

# 検査のご案内

認知症予防のための

## 「MCIスクリーニング検査プラス」



最近、食生活が  
乱れてきたなあ

家にいることが  
増えて運動でき  
てないなあ



仕事が多忙で  
ストレスが溜まって  
きたなあ



認知症は発症の20～30年前、いわゆる  
**中年期からの生活習慣**が大きく影響します！

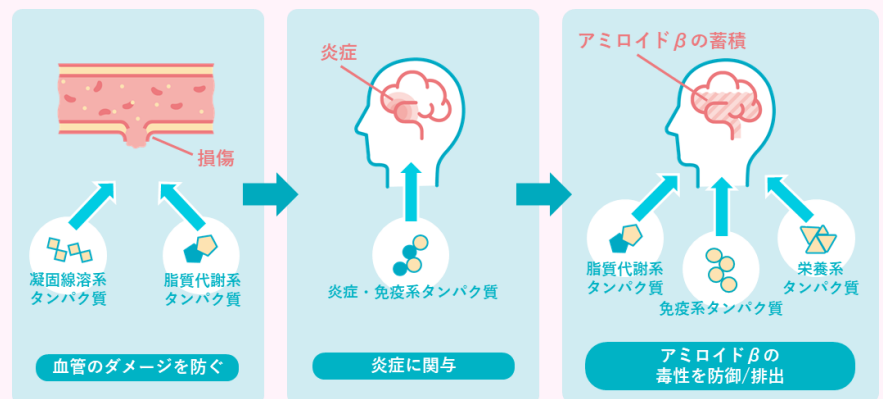
MCIスクリーニング検査プラスで今の状態を知り未来に備えませんか？

### 「MCIスクリーニング検査プラス」

アルツハイマー型認知症の原因の一つである**アミロイドβ**の蓄積を阻害するたんぱく質や、アミロイドβが蓄積する前のリスクとなる**血管の損傷**や**炎症**に関連するたんぱく質を調べ、MCIのリスクを測定しています。



採血だけの  
簡単な検査です！



- ★ 40歳以上の方におすすめしています。
- ★ 結果がお手元に届くまでには約2～3週間程かかります。
- ★ 自己免疫性疾患や急性炎症、肝硬変、先天的脂質異常の方は検査結果の数値に影響が出ることがあります。

JA長野厚生連 長野松代総合病院 エイジングケア科

TEL : 026-278-2031 問い合わせ時間 15:00～17:00



# 検査受診後について

## ▶検査結果報告書

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。

テスト ハナコ 様 MCIスクリーニング検査プラス 結果報告書

### リスク評価

あなたのMCIリスク値 **0.47**

▼今日 ▼前回 ▼前々回

**A評価**

将来のMCIのリスクはほぼありません。今後も健康的な日常生活を心がけましょう。

評価	リスク値	説明
低	A	0.00～0.50 現在の生活習慣を継続し、健康的な日常生活を心がけましょう。ご自身の状態を定期的に把握して予防に努めましょう。
リスク	B	0.51～1.00 健康的な生活を継続的に習慣づけることで、MCIのリスクを減らすことができます。予防は早く取り組みほど効果的なものとなります。予防に努めましょう。
	C	1.01～1.50 【中年期の方】現在の生活習慣を見直すことで、予防に取り組み、健康的な生活を送ることが大切です。 【高齢の方】生活を見直し、予防に取り組みましょう。物忘れが気になる場合は専門医に相談してもらいましょう。
	D	1.51～2.00 【中年期の方】現在の生活習慣が長く将来のMCIのリスクが高まります。日常生活を見直し、予防に取り組みましょう。 【高齢の方】専門医による詳細な検査を受け、適切な予防を受けられることをおすすめします。

※高齢の方は一般的に0.5以上の値を示します。

当検査ではアルツハイマー型認知症の発症に関わるタンパク質の量を測定することでMCIのリスクを判定しています。またそのタンパク質の量によって4つのリスクレベルに分けてリスクレベルを表示しています。

### 4つのカテゴリーにおけるあなたのリスクレベル

カテゴリー	リスクレベル
栄養	3.2
脂質代謝	2.4
炎症・免疫	2.0
アミロイドβ	3.0

検査を終えて

MCIや認知症の予防は生活習慣の見直しから大切だとされています。同時に、「認知症予防マニュアル」や「認知症予防習慣」を参考に予防に取り組みましょう。次回は2022年の6月頃を目安に検査を受けましょう。

