査と聞くと「認知症だったらどうしよう？」と考えて、自ら進んで検査を受けたくはありませんよね。今回は市で行っている認知機能簡易検査について、高齢対策課で保健師の尾身里江さんに話を聞き、実際に検査を体験しました。



●この検査を始めたきっかけは

厚生労働省が公表した推計では、認知症高齢者が二〇二五年に七三〇万人、二〇五〇年までに一千万人を超えると見込まれています。認知症になると日常生活に支障が出るなど、さまざまな問題が発生することから、認知症の発症予防や、早期診断、早期治療の取り組みの一つとしてこの検査を始めました。

●どんな検査ですか

この検査は、軽度認知障害（MCI）の疑いのある方を早期発見する検査で、必要に応じて、その後の支援や病院への受診につなげるための検査です。市で平成二十六年から実施されています。よく誤解をされるのですが、この検査は簡易検査で、認知症の前段であるMCIの疑いのある方を早期発見するものです。検査結果によって「あなたは認知症です」となる訳ではありません。

●MCIとは

MCIとは軽度認知障害のことです。認知症のような症状があるものの、生活にほとんど支障がなく、認知症の診断基準に当てはまらない状態のことです。記憶力が低下したり、新しいことを覚えにくくなったり、集中力が落ちるなど、認知機能の低下が見られます。MCIは回復の可能性もあるため、早期に見ることが良いとされています。

●何人くらいの方が受けていますか

令和元年度は、班回覧や広報などで検査の周知をし、市内にある自治公民館など二十七会場で四十回、六百八十八の方が検査を受けました。検査は、六十歳以上の方を対象としています。矢板市内の六十歳以上の方は一万二千人以上いるので、検査を受けている方の割合はとてまもなく感じます。

検査の結果は、自分

の健康指標の一つにもなるので、毎年でも一から二年おきでも良いので、多くの方に受けてもらいたいと思っています。

●検査の方法は

検査の前に普段の物忘れなどの自覚症状や、当日の体調などを問診します。検査はタッチパネル式のパソコン（タブレット）を使用している、音声とイラストなどで出された問題に対して、画面にタッチして解答するだけです。検査の内容は記憶



力や時計の見かた、図形の違いなどの問題を解く検査で、時間は約二十分で終了します。終了後には検査結果の説明や認知症予防についての話もしています。

●認知症の予防は

一番効果的なのは、地域との交流や趣味を持つことです。もちろん、バランスの良い食事や適度な運動、適切な睡眠なども大切です。が、さまざまな人たちと交流することが脳にとってたくさんさんの刺激となります。特に新鮮な体験は脳にとって良い刺激になると言われていますので、一日中家で過ごすのではなく、地域のボランティア活動への参加や、外出して友だちとお茶を飲みながら会話をするなど、家の外に出る習慣をつ

けてもらうことが大切です。皆さんがお住まいの地域でも、「きらきらサロン」や「いきいき体操教室」が開催されていると思うので、ぜひ参加してみてください。

●検査体験記

音声と画像で質問が流れるので、思ったより機器の操作は簡単でした。皆さんもぜひ体験してみてください。

(M・K)

●問い合わせ

市高齢対策課
電話：(四三) 三八九六

