

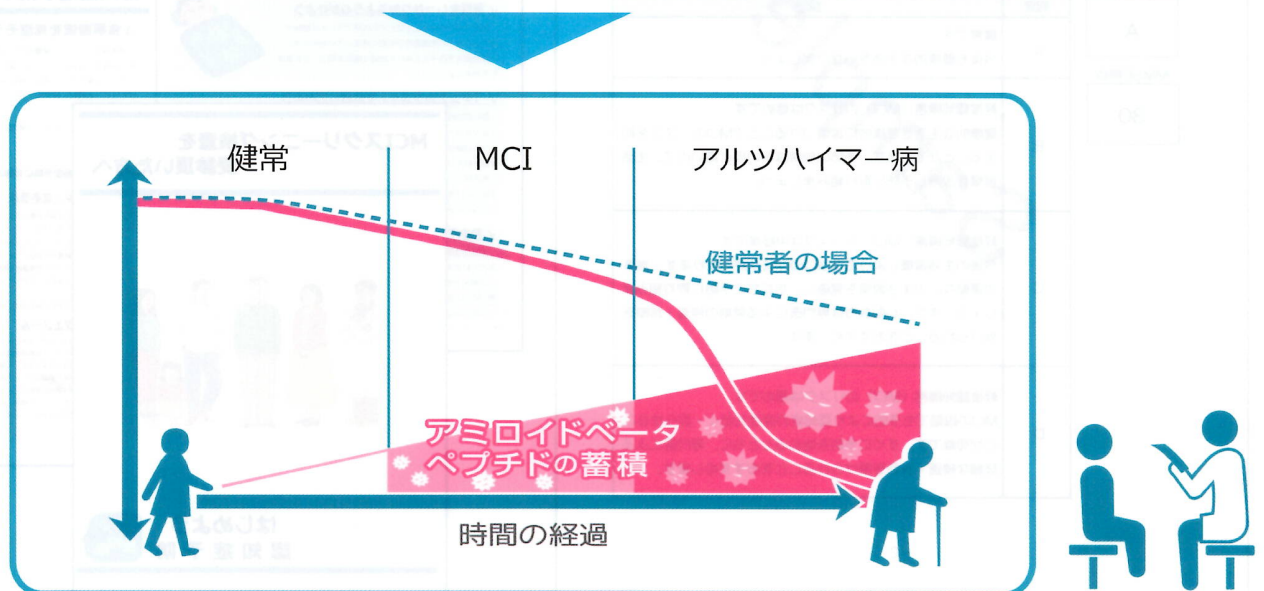
認知症予防のためのリスク検査

MCIスクリーニング検査

< MCI（軽度認知障害）とは？ >

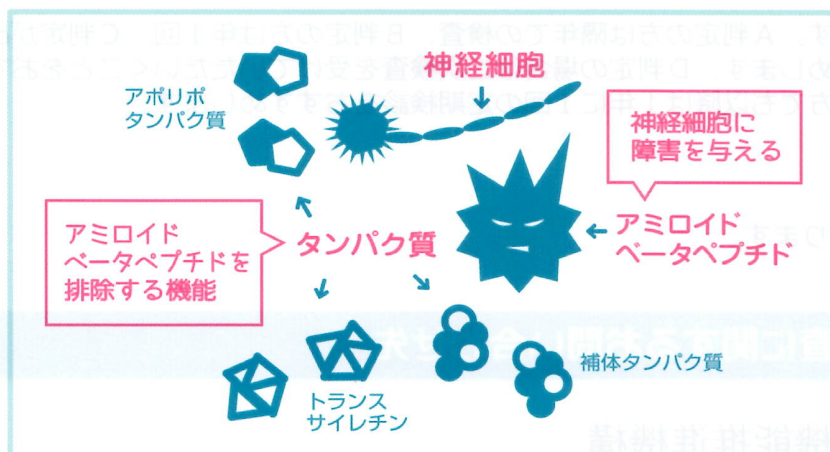
- ◆ MCI（軽度認知障害）とは、日常生活には支障がないけれども、微細な認知機能の低下が認められる状態です。
- ◆ MCI（軽度認知障害）の状態を放置してしまうことで、アルツハイマー病に移行するリスクが高まります。

MCI（軽度認知障害）は、認知症予防のキーワード



< 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ペ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、このアミロイドペ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ペータペプチドへの「**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。

< 報告書サンプル >

【報告レポート】

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

分布

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	判定	説明
A	A	健常です。 今後も健康的な生活を心がけましょう。
MMSE得点 30	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。

- 2 -

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取り組みを解説した別冊資料も提供させていただきます。

【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がります。

✓ 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。人は睡眠中に脳内にたまった老廃物を効果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が重要になってきます。

✓ 「デュアルタスク」を意識してみよう

脳の認知能力を高めるには、2つの行動を同時にこなすことが大切です。例えば、料理をしながらテレビを観る、洗濯機を回しながら掃除機をかけるなどです。

✓ 熱中症対策をしっかりと

暑い季節は、熱中症対策をしっかりと行い、脱水を防ぐことが大切です。

認知症を予防するには？

③ 食事習慣を見直そう！

認知症の予防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、栄養不足や不規則な食生活は、認知症リスクを高めます。

特に、栄養不足や不規則な食生活は、認知症リスクを高めます。特に、栄養不足や不規則な食生活は、認知症リスクを高めます。

MCISクリーニング検査を受診いた方へ

はじめよう STOP! 認知症

認知症予防に効果が高いと言われている食品成分

成分名	効果
シニセチン	認知症予防に効果的であると言われている食品成分です。
オメガ脂肪酸	認知症予防に効果的であると言われている食品成分です。
フェニール	認知症予防に効果的であると言われている食品成分です。
アスタキサンチン・CoQ10	認知症予防に効果的であると言われている食品成分です。

< 検査の受診に関して >

■ 判定結果に影響を与える可能性がある疾患について

本検査において影響を受ける可能性のある病気は、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が考えられます。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。

※ 原則、午前中・空腹時の採血となります。

検査に関するお問い合わせ先

独立行政法人 地域医療機能推進機構
可児とうのう病院 健康管理センター

TEL : 0574-25-3115