

受診日	ID	氏名	性別	受診時年齢
■■■■	■■	■■■■■■■■■■	■■	■■

エムビジョンヘルス



# 脳健康状態レポート

ロコスキャンクリニック



受診日	ID	氏名	性別	受診時年齢
■■■■■■■■■■	■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■	■■■■

# 脳全体の萎縮度 | 評価サマリー

## あなたの脳全体の萎縮度

脳全体の萎縮度 **1.7 %**  
 同年代のランキング **55 位 / 100人中**  
 脳年齢 **39 歳**

萎縮度評価\*

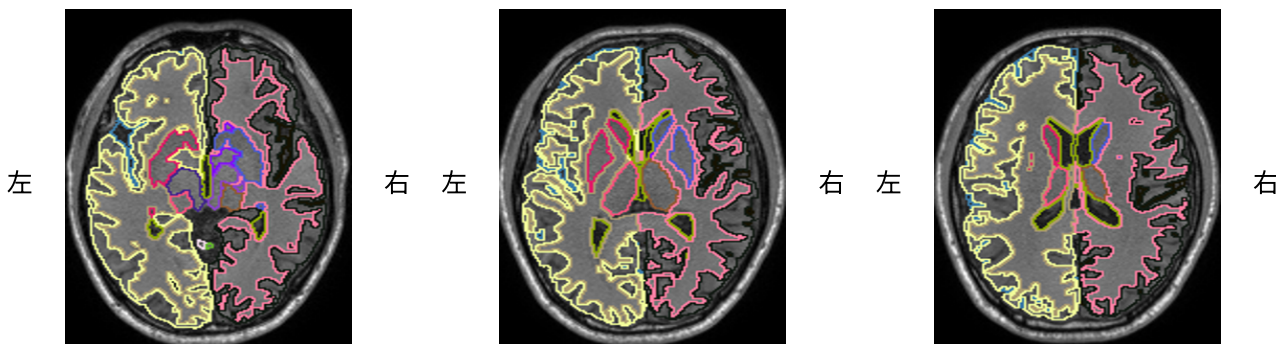
**標準**

\*良好 / 標準 / やや注意 / 注意  
 の4段階評価

## 5年に一度程度の継続観察を推奨

あなたの脳の大きさは平均的です。30代までの脳の大きさは生まれつきの可能性が大きいですが、この時期から加齢に伴い誰でも脳の萎縮が始まります。今回の結果は、その変化を捉えるための基準として捉えてください。年を重ねてもいつまでも若々しい脳を保つように、脳に良い生活習慣を心がけましょう。

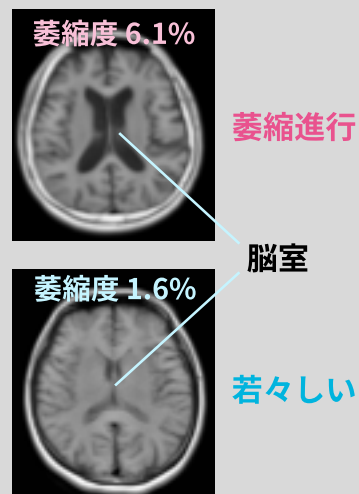
## あなたの脳画像



## 脳全体の萎縮について

- 脳は、30歳を過ぎる頃から徐々に萎縮が始まります。誰にでも起きる加齢性の変化ですが、その程度は人により著しく異なります。
  - 本レポートでは、この程度を「萎縮度」と呼び、脳内の「隙間」である脳室という部分が脳全体に占める割合を示しています。
  - 50代の人を比較したのが右図です。上図は脳室（暗部）が大きく拡大し萎縮が進行していますが、下図は脳室がほとんど開いておらず脳が「若々しい」状態を保っています。
  - 脳の萎縮は不健康な生活習慣により加速するという報告があります。脳の若々しさを保つために、状態を数字で知ることから始めましょう。
- ※ 同年代ランキングについては、次ページの下部解説をご覧ください。

