

# MCI (軽度認知障害) スペシャルドック体験記

保健事業部 事業管理部長 栗原 尚人

保健事業部の事業管理部長が MCIスペシャルドックを受診しました



## 私が...

### MCI(軽度認知障害)スペシャルドックを受けようと思ったきっかけ

認知症のドライバーによる交通事故の報道を見るたびに、もし自分が認知症に気づかずに事故をおこしてしまったら...と恐ろしい気持ちになります。聖隷健康診断センターがMCIドック・MCIスペシャルドックを開始して、一年がたちました。私自身も50歳を迎える節目の年に、ぜひ一度MCIの検査を受けてみたいと思い、今回受診をすることにしました。

### MCI(軽度認知障害)とは?

MCI(軽度認知障害)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、そのまま過すと約5年でその半数以上が認知症に進行するといわれています。しかし最近の研究では、軽度認知障害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ことがわかっています。

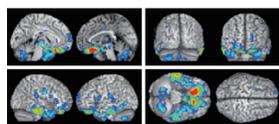
### ▶1日のタイムテーブル

- 7:20 受付
- 7:40 胸部レントゲン検査
- 7:50 採血
- 8:00 心電図・視力・眼底・眼圧
- 8:30 頭部MRI・MRA検査
- 9:00 頸動脈エコー検査
- 9:30 高次脳機能検査
- 9:40 身長・体重・腹囲・聴力・肺機能
- 10:00 腹部エコー検査
- 10:30 胃部レントゲン検査
- 11:30 昼食
- 12:10 健康・栄養講話
- 13:05 フィットネス
- 13:30 診察・結果説明
- 14:00 終了

※時間は多少前後します。  
※当日の結果説明は、スペシャルドック分のみ行います。

### ▶MCIのための検査

- MCIスクリーニング検査**  
 アルツハイマー病は、アミロイドベータ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。この検査では、アミロイドベータ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。
- ビタミンB1・ビタミンB12・葉酸・ニコチン酸**  
 各種ビタミンの量をはかります。これらの4種類のビタミンが欠乏すると様々な神経症状が現れてきます。
- TSH・FT3・FT4**  
 甲状腺の状態を調べます。甲状腺ホルモンが欠乏すると認知機能障害、うつ状態、種々の身体症状が現れてきます。
- VSRAD(ブイエスラド)**  
 (Voxel-based Specific Regional Analysis system for Alzheimer's Diseaseの略)  
 アルツハイマー型認知症で早期に出現する海馬、扁桃核、海馬傍回などの萎縮を、組織コントラストの高いMRI画像を用いて統計解析します。
- MoCA-J (モントリオール認知評価検査)**  
 MCIのスクリーニング検査として国際的に普及している検査です。認知機能(注意機能、集中力、実行機能、記憶、言語、視空間認知、概念的思考、計算、見当識)について、約10分で評価することができます。合計30点満点、26点以上が健常範囲とされています。



## 3週間後...

### 専門の医師による診察と結果説明

- 問診 ..... 家族歴や普段の生活状況など
  - 検査結果説明 ..... MCIのための検査結果だけではなく、脳ドック・人間ドックの検査結果と問診から総合的に判定をつけます。
- ※利用者さまの不安が残らないよう、医師が質問にお答えします。



### 個別面談

#### 運動指導

測定結果をもとに、利用者さまに合った無理のない運動方法の提案や、脳の活性化の運動などを紹介します。



#### 栄養指導

栄養診断システムを用いて、食事内容と栄養摂取状況を診断します。また、食事スタイルや環境に合わせた、認知症予防に効果的な食事を紹介します。



#### 保健指導

結果説明から指導までをトータルで振り返ります。また、受診が必要な場合は受診先の紹介をします。



## 受診を終えて...

今回MCIスペシャルドックを受診して、脳の活性化だけでなく、身体全体を健康に保つことが認知症予防につながるということが分かりました。今回は何も問題はありませんでした。この状態を保てるよう、意識をして生活していきたいです。

今後も、認知症の正しい理解が進み、「認知症は予防できる」ことを一人でも多くの方に知っていただけるよう努めてまいります。



### メニュー

- MCIドック** 通常の脳ドックに以下の内容をプラス  
 MCIのための検査項目+2~3週間後の医師結果説明・運動指導・栄養指導・保健指導 **100,000円(税抜)**
  - MCIスペシャルドック** 通常のスペシャルドックに以下の内容をプラス  
 MCIのための検査項目+2~3週間後の医師結果説明・運動指導・栄養指導・保健指導 **120,000円(税抜)**
- 3ヶ月後・6ヶ月後の運動指導・栄養指導はオプションとなります。 料金:1回10,000円(税抜)  
 ※実施施設は、聖隷健康診断センターのみとなります。

### 人間ドックオプション検査のご案内 MCI(軽度認知障害)ミニ検査 **30,000円(税抜)**

- 検査項目** 採血のみなので、簡単に検査ができます!  
 ● MCIスクリーニング検査  
 ● ビタミンB1・ビタミンB12・葉酸
- 実施施設**
  - 聖隷健康診断センター(浜松市中区住吉)
  - 聖隷予防検診センター(浜松市北区三方原)
  - 聖隷健康サポートセンター-Shizuoka(静岡市駿河区曲金)

MCIドック・MCIスペシャルドックに関するお申し込み・お問い合わせ **予約センター** ☎ 0120-938-375 (受付時間...平日 8:30~17:00 / 土曜日 8:30~12:00)