

オレンジ通信 Vol. 17

永山地域包括支援センター
旭川市永山3条19丁目 ☎40-2323

認知症に関する通信です。不定期で皆様にお届けしていきたいと思います。

(2025年12月作成)

『SCD (Subjective Cognitive Decline 主観的認知機能低下)』について



軽度認知障害（MCI）は「認知症の一歩手前の状態、正常な状態と認知症の中間。認知機能に低下がみられるけど、日常生活に支障をきたすほどではない状態。」だったね。

さらに、その手前のSCD（主観的認知機能低下）もあるんだ。自分で「あれ？」と思うことも増えているけど、それほど日常生活に支障はない段階なんだって。



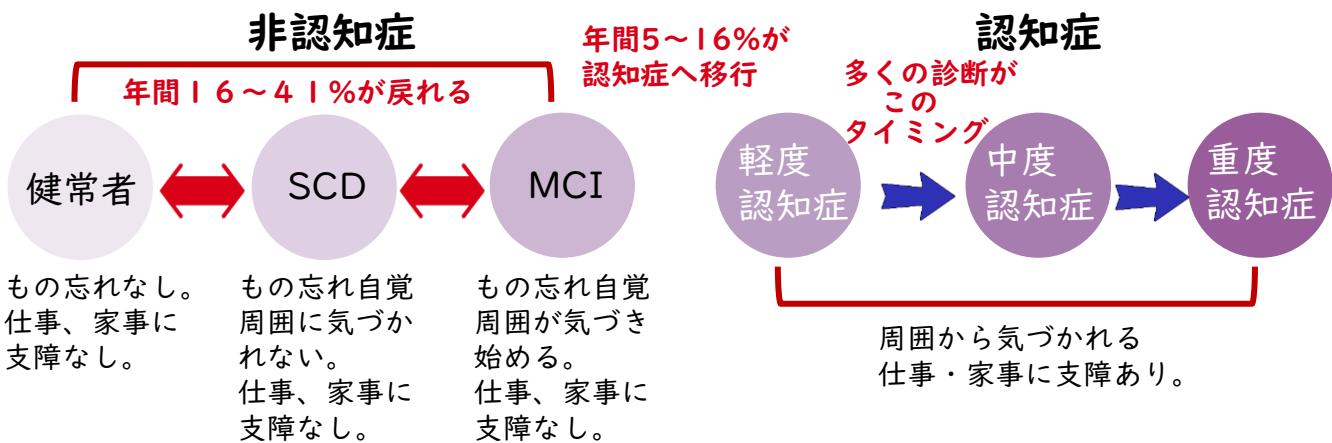
主観的だから、自分だけが気がついている、認識している段階なんだね。仕事の処理能力がおちた、ど忘れが増えた・・・と気づくけど、周りが気づくほどでもない状態なんだね。



認知症で一番多いアルツハイマー型認知症の原因の1つとされるアミロイド β タンパク質は発症の20年以上前から脳に蓄積を開始すると言われているよ。以前よりも「あれ?」と思うことが増えたら、意識して認知症の予防に取り組むと良いかもね。



健康診断を定期的に受けて病気の治療やフレイルの予防をしたり、生活習慣の改善を行って、健康に気をつけるのが認知症の発症を遅らせることにも、つながるよね。社会活動で人とコミュニケーションをとることも大切だよね。



日本神経学会監修「認知症疾患診療ガイドライン2017」より引用

ちょっと一息。簡単エクササイズ



パタカラでチューリップを歌おう。ゆっくり、はっきり、大きな口で。

パパパ タタタ カカカカ ラララ パパパ タタタ
(咲いた 咲いた チューリップの はなが 並んだ 並んだ)
カカカカ ラララ パパ タタ カカカ ラララララ
(あたそ さいそ ばの はな ふてそ さねいがな)



主観的認知機能低下 (SCD) チェックリスト

- 今、やろうとしていたことを忘れることがある
- 同僚や友人など、身近な知り合いの名前を思い出せないことがある
- 以前買ったことを忘れて、同じものを買ってしまうことがある
- 表現したい言葉が、すぐに出でこないことがある
- 相手に話を聞き返すことが多くなった
- 先のことを予測したり、計画を立てるのが苦手になってきた
- うっかりミスをすることが多くなった
- 買い物時のおつりなど、簡単な計算が面倒になってきた
- 別々の作業を同時進行で行うことが、うまくできなくなってきた
- 新しい家電の操作などが覚えられなくなってきた
- ちょっとしたことで怒ったり、気分が落ち込むことが増えた
- 趣味などにあまり関心がなくなってきた

監修：新井平伊（アルツクリニック東京院長、順天堂大学医学部名誉教授）

以前の自分と比べて頻度や程度が増していると感じるものが1つでもあれば、SCDとみなされます。

できるだけ早い段階で変化や異変に気づき、生活改善などに取り組むことが、病気の進行を遅らせ、認知症の発症を遠ざけます。