## 50代の人を比較例

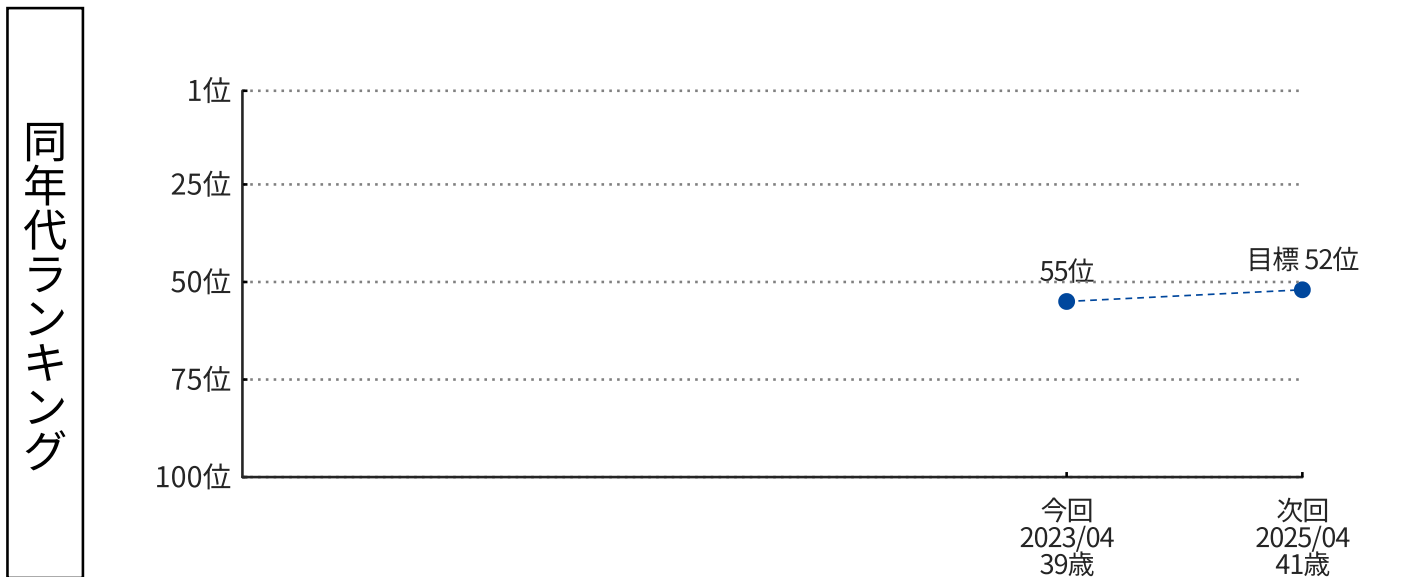
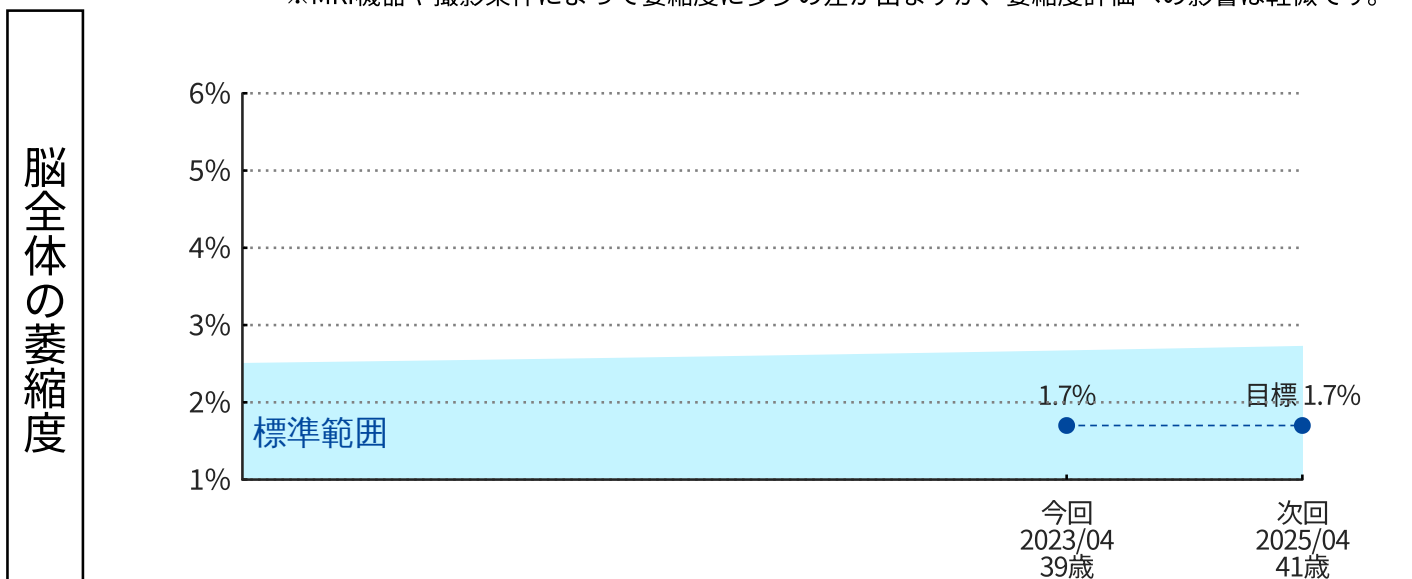


