

認知症を予防する方法

「生活習慣」を改善して認知症を予防する

認知症は一度なったら治らない？

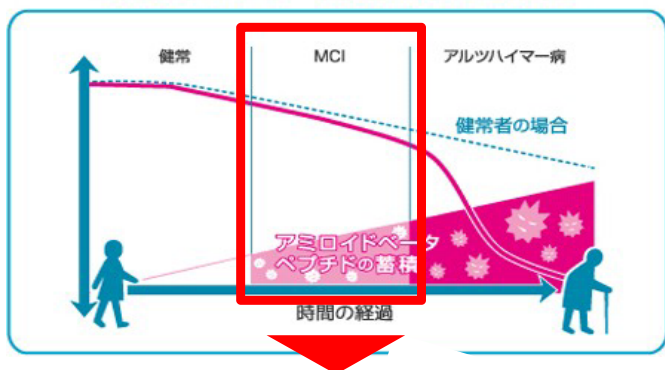
現在、認知症は症状の進行を一定期間防ぐ薬はあるものの、根本的な治療薬は未だ開発中です。
日本の認知症患者は年々増えており、2025年には65歳以上の高齢者のうち約700万人(5人に1人)に増加すると予測されています。*さらに、**認知症予備軍**と言われる軽度認知障害(MCI)の人は認知症の人と同数程度いるとも言われています。

*出典:厚生労働省 認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)



認知症対策はとにかく、早期発見！早期予防！！

アルツハイマー病発症までの経緯



認知症の中でも最も多いアルツハイマー型認知症(アルツハイマー病)は、発症前に軽度認知障害(MCI)期があります。

MCIとは、健常者と認知症の中間の段階を指します。日常生活に支障はありませんが、そのまま過ごすと**約5年でその半数以上が認知症に進行する**と言われています。認知症予備軍とも言われているMCIですが、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**と分かっています。

MCI期であれば予防できる！

認知症の予防 = 生活習慣の改善

認知症には生活習慣が大きく影響していることが分かっています。MCI期であれば薬などに頼らずに生活習慣を改善し、日常生活の中で予防に取り組みましょう。

予防法



運動



食事



趣味



睡眠

大切なのは発症後の治療ではなく、**発症前の予防**です。

認知症は、なる前に予防しましょう。

早期発見のために「**MCIスクリーニング検査**」をチェック！

検査料金：21,600円（税込）

裏面へ

軽度認知障害(MCI)を早期発見する 「MCIスクリーニング検査」

検査について

アルツハイマー病はアミロイドβペプチドという老廃物が脳に蓄積し、神経細胞を破壊することで発症します。
MCIスクリーニング検査は、アルツハイマー病の前段階である**MCIのリスク**をはかる**血液検査**です。この検査では、アミロイドβペプチドの排除や毒性を弱める機能を持つ血液中の**3つのタンパク質**を調べることで、MCIのリスクを判定します。

※この検査はアルツハイマー型認知症のリスクをみる検査です。



□ 検査は採血のみ

検査は約7ccの採血のみです。
念のため前日から体調管理に気を付けましょう。



検査結果について

判定は、リスクに応じてA～Dの4段階

- A : 1～2年に1回は検査を受けましょう
- B : 1年毎の定期検診を受けましょう
- C : 6ヶ月～1年毎の定期検診を受けましょう
- D : 2次検査をおすすめします

- ✓ 健康診断のように定期的に検査を受けましょう！
- ✓ 検査の結果に関わらず、生活習慣を見直して病気にならない体づくりをしましょう！

認知症の予防について

認知症の発症には**生活習慣**が大きく関係しています。

”自分はまだ大丈夫””私は認知症にはならない”と思っている方は要注意！元気なときにこそ**生活習慣を改善し**、認知症やその他の**病気にならない体づくり**を心がけましょう。

MCIスクリーニング検査は、こんな方におすすめです

- ✓ 最近、もの忘れが増えてきた…
- ✓ 肥満や糖尿病など生活習慣病の恐れがある…
- ✓ 親や家族の様子が少し変わった気がする…



公益財団法人福島県保健衛生協会
総合健診センター

TEL024-546-3533/FAX024-539-7853



健康ももちゃん