

---

ID : test19850815

---

受診日 : 2023.4.28

---

氏名 : サンプル 1

---



# Brain Life Imaging

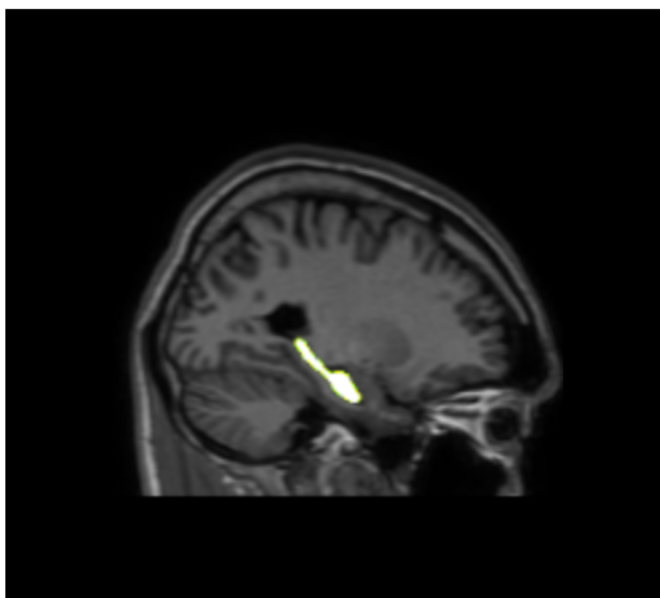
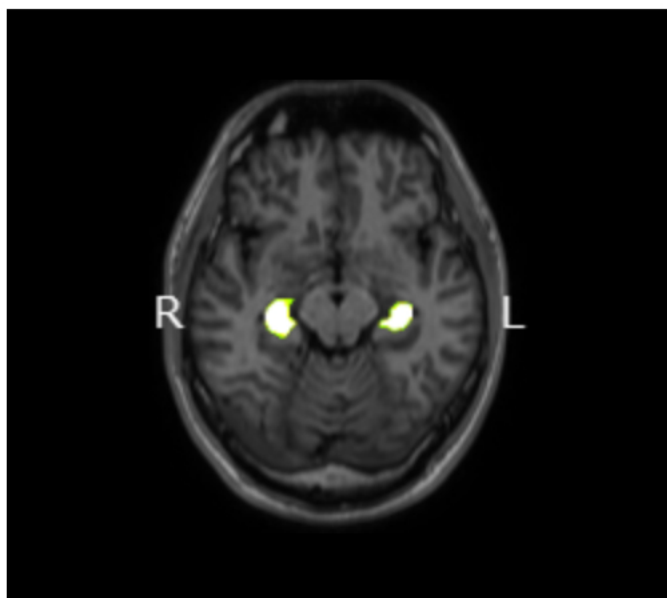
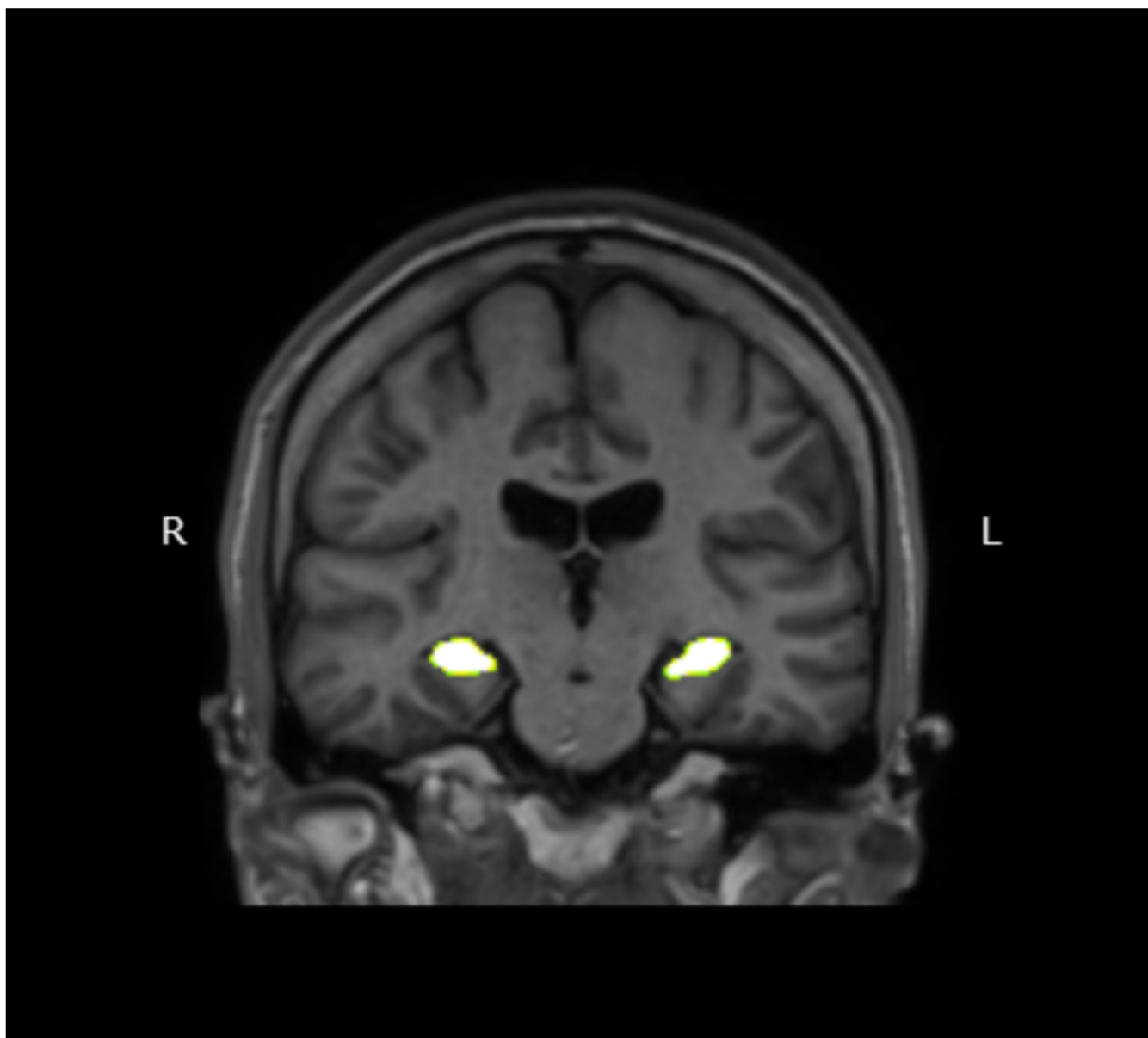
[ 今回のレポート ]

