

# ApoE遺伝子解析

## ～遺伝子による認知症のリスク検査～

受診医療機関名： NKメディコクリニック

お名前： エヌケータロウ

受診ID:

12345

性別:

男性

受診日:

2017/1/1

年齢:

40

## 判定結果

あなたの保有遺伝子は  $\epsilon 2 / \epsilon 2$  と判定されました。

認知症 リス ↑ ↓ 高 低		ApoE $\epsilon 4 / \epsilon 4$	最も認知症のリスクの高いタイプです。推計では日本人全体の1%がこのタイプに該当します。
		ApoE $\epsilon 4 / \epsilon 3$	認知症のリスクが比較的高いタイプです。推計では日本人全体の21%がこのタイプに該当します。
		ApoE $\epsilon 4 / \epsilon 2$	認知症のリスクが比較的高いタイプです。推計では日本人全体の5%がこのタイプに該当します。
		ApoE $\epsilon 3 / \epsilon 3$	認知症のリスクは標準的なタイプです。推計では日本人全体の60%がこのタイプに該当します。
		ApoE $\epsilon 3 / \epsilon 2$	認知症のリスクは平均よりも低いタイプです。推計では日本人全体の12%がこのタイプに該当します。
	★	ApoE $\epsilon 2 / \epsilon 2$	最も認知症のリスクの低いタイプです。推計では日本人全体の1%がこのタイプに該当します。

## 総合評価コメント

ApoE遺伝子検査では認知症のリスク要因となっている遺伝子のタイプを解析し、認知症の発症リスクを予測しています。

遺伝子解析の結果、あなたの保有遺伝子は  $\epsilon 2 / \epsilon 2$  型と判定されました。

$\epsilon 2$  型の遺伝子を持つ方はアルツハイマー型認知症のリスクは平均よりも低いといわれています。しかし、油断は禁物です。アルツハイマー型認知症は、生活習慣の乱れなどでリスクが高まります。一度、報告書裏面のアドバイスを参考に、リスク因子をお持ちでないか、運動や食事は乱れていないかライフスタイルを確認してみましょう。

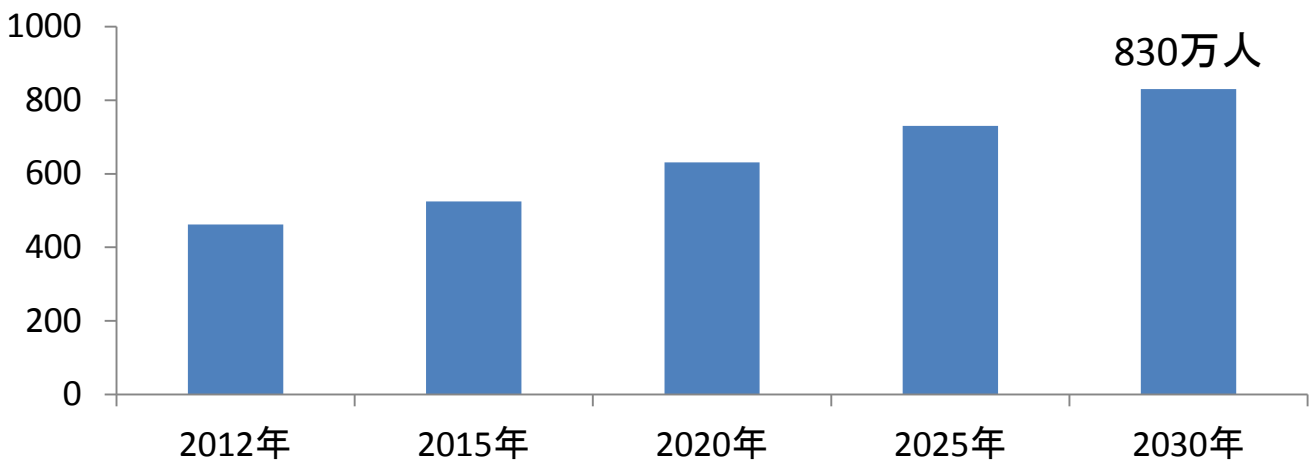
## 認知症について

認知症は加齢によるもの忘れとは異なり、何らかの原因によって神経細胞が破壊され、生活に支障をきたしてしまう状態を指します。認知症もいくつか種類がありますが、日本ではアルツハイマー型認知症がその過半数を占めています。本検査ではそのアルツハイマー型認知症になるリスクを調べています。

現在、認知症の患者数は高齢化社会とともに増加し、2025年には約800万人まで増加すると推計されています。また、アルツハイマー型認知症は抜本的な治療法がなく完治することが難しいと言われております。そのため、認知症の兆候をいち早くとらえて、予防をすることが非常に大切です。今回のAPOE検査で遺伝的リスクが高かった方は定期的に認知機能のチェックを行うなど積極的に予防されることをお勧めします。

