

# MCI<sup>+</sup>プラス

## スクリーニング検査

### 結果報告書

認知症予防のための  
情報はこちら



<https://ninchishoyobo.com/>

名前	テスト タロウ 様	年齢	64 歳
医療機関名	医療機関0001	採血日	2021年6月24日
カルテNO	81700005	検査受診者ID	HK000181700005
本検査について お問い合わせ先	株式会社MCBI	TEL 03-6869-1772	MAIL <a href="mailto:info@mcbi.co.jp">info@mcbi.co.jp</a>

## リスク評価



**B評価**

あなたのMCIリスク値 **0.79**

▼ 今回 ▼ 前回 ▼ 前々回

将来の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。



評価	リスク値	説明
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。
B	0.51~1.00	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。 予防は早く取り組むほど効果的なので、引き続き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きっかけと捉え、予防に取り組み、健康的な日常生活をこころがけることが大切です。 【高齢の方】 生活習慣を見直し、直ちに予防に取り組みましょう。物忘れが気になる方は専門医に診てもらいましょう。
D	1.51~2.00	【中年期の方】 このままの生活習慣が続くと将来の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診し、適切な予防を受けられることをおすすめします。

※高齢の方とは一般的に65歳以上の方を指します。

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を4つのカテゴリーに分けてリスクレベルを表しています。

## 4つのカテゴリーにおけるあなたのリスクレベル



イメージキャラクター「きづきちゃん」



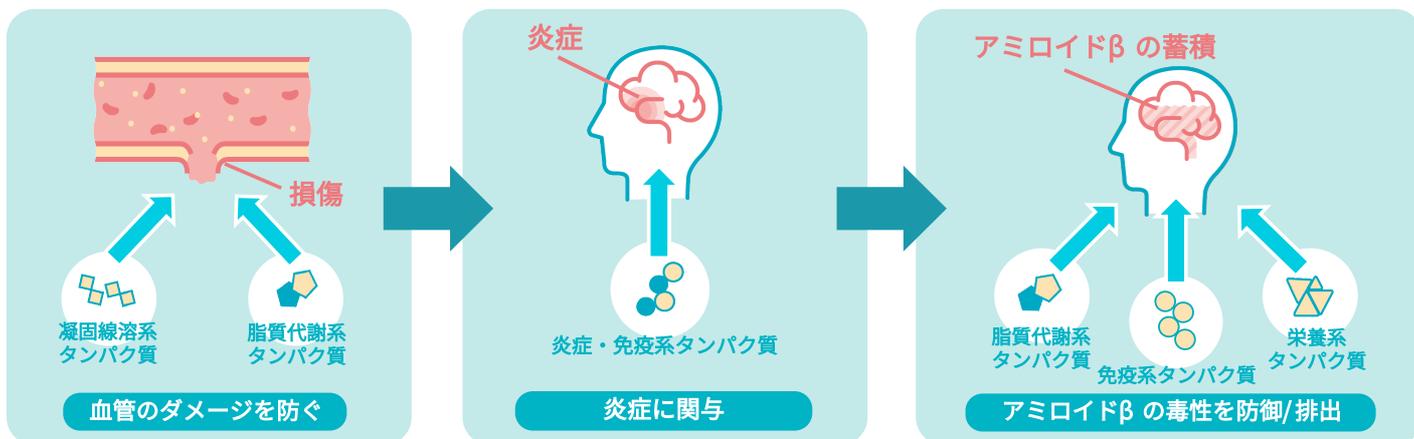
## 検査を終えて

MCIや認知症の予防は生活習慣の見直しが最も大切だと言われています。  
同封の「認知症予防マニュアル」や「認知症予防習慣サイト」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

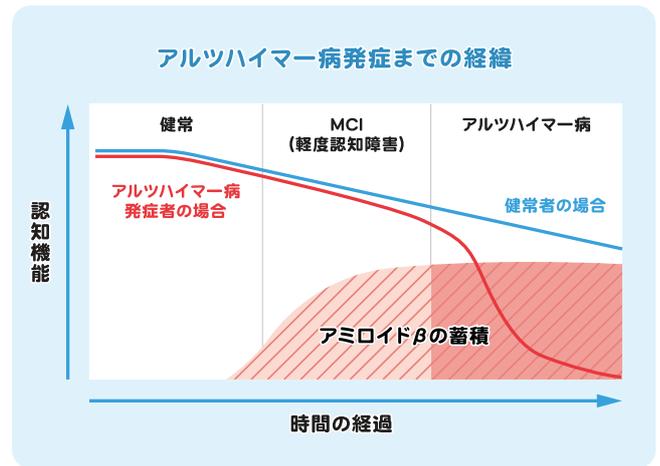
アルツハイマー型認知症発症の最大のリスクは加齢であり、また生活習慣の乱れも大きく影響するといわれています。老化や生活習慣の乱れが原因で脳内の「血管」がダメージを受け損傷すると、「炎症」が引き起こされ、血管の弾力性が低下します。それにより主な原因の一つといわれているアミロイドβ（以下Aβ）が蓄積します。MCIスクリーニング検査プラスでは、これらの病態進行に関わるタンパク質の量を測定し、MCIのリスクを判定しています。



