

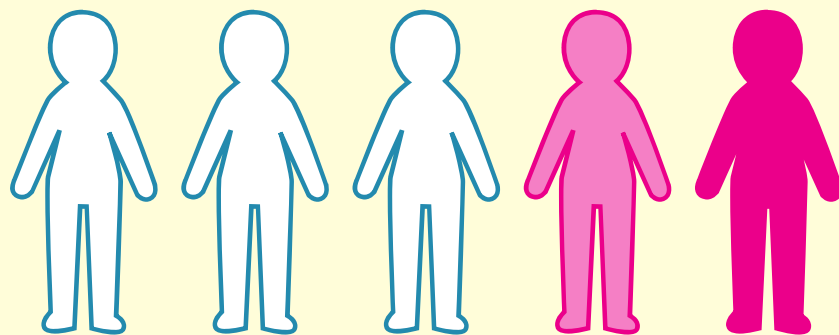
5人に1人が認知症になる？

2025年、65歳以上の高齢者のうち認知症の人は約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おり、認知症対策は社会的に緊急の課題と言えます。

* 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)

65歳以上の5人に1人は、**認知症**



認知症予備軍

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。

大切なのは発症後の治療ではなく、**発症前の予防**です。

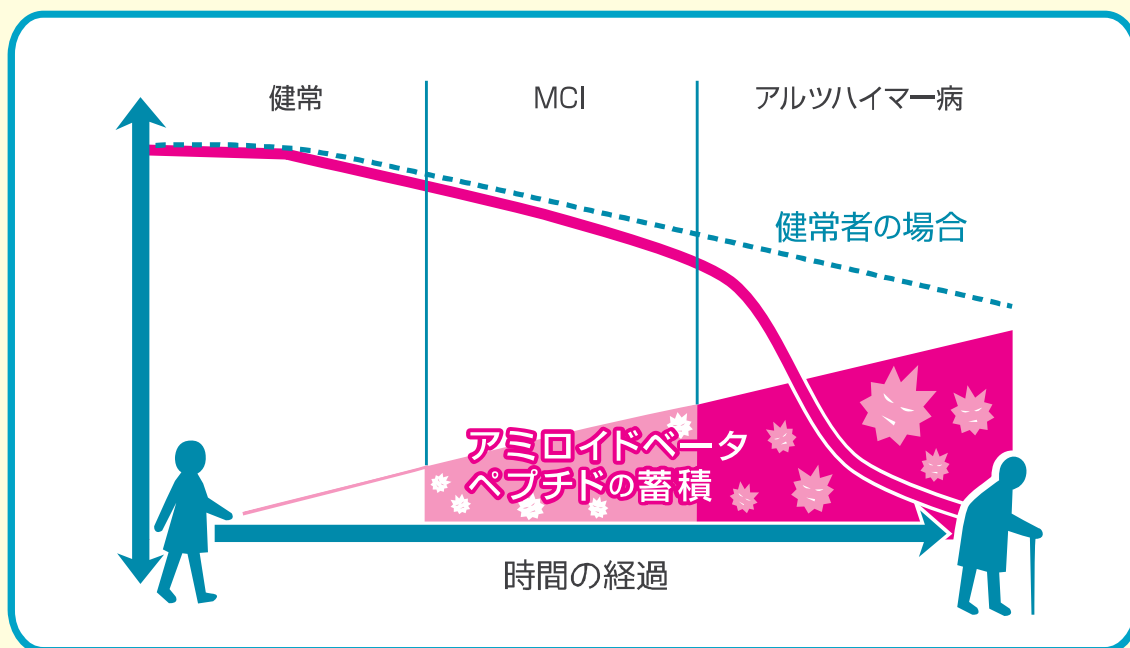
認知症は、なる前に予防しましょう。

軽度認知障害 (MCI) とは？

軽度認知障害 (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ています。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分かっています。

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、発症する約20年前から主な原因物質であるアミロイドベータペプチドが脳内に溜まり始め、認知機能が少しずつ低下していきます。