受診日	ID	氏名	性別	受診時年齢
■■■■■■■■■■	■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■	■■■■

## 脳全体の萎縮度 | 経年変化と将来目標

初回の検査お疲れさまでした。脳の健康をご自身の手で管理していくための第一歩を踏み出しました。今回の結果を基準として、脳に良い生活を送りながら継続的な受診により、脳の健康を維持していきましょう。

※MRI機器や撮影条件によって萎縮度に多少の差が出ますが、萎縮度評価への影響は軽微です。



### 脳全体の萎縮度の経年変化・同年代ランキングの捉え方

同年代ランキングの  
解釈

- 萎縮度の経年変化が**通常**の加齢性変化の範囲内にあるかを確認します。
- 2～3年に一度は測定し、脳の健康状態の維持・増進の動機づけにご活用下さい。
- 3年以上かつ3回以上の結果があると、変化の傾向がより分かり易く出ます。
- 同年代ランキングの解釈の詳細は、右のQRコードからご確認下さい。

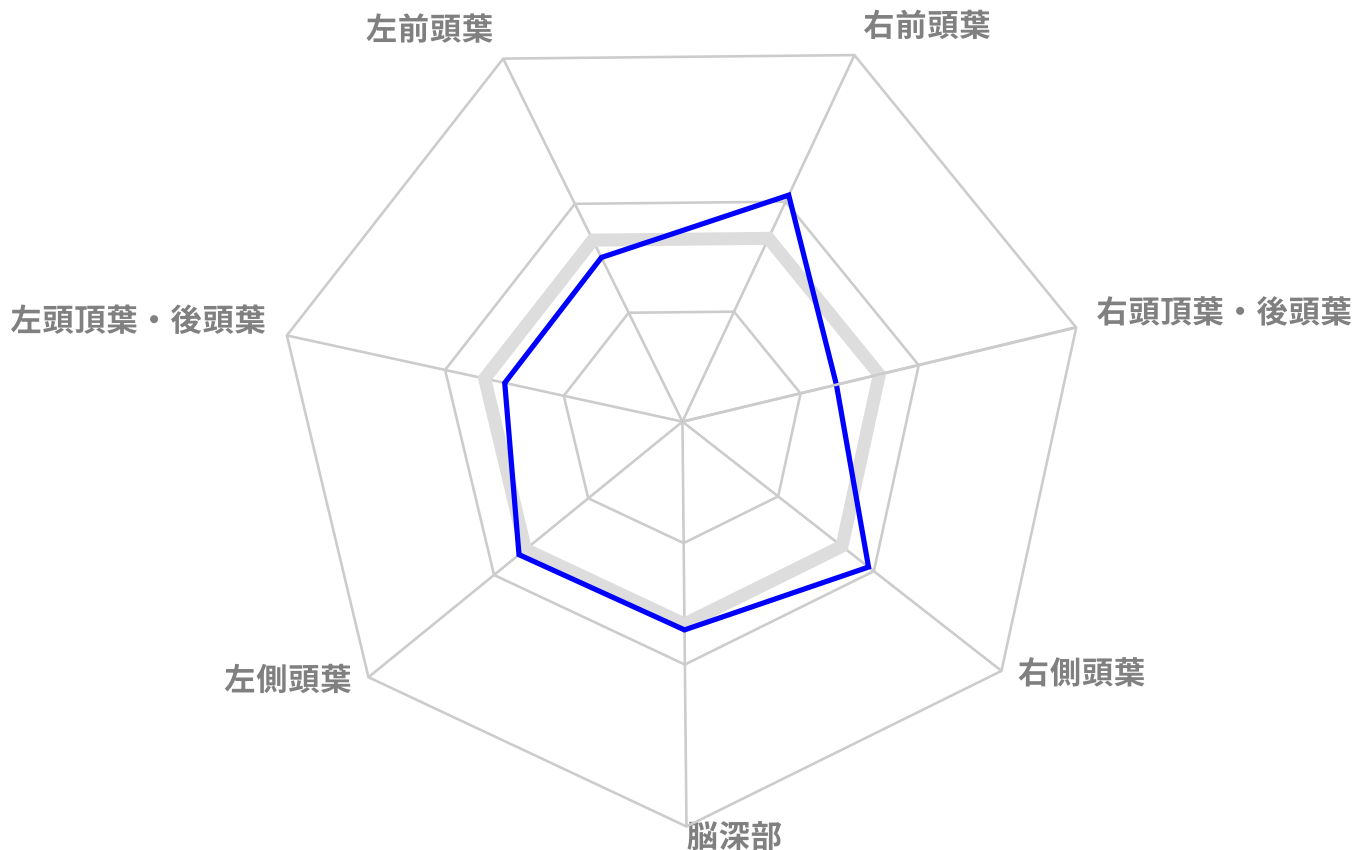


受診日	ID	氏名	性別	受診時年齢
■■■■■■■■■■	■■	■■■■■■■■■■	■■■■	■■■■

## 脳全体の萎縮度 | 分析データ詳細

### あなたの脳の部位別サイズ

- 平均のサイズ - あなたのサイズ



構造物別の主な機能1)	
前頭葉	論理や判断などの高次な脳機能を司る
頭頂葉・後頭葉	感覚、視覚、環境認識を司る
側頭葉	言語、聴覚、記憶、感情を司る
脳深部	感覚・運動を司る