## ご受診された方へ

- この検査は病状の診断をするものではありません。
- 症状として気になることがある方は  
専門の医療機関を受診してください。

ID : test19850815 受診日 : 2023.4.28 氏名 : サンプル 1

あなたの頭部MRI画像です。色がついている部分が海馬です。※海馬箇所をわかりやすく色付けしています。



# 【 脳のコンディションを整える、 ブレインヘルスケアをはじめよう 】

脳の中でも記憶と学習にかかわりの深い領域が「海馬」です。

**記憶と学習は人のあらゆる活動の根幹にあるもの。**

海馬は小指の大きさ程度の小さな部位ですが  
とても大切な役割を担っているのです。

海馬が萎縮すると、記憶を最初に保存する機能が弱くなり  
「新しいことを覚えづらい」「忘れっぽくなる」といったことが  
起きてくる可能性があります。

この検査は、あなたの海馬体積から  
脳健康のヒントを見つけるためにつくられました。

海馬体積を一つの指標として持ち

**脳の健康を維持・向上する  
ブレインヘルスケアをはじめましょう。**

## あなたの海馬体積は標準範囲内です

海馬年齢※

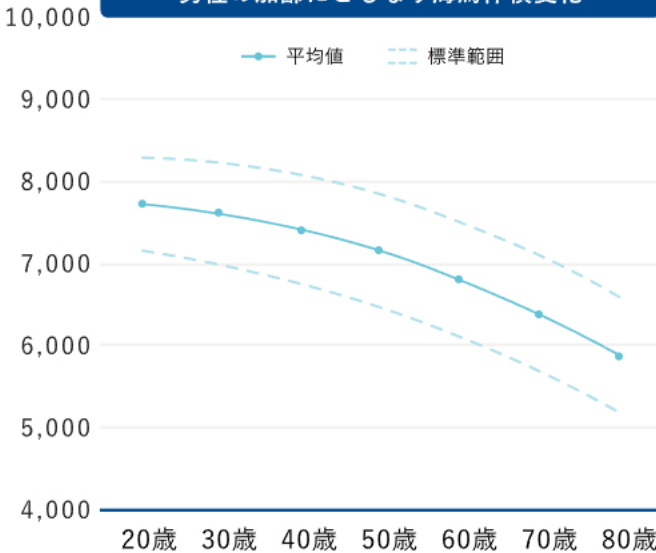
30代後半

海馬体積※

7,527 mm<sup>3</sup>