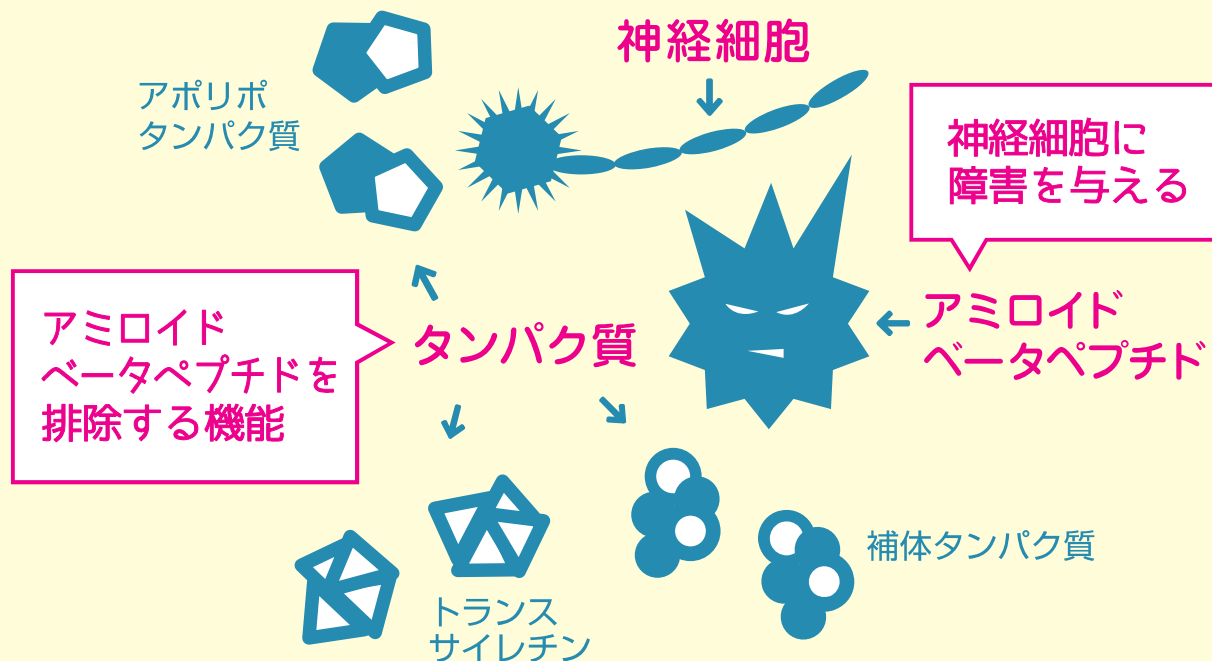
アルツハイマー病発症までの経緯



MCI を早期発見する 検査って？

アルツハイマー病はアミロイドベータ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、アミロイドベータペプチドを排除す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。

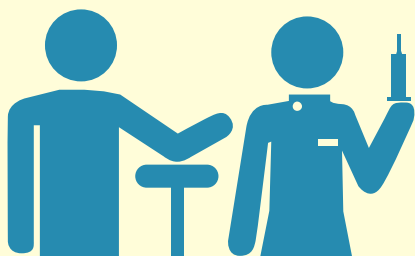


検査の流れ

[検査の流れ]

1

検査は採血のみ



検査を実施している
お近くの医療機関へ。
検査は少量の採血のみです。

2

検査結果を受け取る



検査結果は医師から
受け取ります。
(約2～3週間後)

こんなことが気になる方におすすめです!

- 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…

検査結果について

健康診断と同じように定期的に検査を受けることで、ご自身の変化を**早い段階**で**気づく**ことができます。

健康な方でも高齢になるにつれて、認知症やMCIのリスクは自然と高まります。検査の結果に関わらず、**生活習慣**を**改善**し予防に取り組みましょう。

[判定結果はリスクに応じて **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



認知症の予防について

“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る**体づくり**をしましょう。

【予防法】



運 動

おすすめは
有酸素運動



食 事

バランスの良い食事
野菜や青魚、
良質な油など



趣 味

旅行や料理、
音楽など
楽しめる趣味を持つ



睡 眠

昼間働いた脳を夜に
しっかりと休める



サプリメント

食事で不足しがちな
栄養素をカバー

**大切なのは
生活習慣病の
予防！**

肥満や糖尿病などの
生活習慣病は認知症の
リスクを高めます