



認知症は「**脳の生活習慣病**」
MCIの検査で
プラスな未来を始めませんか。

認知症は、発症の20～30年前からの生活習慣が大きく影響します。

／ 中年期である40代、50代からの ／

ひとつひとつの生活習慣の乱れが将来の認知症につながっていきます。



お酒をよく飲む



喫煙する



食生活の乱れ



睡眠不足・不眠



血圧や血糖値が
ちょっと高め



運動不足な
気がする



体重が気になる



ストレスを
感じる人が多い

このような生活習慣の積み重ねは、認知症発症のリスクになります！

認知症発症までの経緯

血管の損傷

損傷



脳内の炎症

炎症



アミロイドβ（老廃物）の蓄積

アミロイドβ
の蓄積



加齢や乱れた生活習慣が続くと、脳血管が損傷し、脳内に炎症がおきます。すると、脳内にアミロイドβ（ベータ）という老廃物が蓄積され始め、その毒性が神経細胞を攻撃します。これにより、認知機能が低下し、やがてアルツハイマー型認知症の発症につながります。

認知症は、発症前に気付くことが大切です！ >>>



「MCI = 軽度認知障害」の段階で予防すると、 健常に回復できるといわれています

MCI は、認知症になる前の段階であり、認知症ではありません！
MCIの時期に予防を行うことで、30%は健常に戻る可能性があることが
分かっており、認知症の発症を遅らせたり、防いだりできることが
明らかになっています。

認知症 や MCI になる前である、健康な今から、
認知症予防に取り組み始めることが最も重要です。

生活習慣を見直し、
予防に取り組みましょう



運動をする



バランスの良い食事



ぐっすり眠る



趣味を楽しむ



検査で **今の状態を知り**、将来 MCI・認知症 にならないよう、
早期から生活習慣を改善しましょう！



検査は
少量の採血のみ



検査結果は2〜3週間
お手元に届きます

検査結果報告書では、**MCIのリスク**が
数値と**A〜Dの4段階**で示されます。

リスクが数値で見えるため、生活習慣の改善と
予防のモチベーションにつながります！

テスト タロウ 様 MCIスクリーニング検査プラス 結果報告書

リスク評価

あなたのMCIリスク値 **0.79**

B評価

リスクレベル: A (0.00~0.50), B (0.51~1.00), C (1.01~1.50), D (1.51~2.00)

評価	リスク値	説明
A	0.00~0.50	現在の生活習慣を継続し、健康的な生活を送ることで、MCIのリスクを減らすことができます。予防は早く取り組むほど効果的です。MCIのリスクを減らすことができます。
B	0.51~1.00	健康的な生活習慣を継続的に実践することで、MCIのリスクを減らすことができます。予防は早く取り組むほど効果的です。MCIのリスクを減らすことができます。
C	1.01~1.50	【中年期のみ】現在の生活習慣を改善することによって、MCIのリスクを減らすことができます。予防は早く取り組むほど効果的です。MCIのリスクを減らすことができます。
D	1.51~2.00	【中年期のみ】このままの生活習慣を続けるとMCIのリスクが高くなります。MCIのリスクを減らすためには、MCIのリスクを減らすための対策が必要です。MCIのリスクを減らすことができます。

出典: 日本認知症学会「認知症予防のガイドライン」

当検査ではアルツハイマー型認知症の発症に関与す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の量を4つのカテゴリーに分けてリスクレベルを判定しています。

4つのカテゴリーにおけるあなたのリスクレベル

認知機能	日常生活	社会生活	家族関係	健康状態
良好	良好	良好	良好	良好
2.0	2.0	2.0	2.0	2.0

次回検査は 2022 年 6 月頃を目安に検査を受けましょう。



付属の冊子で予防の提案をし、WEB
サイトでニュースやコラムを更新中！

よくある質問

▶検査では何が分かるのですか？

アルツハイマー型認知症の発症に関わる血管の損傷や、アミロイドβの蓄積に関与するタンパク質の血中量を測定し、統計学的に算出した値によってMCIのリスクが分かります。

▶両親にも受けさせたいのですが、認知症が分かる検査なのですか？

認知症かどうかを判別する検査ではなく、MCIのリスクを知る検査です。結果が悪かった場合でも、認知症ではなく、その前段階のMCIのリスクが高いということなので、予防の取り組みにより認知症の発症を遅らせることができます。