





## ～認知症の予防と早期発見～

認知症は、記憶や思考などの能力が少しずつ低下する脳の病気です。進行すると日常生活に支障をきたす症状が出現します。2025年には、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。認知症の中で最も多いものが、アルツハイマー型認知症です。現在はアルツハイマー型認知症のリスクを検査することも可能です。今回は、認知症の検査や予防方法についてお伝えします。

### 認知症のサイン

認知症の初期症状は主に「もの忘れ」です。「顔はわかるが、名前が思い出せない」等のもの忘れは正常な範囲のもの忘れですが、認知症によるもの忘れは、日常生活に支障をきたすものが見られます。

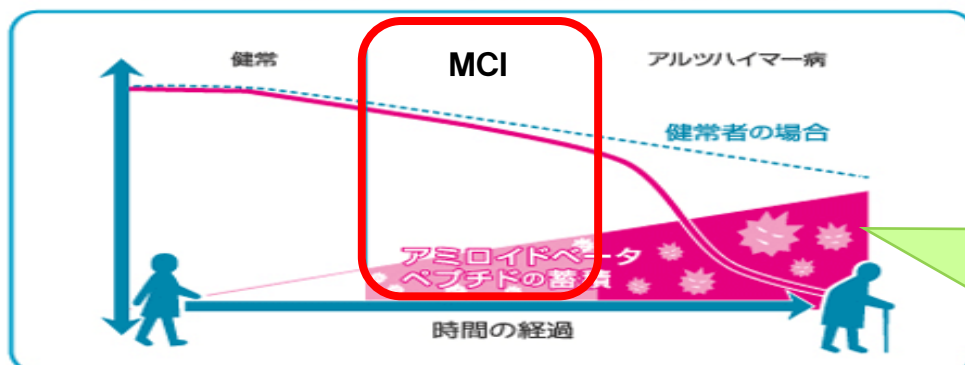
	正常なもの忘れ	認知症によるもの忘れ
もの忘れの範囲	名前や食べたものが思い出せない	食べたことそのものを忘れる
自覚	もの忘れに気づき、思い出そうとする	もの忘れに気がつかない
学習能力	新しいことを覚えることができる	新しいことを覚えられない
日常生活	あまり支障がない	支障をきたす 
幻想・妄想	ない 	起こることがある 
人格	変化はない 	暴言や暴力をふるうようになる、怒りやすい、何事にも無関心になる

厚生労働省HPより引用

### 軽度認知障害（MCI）を知っていますか？

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。認知症と同じような症状がみられることもありますが、日常生活に支障はありません。しかし、そのまま過ごすと、約5年で半数以上が認知症に進行すると言われています。

#### アルツハイマー病発症までの経緯



アルツハイマー型認知症は、脳内に「アミロイドベータペプチド」という老廃物が蓄積し、徐々に認知機能が低下していきます。

株式会社MCBIパンフレットより引用

## 軽度認知障害（MCI）のリスクを調べよう！

当センターで  
オプション検査  
として実施



### <MCIスクリーニング検査>

脳内に蓄積する「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つのたんぱく質を調べ、アルツハイマー型認知症の前段階であるMCIのリスクを調べることができます。検査は血液検査のみです。

### このような方にオススメです！

- 最近、物忘れが気になる
- 認知症のリスクを知りたい
- 肥満や糖尿病など生活習慣病の恐れがある



生活習慣病は、  
認知症のリスク  
を高めます！

### 検査対象外の方

- 認知症を発症している
  - 自己免疫疾患、重度の肝臓、腎臓障害
  - 先天的脂質異常
  - 栄養状態の悪い方
- (検査結果の判定に影響する場合あり)

### 認知症を早期発見するメリット

- ① 早期に予防や治療を始めることで、改善も期待できる。
- ② 症状が悪化する前に治療に取り組めるため、進行のスピードを遅らせることができる。
- ③ 治療方針や今後の生活について考え、認知症と向き合う準備を整えることができる。



## 認知症の予防

認知症の発症は、日々の生活習慣や高血圧、糖尿病等の生活習慣病と深く関係しています。生活習慣を整えて、持病をコントロールすることで、認知症の発症や進行を遅らせることができます。

### <食事>

- 動脈硬化予防のため、青背の魚や緑黄色野菜を積極的に摂りましょう！
- 1日1リットル～1.5リットルを目安に、しっかり水分補給をしましょう
- お酒はほどほどに、1日1合程度にしましょう



### <生活習慣>

- 朝起きたら朝日を浴びましょう
- 外出の機会をつくりましょう



### <運動>

- 有酸素運動を日々の習慣に！



### <認知症は“オレンジドクター”へ相談>

栃木県では認知症の早期発見、早期診断体制へ向けて、近くの医療機関に相談できるよう、「もの忘れ・認知症相談医（オレンジドクター）」を認定し、公表しています。オレンジドクターへ、気軽に認知症について相談しましょう。

「オレンジドクター」と認定された医師がいる医療機関には、認定プレートが掲示されています。いつもと様子が違うと感じたら、早めに受診しましょう！



公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター  
〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL (028) 625-2213 FAX (028-625-2215)

あなたとあなたの大切な人のために年に1度、健康診断を受けましょう！