

脳ドックをお受けになる方へ

# 脳ドックガイドブック

脳ドックを上手に活用するための解説書



## ねりま脳神経外科

頭痛外来・もの忘れ・脳のかかりつけ

ねりま脳神経外科では、皆さまの健康維持と脳の病気の早期発見・予防を目的に、脳ドックを提供しております。  
この解説書は、脳ドックの内容を理解していただき、最大限に活用していただくために作成いたしました。

内容につきましては、

- 1.脳ドックの目的
- 2.脳ドックの基本コースについて
- 3.脳ドック各項目解説
- 4.検査計画の立て方
- 5.脳ドックの有効性
- 6.脳ドックの限界
- 7.よくある質問

以上を記載いたしました。

脳ドックを効果的に受けるためには、いくつかのポイントを押さえることが大切です。

まず、一度だけの検査で終わらせるのではなく、将来を見据えて計画的に検査を受けることが重要です。特に脳の健康は年齢とともに変化するため、定期的な検査が推奨されます。

また、検査結果を放置せず、異常が見つかった場合には精密検査や適切な治療を受けることが必要です。同時に、検査結果をもとに生活習慣を改善することも脳の健康維持に役立ちます。

脳ドックには脳動脈瘤などを早期に発見する特徴がありますが、すべての異常を見つけられるわけではないため、検査の特性を理解することが大切です。検査には限界があり、例えば小さな異常が見逃されることや偽陽性が出る可能性があることも知っておく必要があります。

これらのポイントを意識すれば、脳ドックをより効果的に活用でき、脳の健康をしっかりと守ることができます。

## 目次

1. 脳ドックの目的	4
2. 脳ドックの基本コースについて	5～8
3. 脳ドック各項目解説	9～12
4. 検査計画の立て方	13
5. 脳ドックの有効性	14
6. 脳ドックの限界	15～16
7. よくある質問	17

※最後のページに脳ドックの選び方をフローチャート形式で記載しております。ぜひご活用ください。

ご利用に際してのお願い

本ガイドブックは、脳の健康や生活習慣に関する正しい知識を広め、皆さまの健康維持をサポートする目的で作成されたものです。以下の事項をご確認の上、正しくご利用ください。

1. 個人利用に限ります

無断での複製、配布、または商業目的での利用は禁止されています。

2. 医療行為の代替ではありません

本書の情報は参考資料であり、医療行為の代替を意図したものではありません。健康状態については必ず医師や専門家にご相談ください。

3. 情報の正確性について

本書に記載された情報は慎重に確認しておりますが、最新の情報や個別の状況に対応していない場合があります。本書の内容に基づく行動の結果について、当院または発行者は責任を負いかねます。

4. 悪用の禁止

本書に記載された内容を、誤解を招く目的や他者を害するために使用することは固くお断りいたします。そのような行為が確認された場合、法的措置を含む厳正な対応を行う場合があります。

5. 著作権について

本書の内容、デザイン、構成は著作権法によって保護されています。無断転載や転用は法律で禁止されています。他者に共有する場合は、出典を明示し、内容の改変は避けてください。

# 1.脳ドックの目的

脳ドックの目的は、脳の健康状態を総合的にチェックし、脳の病気や異常を早期に発見することです。これにより、脳血管障害（例えば脳梗塞や脳出血）、脳腫瘍、脳萎縮などのリスクを減少させることが目指されます。また認知症の早期発見や予防にもつながります。

脳の健康は、日常生活や全身の健康にも大きな影響を与えるため、定期的な検査を通じて問題を早期に発見し、適切な対応を取ることが重要です。脳ドックはこの目的を達成するための有効な手段の一つです。

## 1-1 早期に脳の病気を発見する

脳そのものや生活習慣病が原因で発症する脳疾患の前兆を早期に発見することは非常に大切です。脳の病気は人生を左右し、重大な影響を及ぼす可能性がある危険な疾患です。介護が必要になる原因として、認知症（23.6%）が1位、脳血管疾患（19.0%）が2位を占めており、これらは脳に関わる疾患です。

〔参照：2022年国民生活基礎調査の概要（厚生労働省）〕

脳の疾患は自覚症状が現れない場合も多いため、定期的な脳の検査を通じて早期発見と対策を講じることが重要です。

## 1-2 未来の自分への自己投資

健康な脳の状態を記録しておくことは、未来の自分への大切な投資です。この記録は将来の検査で異常が確認された場合に治療方針の決定や原因特定に役立ちます。正常な状態との比較を通じて変化の進行速度や症状の特徴を明確にし、より適切な対応を行うことが可能になります。

当院では、脳卒中や認知症などを早期に発見するための4つの脳ドックコースをご用意しております。ご家族に脳疾患を経験された方、脳の健康に不安を感じている方、また定期的な健康管理をお考えの方は、ぜひ脳ドックをご利用ください。健康な脳を保つための第一歩として、私たちは皆さまの健康維持を全力でサポートいたします。

