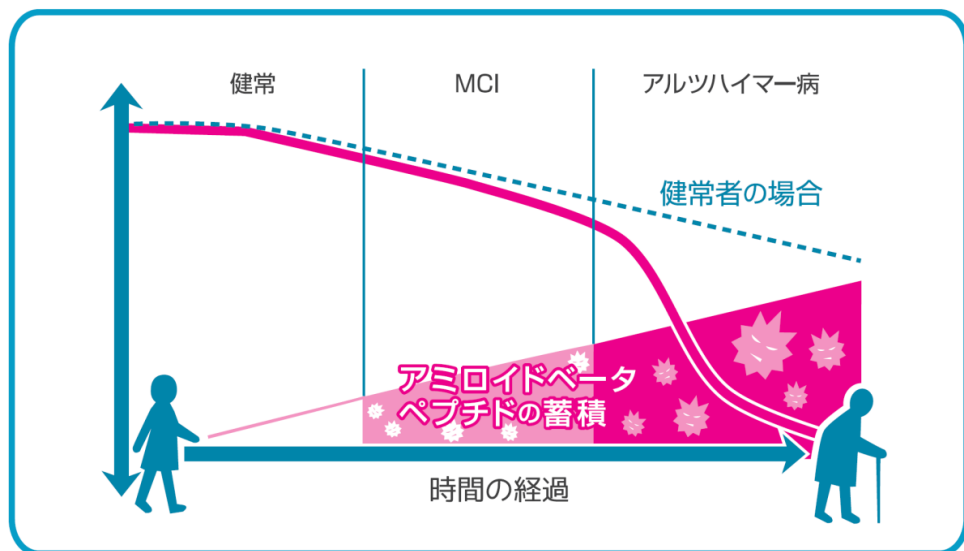


認知症予防のためのリスク検査 MCIスクリーニング検査

＜ MCIスクリーニング検査とは？ ＞

認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)のリスクを調べることの出来る血液検査です。軽度認知障害(MCI)は、健常者と認知症の中間の段階を指します。通常の日常生活には問題は有りませんが、認知症の予備軍とも言われ、そのまま放置されると5年で50%近くが認知症に進行してしまうと言われております。



しかし、最近の研究では、MCIの段階で適切な予防や治療を行えば認知症の発症を防ぐこと、遅らせることが可能と言われており、MCIの段階での対処は認知症予防の上で非常に重要です。



＜ MCIスクリーニング検査の特徴 ＞

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します。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MCIのリスクを予測しております。



MCIスクリーニング検査で早期にMCI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>

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	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 -

3種類のタンパク質の測定値をもとに統計的手法で認知機能障害のリスクを判定します。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。受診後のフォローには認知症予防のため別冊資料も提供させていただきます。

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」を意識してみよう

脳の認知能力は、2つの行動を同時に実行する「例えば、「買い物リストを覚えている」状態で行う」ことで向上します。

✓ 熱中症対策

熱中症は、脱水や熱射病を引き起こす原因です。夏場には、熱中症対策をしっかりと行いましょう。

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。適切な食事、心臓病・脳卒中・がんなどの病気を引き起こす原因にもつながります。

認知症予防に効果があると言われている食品成分をいくつか紹介します。

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
ミネラル	脳は脳が必要とするミネラルを多く必要とします。ミネラル不足は認知症リスクを高めます。
オメガ脂肪酸	良質な脂肪酸は脳の細胞膜を構成し、脳の働きをサポートします。特に、イソジンやサバなどの魚油に多く含まれているDHA・EPAは、認知症リスクを低下させる効果があります。
フェノール	フェノールは、抗酸化作用があり、脳細胞を酸化から守ります。また、脳に蓄積するのを防ぎ、認知症リスクを低下させます。
アスタキサンチン・CoQ10	アスタキサンチンやCoQ10は、脳細胞のエネルギーを供給し、認知症リスクを低下させます。また、脳の働きをサポートし、認知症リスクを低下させます。

はじめよう STOP! 認知症

検査項目名	MCIスクリーニング検査
検体量	血清(3mL以上)
容器	生化学容器(血清)
保存(安定性)	採血後、冷蔵保存(4℃)、48時間以内に遠心、血清分注、凍結をお願いいたします。
報告期間	20日
測定・解析機関	株式会社MCBI
検査方法	ApoA1:TIA法 / C3:ELISA法 / TTR:TIA法
備考	採血後の室温放置は測定値に影響がございました。必ず冷蔵をお願いします。すでに認知症と診断されている方は検査適応外となります。また、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)、肝硬変は検査結果に影響があることが考えられます。また、トランスサイレチン(TTR)は栄養状態で変動するため、極端なダイエットや重度の栄養不良状態などは判定結果に影響を与える可能性があります。

参考文献:

- Uchida, K., et al. Amyloid- β sequester proteins as blood-based biomarkers of cognitive decline. *Alzheimer's & Dementia: Diagnosis, Assessment & Disease Monitoring* Volume 1, Issue 2, June 2015, Pages 270–280.
- Song, F., et al. Plasma Apolipoprotein Levels Are Associated with Cognitive Status and Decline in a Community Cohort of Older Individuals.. *PLoS ONE*, June 2012, e34078
- Thambisetty M, et al. Plasma Biomarkers of Brain Atrophy in Alzheimer's Disease, *PLoS ONE*, Dec 21, 2011, 0028527
- Velayudhan L, et al. Plasma transthyretin as a candidate marker for Alzheimer's disease. *J Alzheimers Dis*. 2012;28(2):369-75. doi: 10.3233/JAD-2011-110611.