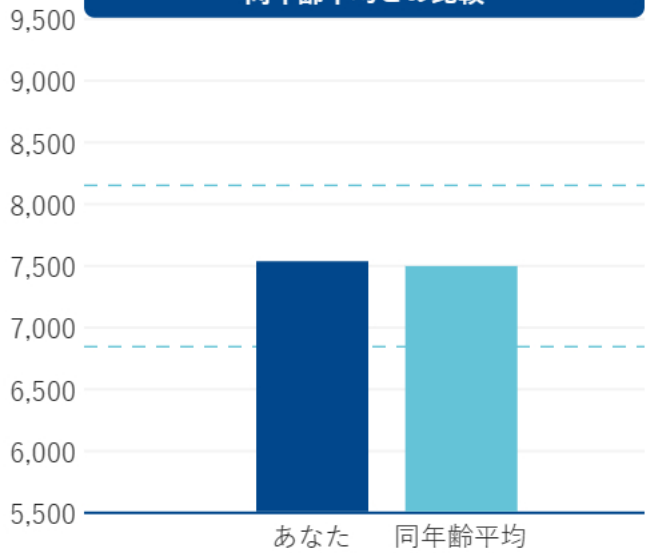
標準範囲 6,835 - 8,142 mm<sup>3</sup>

男性の加齢にともなう海馬体積変化



※海馬体積には個人差があります。  
※標準範囲は、各年齢の約68%の人が含まれる体積の範囲です。  
※体積が標準範囲内の場合、海馬年齢は同年齢と判定されます。  
※海馬年齢は、年齢と体積と標準範囲にもとづいて算出しています。

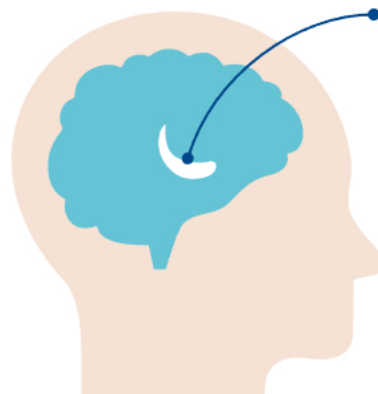
同年齢平均との比較



※80代以降は体積の個人差が大きいため、海馬年齢、同年齢平均、標準範囲等は予測値を表示します。あくまで参考としてご覧ください。  
※20歳未満、100歳以上は同年齢比較が難しいため体積のみ表示されます。

## 記憶と学習に深くかかわる「海馬」

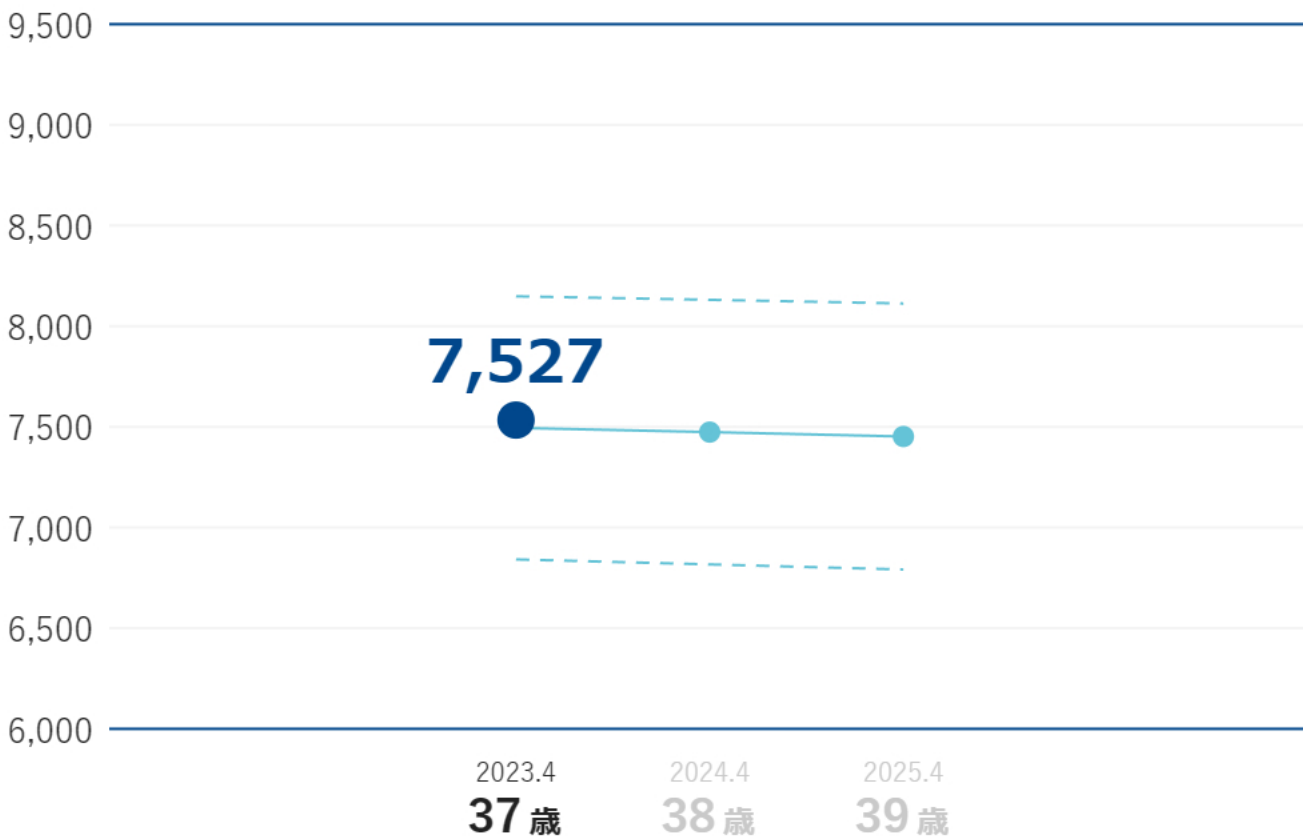
脳の中でも記憶と学習にかかわりの深い領域が「海馬」です。外界から受けた情報は海馬で一時保存され、重要な情報かどうかを判断されます。そして重要な情報は長期記憶として保存されます。海馬は他にも、空間認識や感情制御にも関係することがわかっています。海馬の健康を保つことで、記憶や学習能力、仕事のパフォーマンス維持・向上ができる可能性があります。



