

INFORMATION

No. 2312-33

検査内容変更のお知らせ

謹啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

この度、MCIスクリーニング検査プラスの解説冊子として提供しております「認知症予防マニュアル」に関して、以下のとおり内容変更を行わせていただきます。

先生方には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご了承のほど宜しくお願い申し上げます。

謹白

記

■ 検査項目 MCIスクリーニング検査プラス [コード 4473]

〈主な変更点〉

- 検査で測定しております栄養群、脂質代謝群、炎症免疫群、凝固線溶群の各カテゴリーごとに予防法のヒントを記載する方式へ変更しました。
- MCIスクリーニング検査プラスに関する項目説明や検査結果の見方について新たに解説ページを追加いたしました。
- 本誌サイズをAB版からB5サイズへ変更いたします。冊子のページ数は現行版と同一の20ページ構成です。

(裏面に続く)

■ 変更日

2024年 1月 6日(土) 報告分より

株式会社 武蔵臨床検査所

* お問い合わせは当社または担当者までお願いいたします。

〒358-0013 埼玉県入間市上藤沢309-8

TEL 04-2964-2621 FAX 04-2964-6659

URL <http://www.e-musashi.co.jp>

別紙:新版「認知症予防マニュアル」イメージ画像(抜粋)

※画像はイメージです。現在作成中のため実際の物とは異なる場合があります。

検査結果報告書の見方

CIスクリーニング検査プラスの結果、P2、P3の見方について解説いたします。
検査結果は予防のヒントです。健康な方でも高齢になるにつれてMCIや認知症のリスクは高まります。検査結果が気になる方は、生活習慣を見直し予防に取り組みましょう。

B評価

あなたのMCIリスク値 **0.88**

テスト バナコ 種 MCIスクリーニング検査プラス 結果報告書

総合評価

あなたのMCIリスク値 **0.88**

あなたのMCIリスク値は、0.00～2.00までの範囲で評価されています。リスク値が高いほどMCIのリスクは高くなります。

評価	リスクレベル	説明
A	0.00～0.50	認知症のリスクが最も低い状態です。認知症の予防策を積極的に取り、生活習慣を改善しましょう。
B	0.51～1.00	認知症のリスクが低い状態です。認知症の予防策を積極的に取り、生活習慣を改善しましょう。
C	1.01～1.50	認知症のリスクが中程度です。認知症の予防策を積極的に取り、生活習慣を改善しましょう。
D	1.51～2.00	認知症のリスクが高くなります。認知症の予防策を積極的に取り、生活習慣を改善しましょう。

4つのカテゴリにおけるあなたのリスクレベル

0.00

0.50

1.00

1.50

2.00

検査を促して

①将来の認知症リスクを知ろう!

測定したタンパク質の値をもとに0.00～2.00までのMCIリスク値を評価しています。リスク値が高いほどMCIのリスクは高く、リスク値が高いほどMCIのリスクは高くなります。

またMCIリスク値をもとにA～D評価までの評価をしています。

仮にC評価やD評価だったとしても、日々の生活習慣の見直しにより、リスク値の維持・改善も見込めます。

栄養の数値を改善するためにオススメの生活習慣の一例をご紹介します!

①主食、主菜、副菜2種類をそろえた食事を意識しましょう

副菜①	淡色野菜+緑黄色野菜 合計350g/日取りましょう	煮物 野菜	糖尿病の方は最初に野菜を食べて
副菜②	煮物・サラダ・和え物・炒め物など野菜のおかず	和え物 サラダ 煮物	高血圧の方は十分なナトリウム摂取に
主食	御飯・雑穀・パンなど御飯と雑穀を両方食べないように	ご飯 パン 雑穀	糖尿病の方は注意
主菜	肉・魚・たまご・大豆・大豆製品など	魚料理 お豆腐 お肉	低栄養防止に

※管理栄養士監修

牛乳・乳製品も適量とりましょう。バナナなら1本、みかんなら2個までとし食う過ぎに注意して頂きましょう

おやつやアルコールの摂りすぎに注意しましょう

②果物や野菜、豆類や全粒穀物(玄米など)を積極的に摂取しましょう

日々の食事で果物や野菜、豆類や全粒穀物(玄米など)を積極的に摂取することが推奨されています。これらの食品には豊富なビタミン、食物繊維、抗酸化物質がふくまれており、認知機能の維持や脳の健康に良い影響を与えると考えられています。野菜と果物はあわせて1日60g以上を摂取することがWHOにより推奨されています。また、厚生労働省から、健康づくりのために成人1日あたり350g以上の野菜の摂取が推奨されています。ビタミン、食物繊維やタンパク質等の様々なサプリメントがあり、それらの摂取も有用と思われませんが、摂りすぎや他のサプリメントとの飲み合わせにご注意願います。また、お薬を飲まれている方は医師・薬剤師にご相談されることをお勧めします。

野菜100gって?

トマトは半玉、白菜は大きめの葉2枚分、キャベツは1/8カット、玉ねぎは半玉、人参は3/4本
ただし、ジャガイモ等のアブラナ科の野菜は野菜には含まれないため、注意!

※ただし、持病の治療などがありましたら適宜、主治医と相談して行ってください。

栄養群の予防方法

栄養群の数値を改善するために有効と考えられること

栄養は私たちの健康に直結する重要な要素です。特に認知症予防においては、栄養状態の改善が重要な役割を果たします。適切な栄養摂取は、認知機能の低下や認知症のリスクを高めることにつながります。バランスのよい食事することが大切です。

ご飯の食べ過ぎや不足も良くない?

過度なダイエットや糖質制限にもご注意ください!

この機会に食生活を見直し、健康的な食生活を心がけましょう。

正しい生活習慣を維持するために、適切な栄養摂取も有効に行う必要があります。糖質制限や低糖質食は、血糖値や体重の管理に有効ですが、アブラナ科の野菜や豆類の摂取も重要です。また、タンパク質が不足すると、脳の働きが低下する可能性があります。適切な栄養摂取は、認知機能の低下や認知症のリスクを高めることにつながります。バランスのよい食事することが大切です。

5大栄養素

炭水化物

タンパク質

脂質

ミネラル

ビタミン