1) 参考情報。脳の萎縮度の大小はこれら機能の優劣を判定するものではありません。

受診日	ID	氏名	性別	受診時年齢
■■■■■■■■■■	■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■	■■■■

## 脳血管健康度 | 評価サマリー

### あなたの脳血管健康度

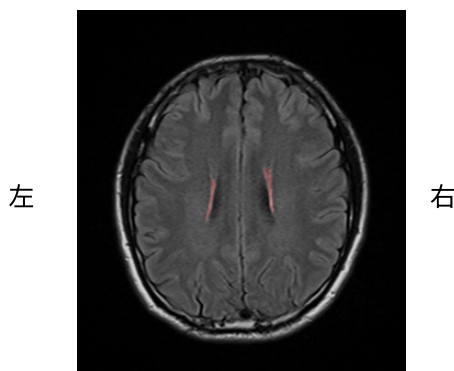
あなたの白質病変体積 1933mm<sup>3</sup>

白質病変量評価\* 良好

\*良好 / 標準 / やや注意 / 注意  
の4段階評価

白質病変体積は、少なく抑えられています。今後も継続的な測定により、次頁に示す経年変化のグラフで、この良い状態を維持できていることを確認していきましょう。

### あなたの脳血管健康度検出用画像



### 脳血管健康度と白質病変

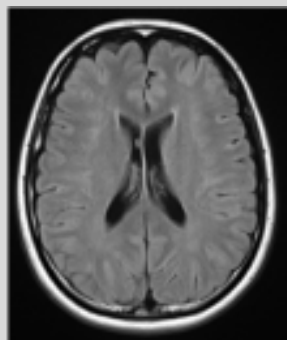
脳血管健康度の目安のひとつである白質病変（右図の円で囲った白い部分）の体積を算出しています。

白質病変の量は、高血圧と強く関連し、また悪い生活習慣とも関連していると考えられています。

白質病変の体積は加齢でも多少増えますが、顕著に増える傾向があると、脳卒中や認知症のリスクが高くなることが報告されています。

経年の変化を観察するとともに、高血圧や生活習慣の改善により適切に管理していきましょう。なお、白質病変そのものは治療対象になるものではなく、また、白質病変体積だけで脳血管の健康状態のすべてを判断するものではありません。ひとつの目安と捉えて下さい。

