

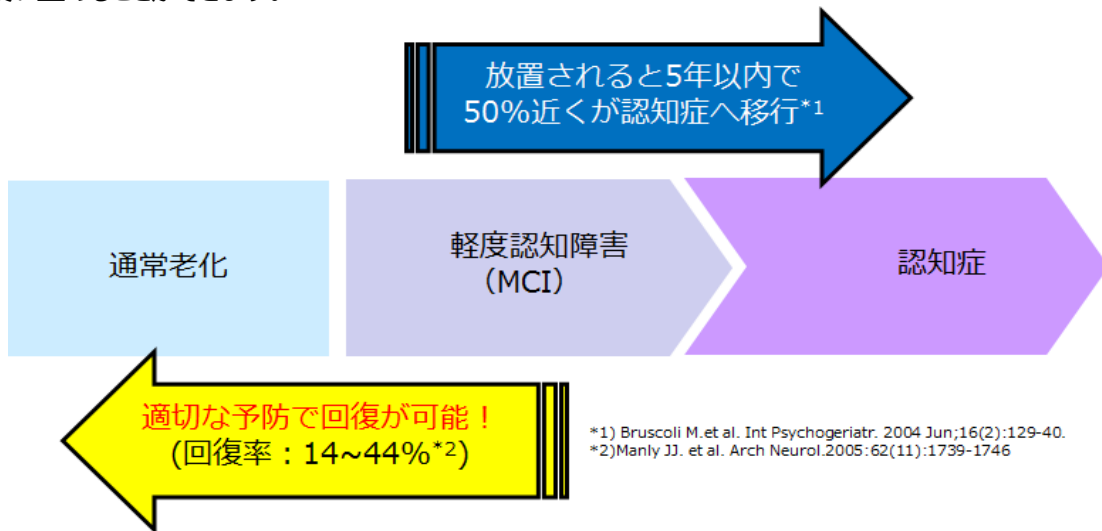
New!
オプション
検査

軽度認知症のリスクを知る MCIスクリーニング検査

◆ 軽度認知障害とは？

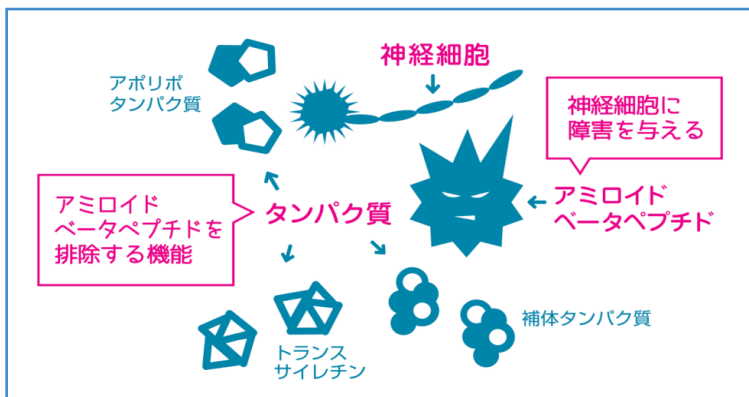
認知症にはいくつか種類がありますが、日本ではその半数以上をアルツハイマー型認知症が占めるとされています。

MCI (軽度認知障害)とは、正常な物忘れと認知症の間にあるグレーゾーンです。この段階で放置してしまうと、過半数の方が認知症へ移行してしましますが、MCIのリスクを知り、早期から適切な予防を行うことで認知症への移行を食い止めることができます。



◆ MCIスクリーニング検査とは

アルツハイマー病はアミロイドベータペプチドが脳内に蓄積されて神経細胞がダメージを受けることで発症するといわれています。本検査では、このアミロイドベータペプチドを排除する機能を持った**3つのタンパク質**の血中濃度を調べることでアミロイドベータペプチドへの「**防御力**」を算定し、間接的に軽度認知障害のリスクを評価しています。



MCIスクリーニング検査で早期に認知症のリスクを知り、適切な対処・予防を行うことで、認知症の予防が可能になります。

報告レポートイメージ

【報告レポートサンプル】

MCBI 太郎 様の検査結果は、以下の通りです。
軽度認知障害（MCI）リスク判定

MCIの方の分布を示すグラフ

MCI リスク 低 高

※「▲」のある位置が、あなたのMCIリスクを示しています。

判定	説明
A	健康です。今後の健康的な生活を心がけましょう。
B	軽度認知障害（MCI）のリスクは低めです。健康的な生活を意識的に習慣づけることでMCIのリスクを抑えることができます。予防の効果は早いほど高いので、生活習慣を改善し予防に取り組みましょう。
C	軽度認知障害（MCI）のリスクは中程度です。今後の生活習慣によってはMCIのリスクが高まります。食事や運動などの生活習慣を見直し、ただちに予防に取り組みましょう。また、心配な方は専門医による早期の検査・診断を受けられることをおすすめします。
D	軽度認知障害（MCI）のリスクは高めです。MCIの段階でも予防により認知症の発症を防ぐ・遅らせることが可能です。すぐに予防を始めるとともに、専門医による詳細な検査・診断を受けられることをおすすめします。

