脳神経内科医が答える からだの不思議 #01

「あの人の名前が出てこない」は認知症のサイン？

— ふつうの物忘れとの違いを解説 —

医知創造ラボ　今村久司

脳神経内科専門医

こんな経験ありませんか？

「あの俳優の名前、何だっけ……
　顔は浮かんでるのに」

「昨日会った人の名前が
　どうしても出てこない」

「最近、人の名前が出てこなくて……
　認知症でしょうか？」

外来で最も多い相談のひとつ

舌先現象（TOT現象）とは

Tip-of-the-Tongue (TOT) 現象

「喉まで出かかっているのに、あと一歩が出てこない」現象

若い人	中高年	高齢者
週1回程度	**週数回**	**ほぼ毎日**

「意味」は検索できている → 足りないのは「音（発音パターン）」だけ

脳の中で何が起きているか

左下前頭回
ことばの検索

→

白質神経線維
つなぎ役
（加齢で衰える）

→

側頭極
固有名詞の
貯蔵庫

核心メッセージ

名前が出てこない ≠ 記憶が消えた

「検索ルートが一時的に混雑している」状態

→ あとから思い出せるのは、別ルートで音の情報に到達したから

ふつうの物忘れ vs 認知症の物忘れ

場面	ふつうの物忘れ	認知症が疑われる物忘れ
食事	メニューを忘れる	食べたこと自体を忘れる
約束	時間を忘れるが 言われれば思い出す	約束そのものを忘れ ヒントでも思い出せない
物の置き場所	鍵の場所を忘れるが 探して見つけられる	不自然な場所に置き 「盗まれた」と言う
道順	初めての場所で迷う	慣れた近所で迷う

見分けの核心 — 3つのポイント

1

ヒントで思い出せるか？

思い出せる → 正常な物忘れの可能性が高い

2

一部を忘れたか、全体を忘れたか？

メニューを忘れる vs 食事したこと自体を忘れる
→ 質がまったく違う

3

本人に自覚があるか？

本人が自覚 → 正常な物忘れ
家族だけが心配 → 要注意

MCI（軽度認知障害）とは

Mild Cognitive Impairment

年齢のわりに認知機能が低下しているが、日常生活は自立してできている状態

65歳以上の高齢者（厚生労働省 2022年調査）

認知症	MCI	合計
約12.3%	**約15.5%**	**約4人に1人**
443万人	559万人	1,002万人

MCIの行方 — すべてが認知症になるわけではない

年間 10〜15%	14〜40%	残りの多くの方
認知症に進展	正常に回復	MCIのまま安定

MCIの段階で気づければ

生活習慣の改善や適切な介入で、進行を遅らせたり回復したりする可能性がある

→ これが「早めの受診」が勧められる最大の理由

セルフチェック ― こんなときは要注意

1. 数分前の会話内容を覚えていない
2. 同じ話や質問を何度も繰り返す
3. 大切な約束をメモがあっても忘れる
4. 日付や曜日が頻繁にわからなくなる
5. 慣れた場所（近所）で迷う
6. 長年の料理の手順がわからなくなった
7. お金の管理・計算でミスが著しく増えた
8. 趣味や社会活動への興味を急に失った
9. 性格が変わった（怒りっぽい・無気力）
10. 身だしなみに無頓着になった

複数該当 + 以前と比べて変化 → 一度相談する価値あり

受診のタイミングと相談先

迷ったら「もの忘れ外来」へ

脳神経内科が得意とする領域
認知機能検査～画像検査まで
ワンストップで評価

受診をためらう方へ

「何も問題なかった」も大きな価値
→ ベースラインの記録として将来の比較データになる

本人が嫌がる場合:
「健康診断のついで」「頭痛の相談」などきっかけ作りを

早めに受診したほうがいい場合

- 家族や周囲の人が心配している
- 数か月の間に目に見えて悪化
- 慣れた道で迷うようになった
- お金・服薬の管理ができなくなった
- 性格や行動に明らかな変化がある

Take Home Message

1. 「舌先現象」は正常な加齢変化。若い人にも起こる
2. 見分けのポイントは
「ヒントで思い出せるか」「全体を忘れるか」「本人の自覚」
3. MCIの段階で気づけば、回復の可能性もある
4. 気になったら「もの忘れ外来」へ
何もなくても将来の比較データに