同年代の平均的画像例



良好

白質病変のある画像例



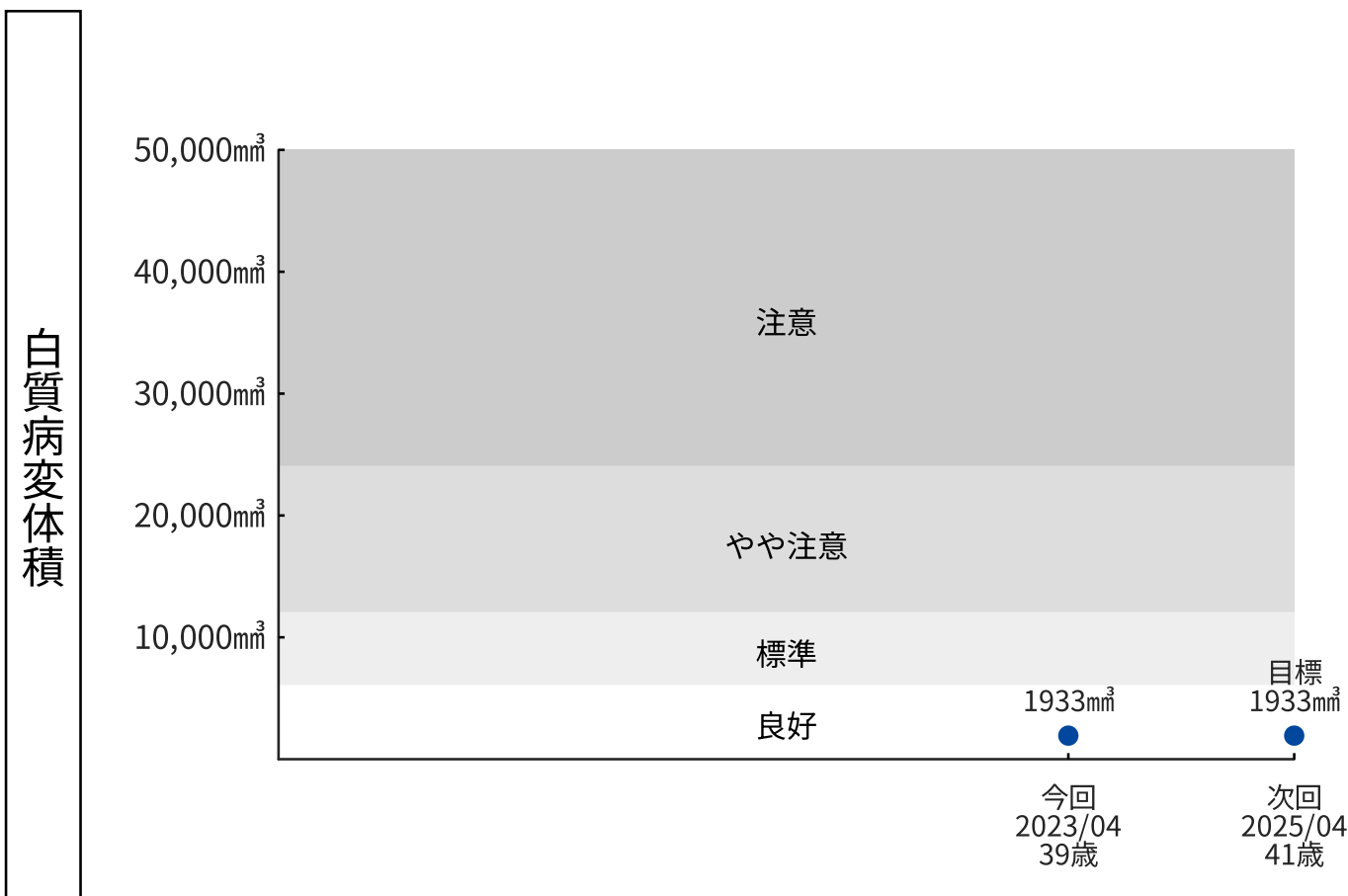
やや注意

受診日	ID	氏名	性別	受診時年齢
■■■■	■■■	■■■■■■■■■■	■■■■	■■■■

## 脳血管健康度 | 経年変化

初回の検査お疲れさまでした。脳の健康をご自身の手で管理していくための第一歩を踏み出しました。今回の結果を基準として、脳に良い生活を送りながら継続的な受診により、脳の健康を維持していきましょう。

