

「2万円2週間」でスッキリ判定!

知りたい? 知りたくない? **あなたが**

5年後にボケる可能性

50~70%の人が発症も...



認知症の早期発見と早期治療のための専門クリニック「メモリークリニックお茶の水」院長の朝田隆先生(東京都文京区03-6801-8718/MCIスクリーニング検査は行っていません)

この春から全国約50カ所の施設で受けられるようになった。認知症予備軍、を判定する血液検査。これまで約千人が受診しているが、そこで完全にセーブだったのはわずか20人だったという。

「検査精度は約80%、認知症が血液検査でわかるようになったらしい。不安な読者に代わって受けてきて! とくにメタボは危ないみたいヨ」

最近、人の名前がなかなか思い出せないアラ還メタボ記者Aに、編集Kから問答無用の指令がふってきた!

厚生労働省のデータによると65歳以上の認知症の人は約402万人(12年)。25年には70万人超、将来は65歳以上の5人に1人が認知症になるとの予想だ。

認知症は、肥満・高血圧・糖尿病などの生活習慣病も大きな要因。とくにアルツハイマー型認知症は、女性のほうが発症の確率が高いという。

あるMCI(軽度認知障害)の発症リスクを判定するのが「MCIスクリーニング検査」

筑波大学の研究チームによって開発され、本格的に実用化されたのが今年4月。

実施機関(朝MCI)に問い合わせると、費用は保険適用がなく2万~3万円ほど。全国約50カ所の医療施設で検査が受けられる。現在までの受診者は約千人。女性のほうがやや多く、50~70代が約8割を占めている。

さっそく都内で最も早く検査をスタートした「金内メディカルクリニック」(新宿区)で検査を受けてみた。

まずは電話で予約。検査前日にお酒は控えるべきかなどの注意点を尋ねたが、ふだんのままでよいとのことだった。そして当日。

ドキドキしながら診察室に入ると、笑顔の看護師さんが、注射器を手を洗ってくれた。

「はい、採血をします。お薬になさってくださいね」

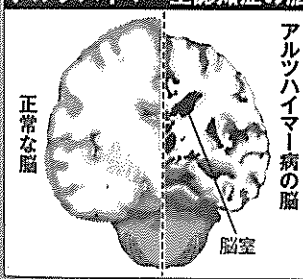
と約10ccの血液を採り、ものの10分で終了した。

「はい、お疲れさまでした」

それだけ? と拍子抜け。検査費用は2万6000円なり。採取した血液は検査機関に送

られて約2週間後に結果が戻ってくる。その判定に応じて医師の説明を受けるのだ。ただ、もしそこで、MCI(軽度認知障害)と判定された場合は、今後の治療方針の告知も...

アルツハイマー型認知症の脳



左のイラストは耳の奥の脳の中核部を「切り取った」状態。アルツハイマー病の脳は思考、計画、記憶に関与する領域を破壊しながら、皮質が萎縮する。とくに新しい記憶の形成に重要な「海馬」で激しい萎縮(脳内の液体が満たされた場所も拡大する)

アルツハイマー病の脳

正常な脳

検査の研究・開発に携わった朝田隆先生(筑波大学名誉教授)に、なぜ血液検査だけで認知症のリスクがわかるのか、解説してもらった。

「認知症で最も多いのが「アルツハイマー型認知症」で、日本の認知症患者の約7割を占めるといわれています。MCIスクリーニング検査は、その前段階であるMCIのリスクをはかる血液検査です。アルツハイマー型認知症の原因については、まずアミロイドベータペプチド(以下アミロイドβ)という特殊なタンパク質が蓄積して大脳皮質に老人斑というシミ

A記者が受けた認知症検査の結果は?

A記者 様の検査結果は、以下の通りです。

軽度認知障害(MCI)リスク判定

MCIの分布を示すグラフ

分布

MCIリスク 低

※「A」のある位置が、あなたのMCIリスクを示しています。

判定	説明
A	健康です。今後も健康的な生活を心がけましょう。
B	軽度認知障害(MCI)のリスクは低めです。健康的な生活を意識的に続けることでMCIのリスクを抑えることができます。予防の効果は早いほど高いので、生活習慣を改善し予防に取り組みましょう。
C	軽度認知障害(MCI)のリスクは中程度です。今後の生活習慣によってはMCIのリスクが高まります。食事や運動などの生活習慣を見直し、ただちに予防に取り組みましょう。また、心配な方は専門医による早期の検査・診断を受けられることをおすすめします。
D	軽度認知障害(MCI)のリスクは高めです。MCIの段階でも予防により認知症の発症を防ぐ・遅らせることが可能です。すぐに予防を始めるとともに、専門医による詳細な検査・診断を受けられることをおすすめします。

ココがポイント

B、C、Dは要注意!