カテゴリー	説明
栄養群	<p>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。これはあたまの中のAβを排除したり、毒性を低減する機能があります。</p> <p>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、エネルギー源になる糖質や脂質をバランスよくとることが大切です。</p> <p>【中年期の方】 バランスの良い食事を心がけることで、免疫力が高まり、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。</p> <p>【高齢の方】 「小食・粗食」傾向が強くと、慢性的な栄養不足になってしまう方が多くいます。慢性的に栄養不足になると認知症のリスクが高まるといわれています。</p>
脂質代謝群	<p>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。これらはあたまの中の健康を保つものや、Aβの排出を助ける機能があります。食事から取り入れら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私たちの体の中で利用されています。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。</p> <p>【中年期の方】 食生活の見直し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。</p> <p>【高齢の方】 過度なカロリー制限をすると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。</p>
炎症・免疫群	<p>体の炎症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。これらはあたまの中のAβを排出する役割を担う細胞や体の免疫機能を担う細胞と共に脳内を健康に保つ機能があります。</p> <p>規則正しい生活習慣をこころがけることが大切です。</p> <p>【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、健康管理に気を配ることが大切です。</p> <p>【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また免疫力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。</p>
凝固線溶群	<p>あたまの中の血管損傷を防いだり、固まった血液を溶かす働きをする凝固線溶に関わるタンパク質の量を測定しています。これらはあたまの中の血管損傷部位を修復したり、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たまの中を健康に保つことにつながり、認知症予防になります。</p> <p>【中年期の方】 食事・運動・禁煙・適度な飲酒など生活習慣の改善を行い、健康管理に気を配ることが認知症予防につながります。生活習慣病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。</p> <p>【高齢の方】</p>

# MCI（軽度認知障害）について

- ◆ 健常の状態から認知症を発症するまでの間の段階であるMCI（軽度認知障害）。認知症予備軍といわれ、そのまま経過すると約5年でその半数が認知症に移行してしまうといわれています。
- ◆ アルツハイマー型認知症は、発症する20年以上前から主な原因の一つといわれているアミロイドβが脳内に溜まりはじめ、認知機能が少しずつ低下してきます。



## 検査結果は予防のヒントです

アルツハイマー型認知症は一度発症してしまうと健常に戻る事が難しいといわれています。ですが、MCIの段階で適切な予防を行うと、発症を遅らせたり防いだりすることができると最近の研究でわかってきています。健康な方でも高齢になるにつれてMCIや認知症のリスクは高まります。検査結果が気になる方は、生活習慣を見直し予防に取り組みましょう。



## MCI・認知症を予防する



運動をする



バランスの良い食事



ぐっすり眠る

**生活習慣の改善**がMCI・認知症予防に有効です。



MCIプラス  
スクリーニング検査  
検査の詳細についてはこちら



<https://mci-plus.com>

認知症予防に取り組むための別冊資料「認知症予防マニュアル」や

『認知症予防習慣』サイト (<https://ninchishoyobo.com/>) をご覧ください

健康診断とおなじように定期的に検査を受けることで自身の変化に早い段階で気づきましょう。

### <注意事項>

- 本検査はアルツハイマー型認知症の前段階であるMCI（軽度認知障害）のリスクを統計的に調べるものです。早期に発見するためのスクリーニング検査ですので、本検査の判定結果で診断が確定するものではありません。
- 認知症の最大のリスクは加齢です。20～30歳代の検査結果についてはMCIとは異なる疾患による影響を考慮した評価が必要です。
- 本検査は自己免疫性疾患をお持ちの方、急性炎症が認められる方、肝硬変の方、先天性脂質異常症の方は、検査結果の判定に影響する可能性があります。