※MRI機器や撮影条件によって2,000mm<sup>3</sup>程度の増減が出ますが、脳血管健康度の評価への影響は軽微です。



### 白質病変の経年変化の捉え方

- 白質病変体積は、単年度の結果でも測定意義がありますが、経年での変化も重要です。
- 白質病変量評価が「やや注意」「注意」の方、または経年変化の大きい方は、生活習慣を見直す機会と捉えて下さい。
- さらに、2～3年に一度の計測により、生活習慣改善の効果を確認しましょう。

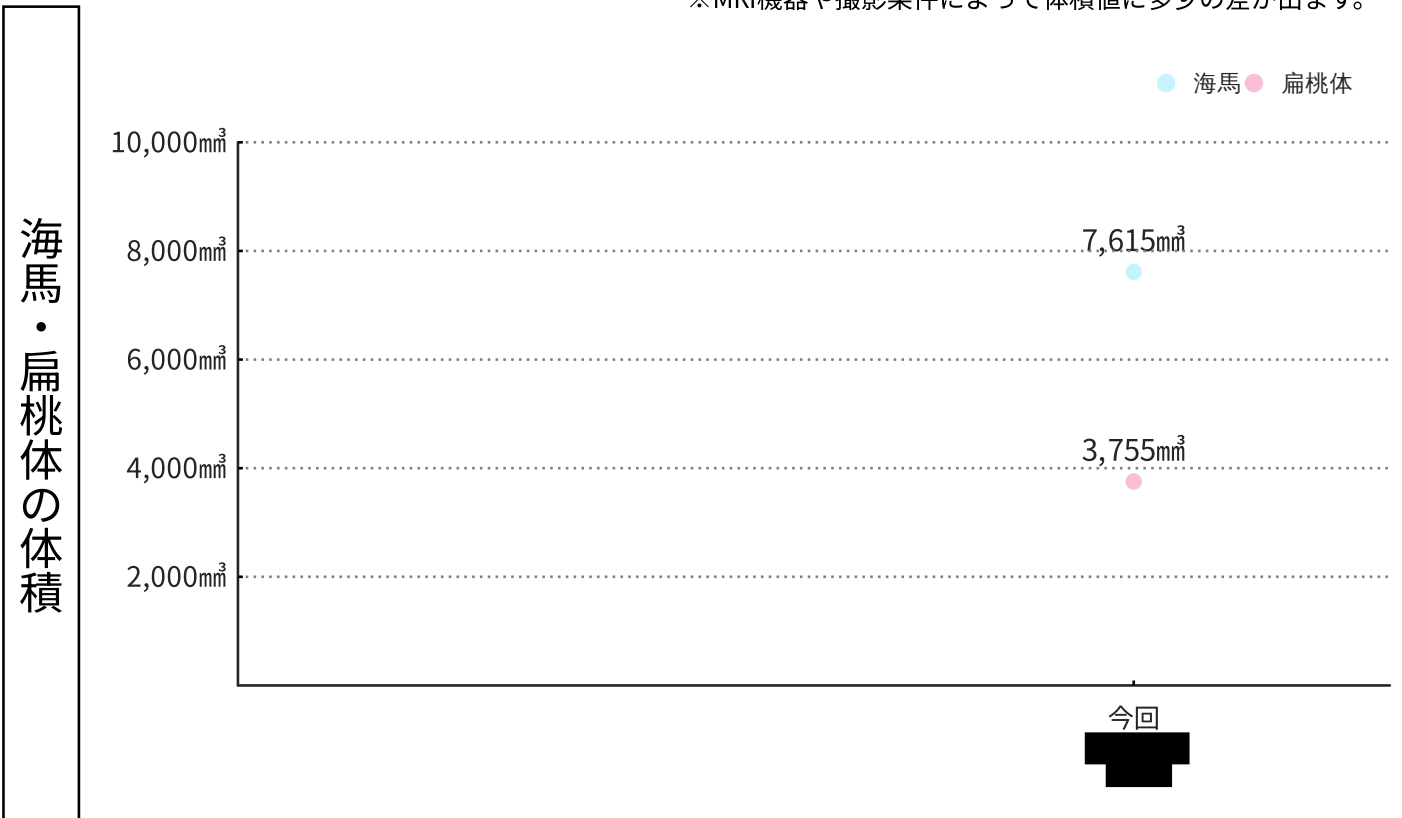


受診日	ID	氏名	性別	受診時年齢
■■■■■■■■■■	■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■	■■■■

