

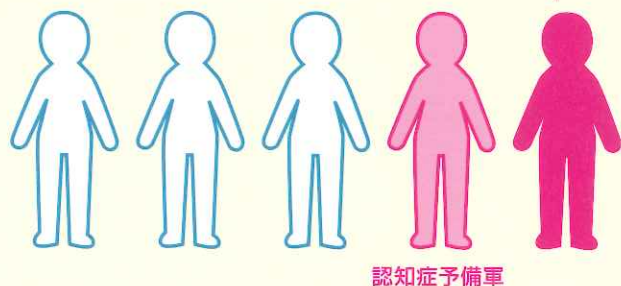
5人に1人が認知症になる？

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**



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。

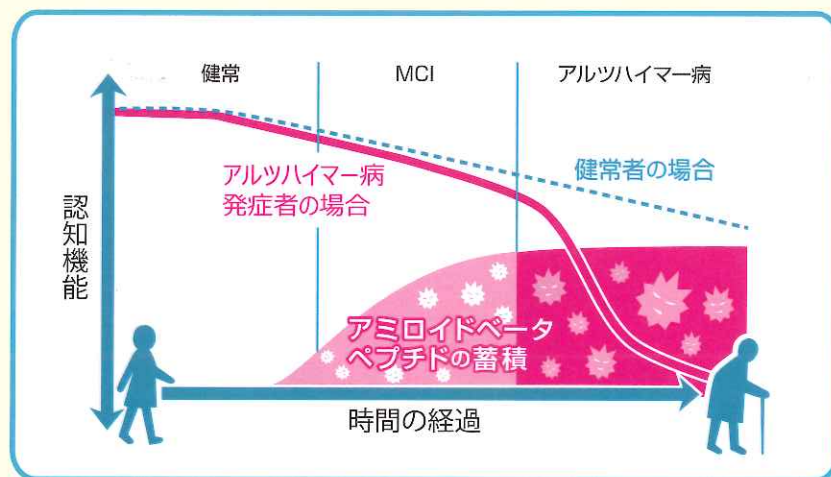
認知症は、なる前に予防しましょう。

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、そのまま経過すると**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。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。

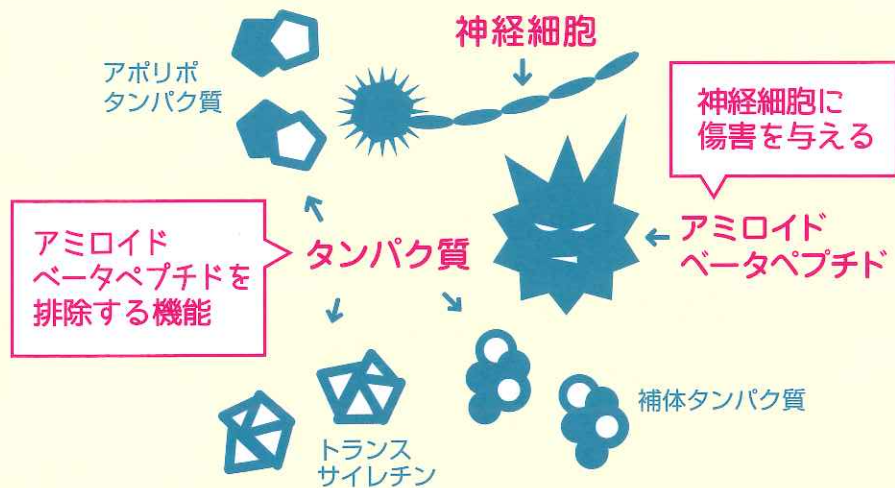
アルツハイマー病発症までの経緯



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



検査結果は医療機関から受け取ります。(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…

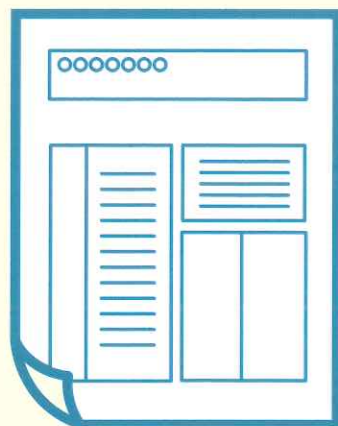
検査結果について

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年毎に検査を受けましょう
- C** : 6ヶ月～1年毎に検査を受けましょう
- D** : 2次検査をおすすめします



認知症の予防について

認知症は生活習慣病のひとつです。

“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