

『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「認知症の一手手前の状態、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て、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されているよ。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。

非認知症

年間16～41%が戻れる

健常者

SCD

MCI

もの忘れなし。
仕事、家事に
支障なし。

もの忘れ自覚
周囲に気づか
れない。
仕事、家事に
支障なし。

もの忘れ自覚
周囲が気づき
始める。
仕事、家事に
支障なし。

年間5～16%が
認知症へ移行

認知症

多くの診断が
この
タイミング

軽度
認知症

中度
認知症

重度
認知症

周囲から気づかれる
仕事・家事に支障あり。

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 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 ラララ パパ タタ カカカ ララララ
(あかしろ きいろ どの はな みても きれいだな)



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、すぐに出てこないことがある
- ☐ 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も怒ったり、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。