## 海馬・扁桃体の萎縮度 | 経年変化

初回の検査お疲れさまでした。脳の健康をご自身の手で管理していくための第一歩を踏み出しました。今回の結果を基準として、脳に良い生活を送りながら継続的な受診により、脳の健康を維持していきましょう。

※MRI機器や撮影条件によって体積値に多少の差が出ます。



### 海馬・扁桃体の経年変化の捉え方

脳全体の萎縮と同様に、経年での変化が加齢性変化よりも早くないかを捉えるのが大切です。

#### 50代以下の方

- 今の年齢ではこれらの構造における加齢性変化は非常に緩やかです。
- 初年度は自分の生まれつきの状態を把握する情報としてご理解ください。（加齢性変化が大きくなる60代以降に備えて、基準値を把握する意義があります）

#### 60代以上の方

- 加齢性変化が大きくなる年齢です。毎年の受診により急速な萎縮の兆候を捉えましょう。
- 経年変化が見られる方は、専門医の相談を受けることも推奨されます。



# 脳の健康を維持するために

脳の萎縮や白質病変は、生活習慣要因がリスク因子として知られています。本レポートの結果が、あなたの生活習慣を見直すきっかけとなれば幸いです。

冊子『脳の健康を保ちましょう』は、脳の健康維持のための推奨行動をまとめたものです。下記のQRコードから冊子の電子ファイルをダウンロードできます。

## 脳の健康を保ちましょう

1. 脳萎縮の主な原因は下記の通りです。
  - 1. アルツハイマー病
  - 2. 脳血管障害・脳梗塞
  - 3. 大量のアルコール
  - 4. 過大なストレス、睡眠不足
2. 脳を健康に保つには
  - 基礎疾患の治療**

高血圧症、脂質異常症、糖尿病のコントロールは脳血管を守るために非常に重要です。

参照：健康長寿ネット： <https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/ninchishou/index.html>  
高血圧管理と認知症予防 | 健康長寿ネット (tyojyu.or.jp)  
糖尿病・メタボリック・シンドロームと認知症予防 | 健康長寿ネット (tyojyu.or.jp)  
脂質異常症と認知症予防 | 健康長寿ネット (tyojyu.or.jp)
  - 食事・栄養**

日本食とコーヒー  
国立長寿医療研究センターは、日本食の食事パターン（日本食スコア）が腸内細菌の代謝産物濃度や認知症と関連することを発見しました。認知症のない人は認知症の人より日本食スコアが高く、魚介類・きのこ・大豆・コーヒーを多く摂取していました。また、これらの食品摂取が多いと腸内細菌の代謝産物濃度が低い傾向でした。

1/12

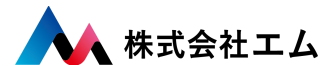


（監修 | 東京ミッドタウンクリニック 院長 田口 淳一）

資料ダウンロード

# 受診者様相談室 | アフターサポート

運営会社



本サービスに関するご不明点・ご相談のある方は下記をご活用ください。



## よくあるご質問はこちら

本検査の内容・レポートの読み方に関して、よくあるご質問への回答を通じて詳しくお伝えします。  
※右のQRコードからアクセスして下さい→  
(corporate-m.com/faq)



本検査の内容・レポートの読み方に関して、個別のご質問にお答えします。  
①お名前、②受診された医療機関名、③受診日をお知らせ下さい。  
医学的な観点でのご相談は、下記の専門医のオンラインカウンセリングをご利用ください。



## お問い合わせ



メール

## お問い合わせフォーム

※右のQRコードからアクセスして下さい→  
(corporate-m.com/form)



