人生１００年時代

50代から始める認知機能検査

認知症予防の新しいアプローチ

健常な頃から「認知機能の見える化」で状態把握、リスク管理を

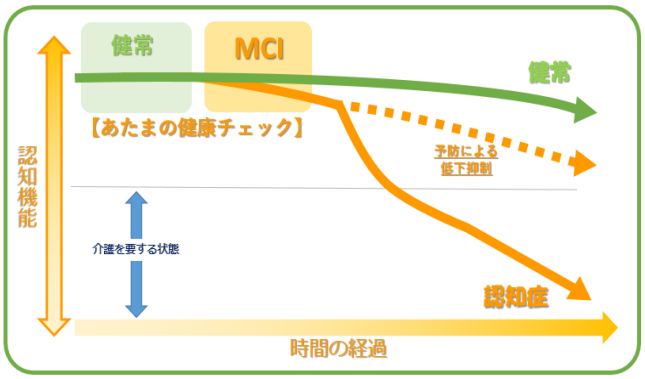
簡易認知機能スケール

あたまの健康チェック®

認知機能の定期検査は50代から

リスク要因と現在の状態を正しく知り、適切な予防・対策を

生活習慣病は記憶力低下のリスク要因です



MCI（軽度認知障害）とは？

様々なリスク要因の影響で認知機能が低下した状態で正常な「もの忘れ」と「認知症」の間に位置するグレーゾーン。
日常生活や社会活動に影響しない自立した状態のため
これまで多くの場合、見落とされてきました。

MCIの状態は、認知症に移行しやすいハイリスク群といわれますが、リスク要因の管理・治療や生活習慣の改善などの予防活動の効果が大きく期待されており定期的チェックによる早期の気づきと対処が重要とされています。

○ １０分間で完了、質問に応えていただくだけの簡単な検査です

○ 生活習慣病に患う方は、年に１度、ドック・健診に併せての受検が推奨されます

○ 運転業務担当やその他職務上の特殊技能者の方は50代からの受検が推奨されます

今すぐご相談ください

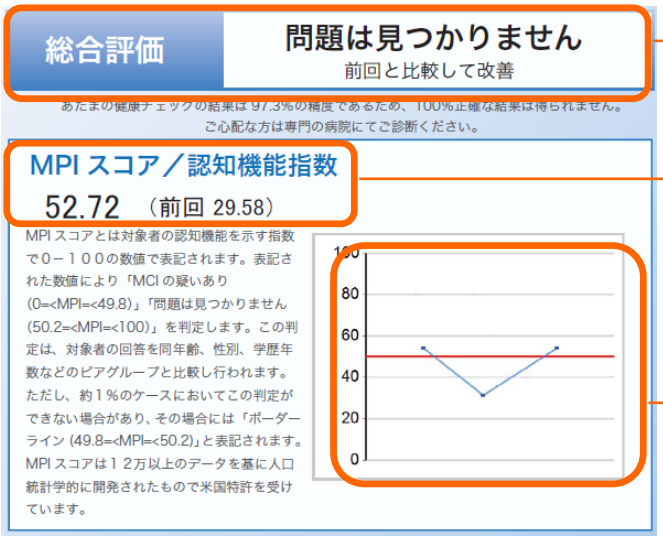
健康な方のための簡易認知機能検査

あたまの健康チェック®

結果レポート

結果数値により認知機能の状態を把握し、予防活動による認知機能の推移を測る目安としましょう

＝確認のポイント＝



受検結果を以下の基準で表記します：

- 50.2 <= MPI <= 100: 問題はみつかりません
- 49.8 < MPI < 50.2: ボーダーライン
- 0 <= MPI <= 49.8 : MCIの疑いあり

0~100の値で認知機能を表現します。数値が高いほど認知機能が健全であることを示します。49.8を下回るとMCIの疑いありと判定されます。前回の受診時の結果も表記されます。

２度目の受検以降は、MPIスコアがグラフでも表記されますので認知機能の変化を経時的に確認することができます。グラフ上の赤いライン49.8を下回るとMCIの疑いありと判定されます。

結果の数値（MPI）が低い方、低下した方は

糖尿病をはじめとする生活習慣病などの影響により私たちの認知機能は低下します。MCIの状態は、認知症の予備軍とされ、そのまま放置されると高い確率（４年で約半数）で認知症に進展するとされる一方、予防による認知機能の維持・改善が期待できることが最新の研究でわかっています。

認知機能の低下が見られたり、MCIの状態と判定された場合には、認知機能低下のリスク要因である生活習慣病の治療に専念したり喫煙習慣や食生活、運動習慣などを見直し、定期的な認知機能のチェックを心がけましょう。

MPI値が４０以下の場合や２度続けてMCIの状態と判定された場合には最寄りのもの忘れ外来や専門医へ相談してみましょう。

認知機能低下の主なリスク要因

５０代以上で該当のある方は、定期的なチェックを心がけましょう

加齢、糖尿病、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病、高コレステロール、メタボ・肥満、脳卒中、心疾患、頭部外傷、SAS等の睡眠障害、ストレスや不安、うつ病、甲状腺機能異常、正常圧水頭症、喫煙歴、アルコール・薬物依存、ビタミンB12欠乏、不規則な食生活、運動不足、社会活動の低下　他