小指ほどの小さな部位が記憶の司令塔の役割を担っている

## 定期的に海馬体積を測定し、変化を追ってみましょう

● あなたの海馬体積変化 ● 年齢平均の海馬体積変化



### 加齢にともなう脳の変化と「脳健康維持」

脳は加齢とともに自然と小さくなっていきます。脳の容積は20歳～80歳で年に0.2%程度減少し、高齢になるほど減少率が大きくなります。さらに海馬では、70歳以上の健康な方で年に1%程度、神経細胞が減少すると言われ、糖尿病などの生活の不摂生、うつ病などの強いストレスが要因となっており早く減少することがわかっています。

一方で、適切な生活習慣や行動により体積の維持・増加が可能になることも知られています。

海馬体積が同年齢層の平均と比べて小さめであったり、経年変化の度合いが強かったとしても、生活習慣を改善していくことで体積を回復・維持できる可能性があるのです。



## 脳に良い生活

身近なことから実践し、日々のコンディションを整えていきましょう



### 運動 軽い有酸素運動

ランニング、ウォーキング、軽いスポーツなどの適度な有酸素運動を行うことで体積の維持・増加ができる可能性があります。

ウォーキングを例にとると1日40分、週3回行うことで海馬体積が年間約2%増加し、記憶に関わるテストの成績もよくなったという報告があります。無理なく、軽い有酸素運動を生活に取り入れてみましょう。



### 睡眠 良質な睡眠

睡眠には成長ホルモンの分泌や記憶の定着、脳内に蓄積した代謝物の除去など、いくつかの大切な役割があります。

また、睡眠中は海馬の神経細胞の新生を促してくれる物質が分泌されるため、寝る3時間前に食事をすませる、過度な飲酒を控えるなどを実践し、6～7時間程度の、質のいい睡眠をとるよう心がけましょう。



### 食事 バランスのいい食事

国内の日本食を中心とした研究では、大豆と大豆製品、様々な野菜、ワカメなどの海藻類、牛乳と乳製品を多くとる食生活を送る人は、認知症リスクが低かったという報告があります。

また、青魚などの魚類を摂取することも認知症リスクの低下と関連があります。

身近な日本食を中心に、バランスの良い食事を心がけましょう。



### 脳トレ 日常的な脳への刺激

脳トレなど日頃から脳を使うことで、認知機能低下を防ぐ効果が期待できます。

ワードパズルを1日に1回以上実施する人と、実施しない人で比較した場合、実施する人の方が認知テストの結果が良かったという研究報告もあります。

脳トレを日常生活に取り入れて、脳に刺激を与えることを意識してみましょう。

---

## 監修

---

東京医科歯科大学医学部附属病院 特任教授  
メモリークリニックお茶の水 院長

**朝田 隆**

東京医科大学高齢診療科 特任教授  
総合東京病院 認知症疾患研究センター長

**羽生 春夫**

---



---

一般社団法人湊会  
井土ヶ谷脳神経外科・内科 頭痛・めまい・しびれクリニック  
住所：神奈川県横浜市南区井土ヶ谷中町158 アクロスキューブ井土ヶ谷 3階  
医師：宮崎 良平

---