

物忘れが気になっただら受けたい

軽度認知障害(MCI)検査



聖隷健康診断センターの葛西英二先生。「脳トレのパズルやクイズも脳への知的な刺激となり、MCIの予防になります」

物忘れが増えたり周囲から指摘されると「認知症になるのでは」と不安になることも。浜松市中区住吉の「聖隷健康診断センター」では、50歳以上対象の軽度認知障害(MCI)の検査を実施。最近の研究ではMCIの段階で適切な予防や治療を行えば、認知症の発症を防げたり、遅らせることができますと分かっています。そこでMCIの症状や検査、予防等について同センターの医師・葛西英二さんに伺いました。

日常生活に支障はないが進行すると半数が認知症に

MCIとは「軽度認知障害」(Mild Cognitive Impairment)の略称。軽度の「認知症」と混同されがちですが、全く別物。認知症の場合は通院や服薬、金銭の管理が難しく、自分が認知症という自覚もありません。MCIの方は、慣れた環境であれば、身の回りのことは自分で行え、仕事や家事、地域活動、さらに運転ができる人もいます。しかし慣れない場所ではうろたえてしまい、物事をスマートに解決できないことも。その状態のまま放置すると約5年で半数以上が認知症に進行するといわれています。

採血検査でリスク判定 早期の指導や治療が有効

MCIの段階で適切な指導や治療を行えば、アルツハイマー型認知症の発症を防げたり、進行を遅らせることもできます。当センターでは50歳以上を対象に2016年からMCIスクリーニング検査を導入。採血検査のみで気軽に受けられる「MCIミニ検査」と、採血に加えMRI検査など精密な検査が受けられる「MCIドック」から選ぶことができます。



「MCIミニ検査」では採血検査でリスクを判定

「MCIミニ検査」は、当センターの人間ドックをお申し込みいただくとオプション検査として追加できます。特殊なタンパク質やビタミン類を調べることで

MCIのリスクが分かれます。リスクが高い結果が出た場合は、さらに詳細な検査を行う「MCIミニ検査プラス」も実施しており、MRI・MRA検査や頸動脈エコー検査、記憶力検査などを行い、医師による結果説明が受けられます。

「MCIドック」は、当センターの脳ドックの検査内容に、MCIのための検査項目(採血/神経心理学的検査/脳・MRI検査)を追加した本格的な検査になります。また、運動指導・栄養指導・保健指導も受けられます。MCI自体の治療はまだ確立されていませんが、認知症で最も患者数が多いアルツハイマー型の場合、生活習慣病が要因になることも。「食事・運動・睡眠」を見直すことが、発症や進行のリスク軽減につながるため、当センターでもMCIミニ検査後に、ご希望の方には有料で、健康運動指導士や管理栄養士による「MCI運動指導・栄養指導」も行っています。

孤立や生活習慣病による発症や進行のリスク高い

MCIを予防するには周囲から「孤立しない」生活を送ることが大切。1人暮らしの方も、おしゃべりや会食、旅行を楽しんだり、ボランティアに参加するなど、人との交流を積極的に楽しむと脳への良い刺激となり予防になります。高齢になり、1人で外出が難しい場合は、地域包括支援センターに相談し、デイサービスなどを利用するのも有効です。



専門スタッフが運動や栄養について指導

女性のためのスペシャルコラボセミナー 主催 中日ショッパー 共催 FPIによる夢創造館 ネオライフ株

この春から「片付け上手・貯め上手になる！」

家計管理と整理整頓...、一見関係のない様に見えますが、とても強く繋がっています。片付けが苦手な方はお金も貯まりづらいといったデータもあるそうです。片付けも家計管理も「コツ=仕組み」を掴んでコツコツ続ける事が大切。「仕組み」が出来ればどちらもストレスを感じずに続けられます。今回は家計と収納のプロが貯める・片付けの「仕組み」を伝授！人気講師のプロの技で家計も収納もスッキリさせて、この春から貯め体質になりましょう！

やる気になる片付け講座

第一部 講師 住空間収納プランナーマスター/整理収納アドバイザー 波多野友美さん
ケガや病気の療養期に一冊の片付け本と出会い、片付けが心や体、人間関係にもたらす効果を自ら体験。整理収納アドバイザーの他、住空間収納プランナーのマスターの称号を静岡県で初めて取得。「暮らしのおくすり」代表。セミナー講師や個人宅での片付けサポート等を手掛ける。

ストレスフリー！かんたん家計術

第二部 講師 ファイナンシャル・プランナー 佐藤静香さん
ファイナンシャル・プランナー(CFP)。人気FP講師としてマネーセミナーや個別相談を行う。自身も子育て中の働く母親であることから気張らない家計管理をサポートする。

開催日程

- 日時 2月16日(出)10:00~12:00 <遠鉄百貨店新館13階 会議室⑥>
- 会場 2月19日(火)10:00~12:00 <遠鉄百貨店新館13階 会議室④>
- 定員 20名様 ※申し込み先着順 参加費無料・ドリンク付き

〒住所・氏名・年齢・電話番号・同伴者名を明記し、「中日ショッパー保険セミナー係」まで電話かメールでお申し込みください。※初参加の方を優先して受け付けます。

電話 ▶ 0120-000482 (受付/平日9:30~17:30)

メール ▶ info@c-shopper.co.jp (件名に「保険係」と記入) ※二次元コードからアクセス可

※本セミナーは保険代理店である(株)中日ショッパーとネオライフ(株)による共同開催となります。また、本セミナーから保険商品をご契約いただきました場合は、両社による共同募集となります。

「物忘れ」が気になる方へ

MCI(軽度認知障害)のリスクを調べる検査が追加された人間ドック

MCI: Mild Cognitive Impairment

MCI(軽度認知障害)とは?

MCIとは、健康者と認知症の中間の段階を指します。軽度認知障害の人は、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。しかし、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ます。

- ☑ 脳ドック+MCIのリスクを調べる検査
- ☑ 一日人間ドック+脳ドック+MCIのリスクを調べる検査

実施施設：聖隷健康診断センター

簡易的にMCIリスクを検査

☑ MCIミニ検査

実施施設：聖隷健康診断センター、聖隷予防検診センター、聖隷健康サポートセンター-Shizuoka
血液検査で、MCIのリスクを調べます。人間ドックのオプション検査として追加できます。

料金等については、お問合せください。

【ご予約・お問合せ】 受付時間：平日9:00~16:30 / 土日9:00~12:00 (祝日を除く) 【保健事業部ホームページ】

- 聖隷健康診断センター
- 聖隷健康サポートセンター-Shizuoka
- 聖隷予防検診センター

0120-938-375 0120-283-170

聖隷人間ドック 検索