30分ほどの有酸素運動。少し汗ばむくらいのウォーキングや、なるべくエスカレーターは使わないなど、日常的に運動を心がけてください」

食事で不足しがちな栄養素を補うサプリメントも効果的。酸化作用のあるビタミンC・Eやイチョウ葉エキス、脳の神経細胞に作用するフォスファチジルコリンやEPA・DHAなど、自分に合ったものを医師に処方してもらおう。

30年近く週刊誌の突撃取材をしてきたA記者も、さすがに今回の体験レポートにはたじろいだ。実際に、検査を迷う人も多いのでは?

「D判定でも、すぐに発症するわけではないので、結果が戻ってくる。その判定に応じて医師の説明を受けるのだ。ただ、もしそこで、MCI(軽度認知障害)と判定された場合は、今後の治療方針の告知も...

ができません。それが脳の神経細胞を傷つけて、記憶障害が起きると考えられています。体内にはアミロイドβの働きを抑えるタンパク質が3つあるのですが(補体タンパク質・アポリポタンパク質・トランスサイレチン)、この増減を調べることでMCIのリスクを判定できるわけです」

2週間後、検査結果が届いたとの連絡を受け、再び金内メディカルクリニックへ。

検査結果はA・Dで判定され、検査機関(朝MCI)によるおおよその結果の内訳は、現状でA・20%、B・50%、C・20%、D・10%だ。

「結果はA、問題ありません。よかったですね」

と担当医の木内麻里先生に言われて安堵! でも全体の8割を占めるB以上の方にはどんな説明をしているのか?

「Bの方は、MCIのリスクがありますから認知症予防のアドバイスをお願いします。有酸素運動や食生活の注意など、健康的な生活が大切です」

Cの方は、生活習慣病の治療も考えます。糖尿病患者様にはアルツハイマーの合併症が多く見られますから、Dの方は頭部MRIや、脳の血流量を量る検査など2次

るわけではありません。早く知ること、予防対策が取れますし、家族や親しい友人に相談する時間もあるので、今後の協力を仰ぐこともできます(前出・木内先生)

「判定はBがボーダーラインです。まだ認知症の特効薬はありませんが、MCIの軽度な段階であれば、適切な治療や予防対策を取ること、発症を遅らせられることがわかっています(前出・朝田先生)」

若年性認知症(65歳以下で発症)についても、脳の変化は発症の20年ほど前から始まっているという。

糖尿病や高血圧など生活習慣病が疑われる人や次のような症状がある人は、一度検査を受けてみてはどうだろうか。

- ①いつも使っている物の名前がすぐに出てこない。
- ②親しい人の名前が、なかなか出てこない。
- ③置き忘れやしまい忘れが多くなった。
- ④同じことを何度もくり返して話したりする。

認知症予防のアドバイスしてくれた、「金内メディカルクリニック」の木内麻里先生(東京都新宿区03-3365-5521)

つまり、原因となる物質をやっつけるタンパク質が減少していればアウト...。記者がビビりまくっていると、「いまのところ普通にきちんと会話をしていますし、きつ」と朝田先生から優しい一言。でも結果が出るまでは眠れない日々が続いた...

検査が必要。専門病院を紹介しています。D判定の方は5~7年以内に50~70%が発症する可能性があります」

A判定でニコニコ顔のA記者に、木内先生から厳しい言葉が! 記者の爆飲み爆食い運動習慣ゼロ、という日常が見送られたようだ...

「判定Aの方でも油断は禁物です。認知機能低下を予防するための、健康的な生活」を心がけてください。

まずアルコールは控えるに。タバコは厳禁。歯周病も発症に影響しますよ。

食事は良質なタンパク質をメインに、野菜たっぷり糖質控えめ、白米よりも玄米を。脳の働きには油も必要です。オメガ3系の亜麻仁油や、エゴマ油、魚の油などを積極的にとり、トランス脂肪酸は控えましょう。

そして最も重要なのが1日

「MCIスクリーニング検査」が受けられる医療機関一覧 <http://mcbi.jp/initiative/checkup/checkup.html>