### 測定しているタンパク質について

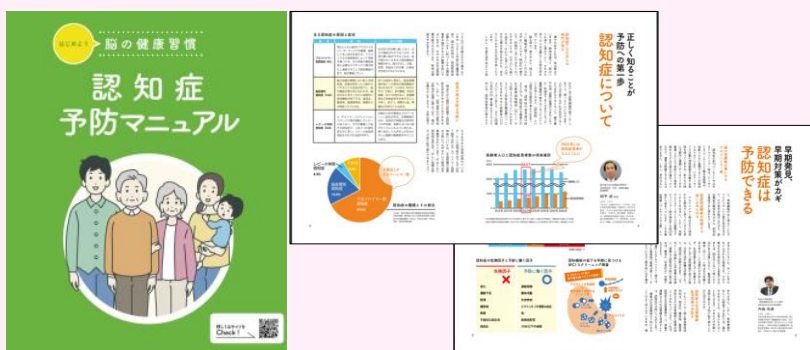
アルツハイマー型認知症発症の最大のリスクは加齢であり、また生活習慣の乱れも大きく影響するといわれています。老化や生活習慣の乱れが原因で脳内の「血管」がダメージを受け損傷すると、「炎症」が引き起こされ、血管の弾力性が低下します。それにより主な原因の一つといわれているアミロイドβ（以下Aβ）が蓄積します。MCIスクリーニング検査プラスでは、これらの疾患進行に関わるタンパク質の量を測定し、MCIのリスクを判定しています。

カテゴリー	説明
栄養	体の栄養状態を反映するタンパク質の量を測定しています。これはあまたの中Aβを排除したり、毒性を低減する機能があります。体をつくるタンパク質や体の調子を整えるビタミン・ミネラル、エネルギー源となる糖質や脂質をバランスよくとることが大切です。 【中年期の方】バランスの良い食事を心がけることで、免疫が高まり血管が強く柔軟になります。その結果、脳の健康状態は保たれ、認知症予防につながります。 【高齢の方】「小食・粗食」傾向が強いこと、栄養不足になりやすくなります。積極的に栄養不足にならないよう意識することが大切です。
脂質代謝	体の脂質代謝の状態を反映するタンパク質の量を測定しています。これらはあまたの中Aβを排除する働きや、Aβの排出を助ける働きがあります。食事から取り入れた脂質はエネルギーやホルモン、ビタミンの原料として体の中で使われていきます。適度に脂質を摂取することは認知症予防につながります。 【中年期の方】生活の忙しさを通じて生活習慣の改善を行うと、血管は柔らかく、血液がスムーズに流れるようになります。その結果、認知症予防につながります。 【高齢の方】適度なカロリー制限をするなど、栄養のバランスが崩れやすくなるため、バランスの良い食生活を心がけることが大切です。
炎症・免疫	体のダメージ状態を反映するタンパク質と体の免疫力の主役となるタンパク質の量を測定しています。これらはあまたの中Aβを排除する役割を担う細胞や免疫機能を担う細胞と共に脳内に健康に保つ機能があります。規則正しい生活習慣を心がけることが大切です。 【中年期の方】食事や睡眠といった身近な習慣を見直し、運動を取り入れるなど規則正しい生活習慣を身に付けて、健康管理に努めることが大切です。 【高齢の方】年齢をかさねることにより、炎症が起こりやすくなったり免疫機能が低下しやすくなります。バランスの良い食事と適度な運動に加え、十分な睡眠とストレスのない生活を心がけることが大切です。
アミロイドβ	あまたの中Aβを排除したり、固まった血液を溶かす働きをする脳組織に関わるタンパク質の量を測定しています。これらはあまたの中Aβを排除したり、血液を固まりにくくし、血管のつまりを解消する働きがあります。血管を健康状態に保つことはあまたの中Aβを健康に保つことにつながり、認知症予防につながります。 【中年期の方】食事・運動・睡眠・適度な飲酒など生活習慣の改善を行い、健康管理に努めることが認知症予防につながります。生活習慣などの基礎疾患をお持ちの方はその治療を行うことが大切です。

## ▶認知症予防方法

受診者全員に、認知症予防マニュアル(冊子)をお渡ししています！  
また、「認知症予防習慣」WEBサイトでも予防方法を定期発信しています。

<冊子>



<WEBサイト>



## ▶検査を受けて

生活習慣の乱れや加齢により、認知症やMCIのリスクは自然と高まります。検査を受けて今の状態を知り、検査結果をヒントに生活習慣を改善し認知症予防に取り組みましょう！



検査についての詳細はこちら



URL : <https://mci-plus.com>