

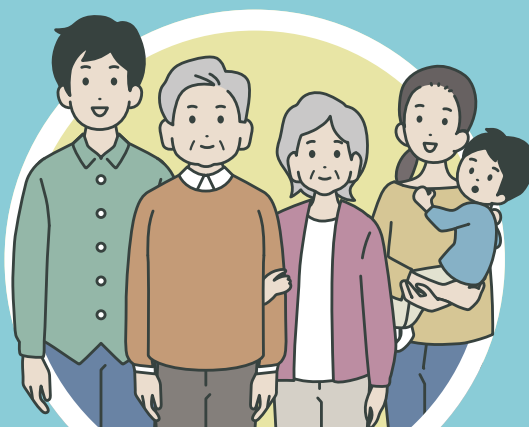
認知症予防マニュアル



MCI⁺プラス

スクリーニング検査

はじめよう
脳の健康習慣



「My MCI プラス」

登録はこちらから

<https://mcbi.net/ws>



目次

MCIスクリーニング検査プラスとは	2
検査結果報告書の見方	4
<u>4つのカテゴリー予防方法</u>	
栄養群の予防方法	6
脂質代謝群の予防方法	8
炎症・免疫群の予防方法	10
凝固線溶群の予防方法	12
Webサービス	
「My MCIプラス」のご案内	14
認知症予防をもっと知りたい方のための専用Webサイト	
「認知症予防習慣」	16

MCIスクリーニング 検査プラスとは

はじめに

MCI スクリーニング検査プラスをご受検いただきありがとうございました。皆様が MCI スクリーニング検査プラスを受検した理由は「将来、認知症にならないか心配になった」「家族に勧められた」など様々かと思えます。認知症は早期に予防することで発症を防ぐこともできるといわれるように、MCI スクリーニング検査プラスは早期に気づくための検査です。

近年の研究では、認知症の発症には日々の生活習慣が大きく関わっていることがわかってきています。MCI スクリーニング検査プラスの結果を是非“生活習慣を見直すきっかけ”として、早期の予防に活かしていただければと思います。

はじめに、改めて「MCI スクリーニング検査プラスとはどのような検査か」「検査名にも入っている MCI とは何か」そして「検査結果をどのように受け入れたらよいか」を解説していきます。

MCIスクリーニング検査プラスとは？

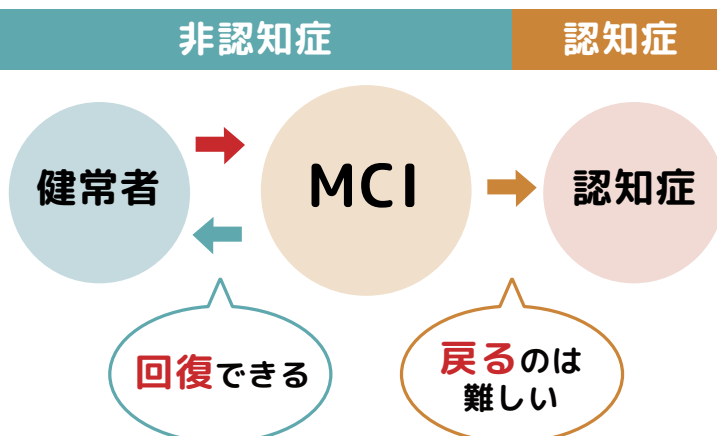
アルツハイマー型認知症の原因の一つであるアミロイドβの蓄積を阻害するタンパク質や、アミロイドβが蓄積する前のリスクとなる血管の損傷や炎症に関連するタンパク質の血中量を測定し、MCI のリスク値を算出しています。また、MCI スクリーニング検査プラスは認知症を診断する検査ではありません。あくまで認知症の前段階の MCI のリスクを評価する検査となります。

検査名にも入っている「MCI」とは？

MCI とは、Mild Cognitive Impairment の略で軽度認知障害と呼ばれ、健常と認知症の中間の状態を指し、年齢等の影響では説明できない物忘れがあっても日常生活には影響がほとんど見られない「認知症予備軍」です。

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や遅らせることができるといわれています。(図1) また認知症は「脳の生活習慣病」といわれ、日々の生活習慣が認知症発症に影響を与えるといわれています。

図1



MCIは健常と認知症の間で
黄色信号のような状態

一度、認知症になってしまうと
健常に戻ることは中々難しいとい
われています。非認知症の健常・
MCI期から認知症を予防し、認知
症と無縁な未来にしましょう！

栄養群の予防方法

栄養は私たちの健康に直接関わる重要な要素で、認知症予防においても、重要な役割を果たします

栄養は私たちの健康に直接関わる重要な要素です。特に認知症予防においては、栄養素の適切な摂取が重要な役割を果たします。偏った食生活は認知機能の低下や認知症のリスクを高めるといわれています。日常的に牛乳や乳製品、野菜、豆類、果実類、魚介類を積極的に摂取し、偏った食事を避けることが大切です。様々な食品を摂取することで認知機能低下のリスクを下げることができるという研究結果もあり、バランスの良い食事を摂ることが大切です。バランスの良い食事は下記「バランスの良い食事の目安」の表を参考にしてください。

ご飯の食べなさすぎも良くない？過度なダイエットや糖質制限にも注意しましょう

極端な糖質制限は食事内容のバランスを崩し、身体に良くありません。高齢期における痩せ過ぎも認知症リスクとなることが知られています。中年の方も高齢の方も適正な体重と言われる標準体重を維持することが大切です。そのためには、糖質の摂取も適切に行う必要があり、痩せ過ぎの方は米類などの糖質を適度に摂取することが推奨されています。また、デンプンが分解されて生じるブドウ糖は脳の主要なエネルギー源であり、適度な摂取は脳の機能維持に重要な役割を果たします。

●標準体重とは？

標準体重とは、自身の身長に対する適正な体重のことで、健康維持に最適な体重です。その維持は、認知症予防のために重要といわれています。下記「標準体重の算出法」を参考にご自身の身長に対しての標準体重を算出してみましょう。

【標準体重の算出方法】 標準体重(kg)=[身長(m)]×[身長(m)]×22 例:身長150cmの方は $1.5 \times 1.5 \times 22 = 49.5$ kg

バランスの良い食事の目安（管理栄養士監修）

主食、主菜、副菜2種類をそろえた食事を意識しましょう

主食	ご飯・麺類・パンなど (一度の食事で複数の主食を食べないように)	ご飯 麺類 パン 
主菜	肉・魚・たまご・大豆・大豆製品など	お肉 魚料理 お豆腐 
副菜①	淡色野菜+緑黄色野菜合計 1日 350g 取りましょう	煮物 酢の物 
副菜②	煮物・サラダ・和え物・炒め物など野菜のおかず	サラダ 和え物 炒め物 

牛乳や乳製品、果物も適量摂りましょう。バナナなら1本、みかんなら2個までとし、食べ過ぎに注意して間食しましょう。

おやつやアルコールの摂りすぎに注意しましょう