(万人)

### 認知症患者の将来推計



\*厚生労働省「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業九州大学二宮教授)による速報値」より引用改変

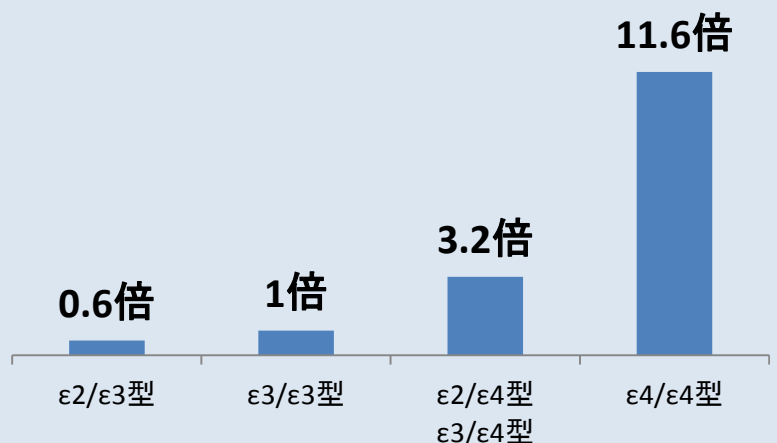
## ApoE遺伝子とは

今回の遺伝子検査で解析を行ったApoEタンパクはアルツハイマー型認知症との深い関連性が指摘されています。ApoEタンパクは本来脂質由来の細胞の取り込みや代謝に関するタンパク質です。

このApoEには $\epsilon$  2、3、4という3種類が存在し2つ一組で遺伝子型を構成しております。

特に $\epsilon$  4の型の遺伝子を保有している方では認知症のリスクが高くなることが研究から分かっており、 $\epsilon$  4型を所持していない方に比べてアルツハイマー病の発症リスクが3倍～12倍程度高くなると言われております。

### ApoE遺伝子の保有タイプ別 アルツハイマー病の発症リスク ( $\epsilon$ 3/ $\epsilon$ 3型を1としたときの倍率)



\*Hsiung, G.Y., Sadovnick, A.D., Alzheimers Dement. 2007より引用改変

# アルツハイマー型認知症を予防するために

## ◆リスク因子を無くしましょう。

認知機能の低下は、加齢や生活習慣など様々な環境要因が関与しています。リスク因子に該当する方で必ずしも認知症が発症するとは限りませんが、該当する項目が多い方では認知機能が低下するリスクが高まっている可能性が高いので注意しましょう。

- 老化
- 運動不足
- 肥満
- 喫煙習慣
- 糖尿病
- 遺伝的因子
- 脂質異常症
- 不適切な食生活
- 過度なアルコール摂取
- 高血圧
- 過度のストレス
- うつ

\*Mayo Clinic: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dementia/basics/risk-factors/con-20034399>

## ◆運動・食事習慣を見直しましょう。

認知機能の改善に効果があるとされているのが「運動」です。具体的には有酸素運動が良いとされており、ウォーキング、ランニング、エアロビクス、サイクリングなどが推奨されます。これらの汗をかく程度の運動を「一日最低でも20分、週に3回程度」行うのが理想的といわれています。(\*)

\*厚生労働省「介護予防マニュアル(平成24年3月改訂版)」参照



また「食事」による予防法も運動と同じくとても重要です。食事から得る栄養素は血液により脳に運ばれて脳の働きをサポートしています。健康維持のためには**栄養バランスのとれた食事**をとることが不可欠なのです。以下に認知症予防に効果があると言われている食品成分を記載しております。これらを日々の食生活の中で意識して取り入れてみては如何でしょうか。

## 認知症の予防に効果が高いと言われている食品成分

### ビタミン・ミネラル

ビタミン・ミネラルは脳が必要とするエネルギーをつくるサポートをします。レバーやナッツ類、緑黄色野菜などに多く含まれ、ミネラルは海藻類や果物に多く含まれています。



### アスタキサンチン・CoQ10

サケやイクラなどに含まれている「アスタキサンチン」や、「コエンザイムQ10」という抗酸化物質が、最近の研究で認知機能の改善効果があると注目されています。ただ、普段の食事ではこれらを十分量を取るのには難しいので、必要に応じてサプリメントなどで補うのも良いでしょう。



### オメガ脂肪酸

良質な脂は脳の老化防止に役立つとされています。特に、イワシやサバなどの青魚に多く含まれているDHA・EPAといったオメガ脂肪酸は、アルツハイマー病予防に効果をもたらすとも報告されています。



※本遺伝子検査の結果は遺伝子情報を基に、統計学的な方法で作成されたものであり、疾患の発症や進行、生活習慣改善方法を確定させるものではありません。

解析・測定:



株式会社プロップジーン

販売:



NKメディコ株式会社