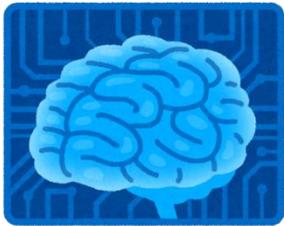




よつば

2025.9.2 No.104

JA 静岡厚生連 清水厚生病院 医療協力部門



ブレインヘルスケア をはじめよう

この度、新たに健康診断・脳ドックにて「認知症リスク検診」を開始致しました。認知機能テストと脳 MRI 形態解析の二つの指標に基づいて、よりよくご自身の脳の状態を測定することができます。簡単にまとめましたので是非ご一読いただけますと幸いです。

認知症リスク検診とは？

脳ドックは、脳や脳血管の病気（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血・脳腫瘍など）を MRI 検査によって早期発見し、予防するための脳の健康診断です。

脳は加齢とともに自然に萎縮し、認知機能が衰え、認知症になる可能性が高まっていきます。

認知症リスク検診では「認知機能テスト」と「脳 MRI 形態解析」によって、「どのくらい」を数値化し経過を追っていきます。



認知機能テスト

認知症の早期発見を目的として、即時記憶、作業記憶、注意の能力、空間認知、計算の5項目についてチェックします。それにより「CQ スコア」と呼ばれる各認知機能テストを踏まえた総合的な個人の認知力・脳機能のスコアを同年齢層と比較していきます。

脳機能 (認知機能テスト)



今のあなたの脳機能は同年齢層の標準といえます。

脳機能の結果について

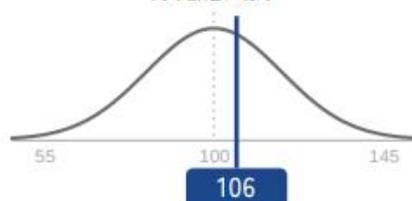
A+	A	B	C
高	標準	低	注意

CQスコア ※

106

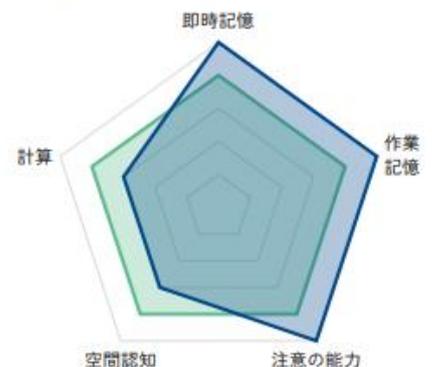
スコア範囲 (55~145)

同年齢層の標準



脳機能の詳細

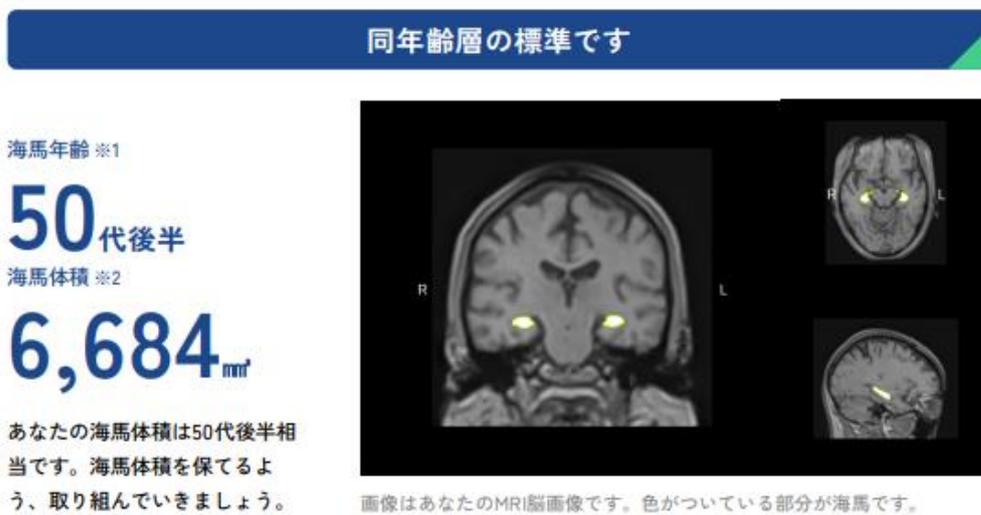
● 今回の結果 ● 同年齢層の標準



脳 MRI 形態解析

単に「異常の有無を見る」のではなく、脳の体積や萎縮の程度を数値として評価していきます。脳 MRI 形態解析では「海馬」と呼ばれる記憶の形成・保持に関わる場所を解析していきます。海馬の平均体積と年齢に基づいて「海馬年齢」「海馬体積」が算出されます。海馬体積を**定期的に測定**することで、加齢に伴う標準的な萎縮なのか、標準以上の萎縮なのかに気づくことができます。

※海馬の大きさには個人差があり、元から小さい場合もあります。

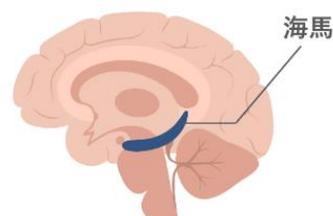


海馬の萎縮

海馬はアルツハイマー病の初期で最も早く萎縮が始まる場所です。

海馬が萎縮すると…

- 新しい出来事が覚えられない
- 自分が「今どこにいるのか」がわからなくなる
- 曜日や時間が曖昧になる
- 会話のつじつまが合わなくなる などなど



前述の通り、海馬（脳）は加齢とともに自然に萎縮しますが、生活習慣（ストレス、低栄養、脱水、睡眠不足、タバコ、アルコールなど）によっては萎縮が早まってしまいます。しかしトレーニングや生活習慣を変えることで、脳神経が再構築され**機能が回復**すると言われています。本検診では個人に必要な生活習慣改善のアドバイスを提示しています。

終わりに

脳の萎縮は**40代から**始まると言われています。早めの「認知症リスク検診」をご検討してみたいかがでしょうか。



検査の詳細（費用、申し込みなど）については
併設の健康管理センターまでお問い合わせください。
(TEL : 054-366-3769 ※お電話は、14時～16時の間をお願いします)