判定 A

MMSE得点 30

【別冊資料】

認知症を予防するには？

④ 脳を活性化させよう！
脳に刺激を与えることは認知症の予防にとっても重要ということが言われています。脳の神経細胞は絶えず生まれ変わっており、脳は日々新しい神経細胞を生みだし成長しているのです。
脳に刺激を与えて活性化させることで認知症の予防へつなげましょう。

✓ 睡眠をしっかりと取るよう心がけよう
睡眠で脳を休めることはとても大切です。人は睡眠中に脳にたまった老廃物を効率的に排出しているのです。認知症を予防するためにも良質な睡眠を取ることを意識していきましょう。

✓ 「デュアルタスク」を避けてみよう
アルタスクと2つの作業を同時にこなすことは、脳に負担がかかります。例えば、「車を運転しながらスマホを見る」などの行為は、認知症のリスクを高めます。集中力を保つために、一度に一つの作業に集中するように心がけましょう。

✓ 熱中症を避けよう
熱中症は、脱水や体温の上昇によって脳機能が低下し、認知症のリスクを高めます。暑い時期には、こまめに水分を摂り、涼しい環境で過ごすようにしましょう。

認知症を予防するには？

③ 食事習慣を見直そう！
健康維持のためには栄養バランスのとれた食事をとることが不可欠です。食事から得る栄養素は血液によって脳に運ばれ、脳の働きをサポートしています。逆に、栄養不足や不適切な食生活は、認知症リスクを高めます。特に、朝食不足や不適切な食生活は、認知症リスクを高めます。朝食不足や不適切な食生活は、認知症リスクを高めます。朝食不足や不適切な食生活は、認知症リスクを高めます。

の予防に効果があると言われる食品成分をいく

認知症予防に効果が高いと言われる食品成分

① ミネラル
ミネラルは脳の働きを助けるために必要不可欠な成分です。特に、マグネシウムや亜鉛は、神経伝達物質の合成や神経細胞の修復に重要な役割を果たしています。また、カルシウムは脳の神経細胞を保護する働きがあります。

② オメガ脂肪酸
オメガ脂肪酸は、脳の細胞膜を構成する重要な成分です。特に、オメガ3脂肪酸は、脳の神経細胞を保護し、認知症のリスクを低下させる働きがあります。魚油や亜麻仁油などに多く含まれています。

③ フェニール
フェニールは、脳の神経細胞を保護し、認知症のリスクを低下させる働きがあります。特に、フェニールは、脳の神経細胞を保護し、認知症のリスクを低下させる働きがあります。

④ アスタキサンチン・CoQ10
アスタキサンチンとCoQ10は、脳の神経細胞を保護し、認知症のリスクを低下させる働きがあります。特に、アスタキサンチンとCoQ10は、脳の神経細胞を保護し、認知症のリスクを低下させる働きがあります。

はじめよう 認知症予防 STOP! 認知症

判定結果はリスクに応じてA～Dの4段階にて報告致します。受診後の認知症予防のための取り組みを解説した別冊資料も提供いたします。

⚠ 検査の受診に関するご注意 ⚠

■ 判定結果に影響を与える可能性がある疾患について

認知症の診断を既に受けている方は受診対象外となります。急性障害、急性腎障害、自己免疫性腎疾患などの自己免疫性疾患（急性期）、重度の栄養不良などの方は本検査において影響を受ける可能性がございます。補体タンパク質（C3）の活性化がおきる疾患では本検査の判定結果に影響を与える可能性があります。トランスサイレチン（TTR）は栄養状態で変動します。極端なダイエットなどでは本検査の判定結果に影響を与える可能性があります。

■ 検査を受ける頻度

検査結果により必要な頻度は異なります。A判定の方は隔年での検査、B判定の方は年1回、C判定が出たら半年～1年ごとの定期検診をおすすめします。D判定の場合は二次検査を受けていただくことをおすすめしますが、二次検査で問題なかった方でも以降は1年に1回の定期検診をおすすめします。

◆ 予約に関するお問い合わせ



公益財団法人健康予防医学財団

ヘルスケアクリニック厚木

TEL : 046-223-1150 (8:00~16:30※日・祝を除く)

検査費用 : 20,000円 (税抜)