お電話

050-1807-2371

受付時間 10:30~12:00, 13:30~16:00 \*土日・祝日除く  
※内容を正確に承るため、録音させていただきます。

## 専門医のオンラインカウンセリング（有料 | 30分 10,000円）

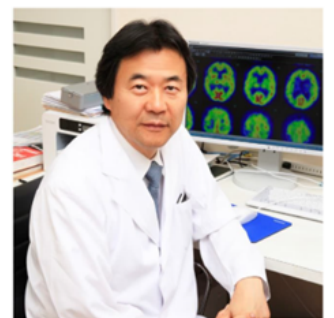
ご希望の方は専門医によるカウンセリングを受けられます。  
例えば、下記の方はご検討下さい。

1. ご自身の脳の状態を維持・増強するための専門的な知識が欲しい
2. ご自身の脳の状態に不安を感じる

その他、脳の状態に関して医師に個別に相談したい

脳の状態から認知症医療まで精通した医師による自由診療の健康相談です。

脳の状態を自分自身の手で管理していくためのお手伝いをします。



メモリークリニックお茶の水  
朝田 隆 院長

## 受診の流れ

予約・受診には、オンライン診療・服薬指導アプリ  
「CLINICS（クリニック）」（株式会社メドレー提供）が必要です。  
詳しいご予約方法等については、下記QRコードからご確認ください。



受診方法ご案内

なお、予約に際しては右のQR「再診コード」が必要です→  
予約の際は、右記を読み取るか、8桁のコード  
「TGMPU6M8」を入力してください。



再診コード

# 免責事項 | Disclaimer

## 一次予防と二次予防について

健康診断の重要な役割に、一次予防と二次予防があります。

- 一次予防は、病気になる以前に健康状態を知らせる指標を可視化し、生活習慣の改善を通して健康を保つことが目的です。
- 二次予防とは、病気をなるべく早く検出・診断し、効果的な治療へと導くことが目的です。

MVision healthは、一次予防の一助となることが目的です。適切な一次予防を行えば、脳の健康のみならず様々な生活習慣病のリスクをも低減することが知られています。今回の受診が、そのきっかけとなれば幸いです。

## 脳全体の萎縮度、脳血管健康度の評価の意味

- いずれの評価も**疾病の判定ではありません**。同年代の平均との大小比較の結果を示しています。従って、「やや注意」「注意」の評価は、**疾病を意味するものではありません**。疾病の有無は医師による診断が必要であり、その診断がない場合、あなたの脳は健康です。
- 脳ドックまたは脳MRIを用いた健診で医師の所見が付いた方は、**その指示に従ってください**。
- 本レポートは、医学上正常な範囲の受診者様の**加齢による脳の変化**を、同年代の平均との比較に基づき示すものです。
- 各評価で示す指標は、**高血圧、血糖、飲酒、肥満、喫煙等により影響を受ける**ことが報告されています。ご自分の脳の加齢による変化の度合いと生活習慣が脳の健康に及ぼす影響を知ることから、いつまでも若々しい脳を保つ努力の指標として、本レポートをお使いください。

## 20~50歳代の方々へ

- 脳の形は**個人間の差が大きい**と言われています。40歳未満における各評価は生まれつきの脳の形が影響している可能性があります。また、大きめの方と小さめの方の萎縮度の絶対量の差は大きくありません。
- 従って、「注意」という結果に**過度の心配は不要**です。大切なのは2~3年に1回は本サービスを通して、**萎縮量の経年変化を確認**することです。
- 40代からは、**生活習慣が脳の加齢に影響を与える**ことが多くの研究で示されています。未病段階における一次予防はリスク軽減が目的です。用心のため、生活習慣に懸念のある方はこれを機会に改善に努めて下さい。**専門家のカウンセリングの活用が行動改善には役立つかもしれません**。

## 60歳代以上の方々へ

- 各評価結果が同年代の方よりかなり離れている、あるいはここ数年で急速に変化している方で、かつ不安を感じられている方は、**専門家のカウンセリングを受けて健康状態を改善する良い機会**かもしれません。
- 本検査の解析に使用される健常者のデータは、20~80歳のデータとなっています。ご受診時の年齢が81歳以上の場合は、80歳のデータと比較した結果となります