## 2.脳ドックの基本コースについて

当院では、以下の4つのコースをご用意しております

- ・シンプル脳ドック
- ・もの忘れドック
- ・脳卒中ドック
- ・プレミアム脳ドック

それぞれのコースの検査項目と特徴について説明します。

当日結果説明しない場合でも、医師が結果説明時に伝える内容をまとめた資料や動画リンクをお送りしますので、十分な理解が得られます。

### 2-1 シンプル脳ドック

検査は頭部MRI・MRA／頸部MRAのみで、検査後医師から撮影したMRI画像の結果について説明を受けることもできます。脳の基本的な状態を確認し、脳梗塞や脳出血の前兆となる異常がないかをチェックします。若年層であっても生活習慣やストレスなどの影響で異常が見つかることがありますので、一度も脳のMRI検査を受けたことがない方、30代以降の方におすすめてです。

#### 内容

頭部MRI  
頭部MRA  
頸部MRA

#### 所要時間

当日説明なし 約40分  
当日説明あり 約60分

#### コース料金(税込み)

当日説明なし 24,500円  
当日説明あり 30,000円

#### オプション検査

- ・基本項目(一般採血/尿検査/身体測定/血压)
- ・Mvision
- ・内臓脂肪CT
- ・頸部CT
- ・胸部CT
- ・腹部CT
- ・骨盤部CT
- ・全身CT(頸胸腹骨盤部)
- ・頸動脈エコー
- ・CAVI/ABI
- ・心電図
- ・MMSE(認知機能検査)
- ・Lox index
- ・腫瘍マーカー(7種)
- ・腫瘍マーカーフルカバー(11種)
- ・CD-R(画像検査)
- ・画像WEB配信

## 2.脳ドックの基本コースについて

### 2-2 もの忘れドック

40～60代で、もの忘れが気になり始めた方におすすめのコースです。認知症や軽度認知障害（MCI）の早期発見が目的です。「最近、物忘れが増えた」「会話中に言葉が出てこない」といった症状を感じた場合、一度検査を受けておくことで早期対応が可能になります。

採血検査では、通常の項目に加えて認知症の原因のひとつとされる甲状腺機能低下症を診断するため、TSH、FT3、FT4という甲状腺ホルモンの量を測定します。また、ビタミンB群の不足が認知機能に影響することがあり、当院ではビタミンB12と葉酸の数値を調べます。

#### 内容

頭部MRI  
頭部MRA  
頸部MRA  
MMSE(認知機能検査)  
Mvision  
心電図  
基本項目(採血/尿検査/  
身体測定/血圧)

#### 所要時間

当日説明なし 約70分  
当日説明あり 約90分

#### コース料金(税込み)

当日説明なし 50,000円  
当日説明あり 55,500円

#### オプション検査

- ・内臓脂肪CT
- ・頸部CT
- ・胸部CT
- ・腹部CT
- ・骨盤部CT
- ・全身CT(頸胸腹骨盤部)
- ・頸動脈エコー
- ・CAVI/ABI
- ・Lox index
- ・腫瘍マーカー(7種)
- ・腫瘍マーカーフルカバー(11種)
- ・CD-R(画像検査)
- ・画像WEB配信



## 2.脳ドックの基本コースについて

### 2-3 脳卒中ドック

家族に脳疾患（脳梗塞や脳出血など）の罹患歴がある方や、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症）の治療をしている方におすすめのコースです。この検査では、脳卒中のリスクを詳しく評価し、血管の状態や動脈硬化の進行度を確認します。

採血に含まれるLOX-index（ロックスインデックス）は動脈硬化の進行度を数値化し、その値が高いほど将来の脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まることを示します。また、頸動脈エコー検査では脳卒中の原因となる頸動脈の動脈硬化やプラークの有無を早期に発見することが可能です。

#### 内容

頭部MRI  
頭部MRA  
頸部MRA  
頸動脈エコー  
Lox index  
CAVI/ABI  
心電図  
基本項目(採血/尿検査/  
身体測定/血圧)

#### 所要時間

当日説明なし 約90分  
当日説明あり 約110分

#### コース料金(税込み)

当日説明なし 58,000円  
当日説明あり 63,500円

#### オプション検査

- ・ Mvision
- ・ 内臓脂肪CT
- ・ 頸部CT
- ・ 胸部CT
- ・ 腹部CT
- ・ 骨盤部CT
- ・ 全身CT(頸胸腹骨盤部)
- ・ MMSE(認知機能検査)
- ・ 腫瘍マーカー(7種)
- ・ 腫瘍マーカーフルカバー(11種)
- ・ CD-R(画像検査)
- ・ 画像WEB配信



## 2.脳ドックの基本コースについて

### 2-4 プレミアム脳ドック

脳卒中や認知症のリスクを早期に発見し、予防するためのコースです。特にリスク要因が多い方や安心を重視する方に適しています。すべての検査項目を網羅し、さらに内臓脂肪CTが追加されます。内臓脂肪型肥満は動脈硬化の原因となり、脳疾患の発症リスクを高めるため、重要な検査項目となります。

#### 内容

頭部MRI  
頭部MRA  
頸部MRA  
頸動脈エコー  
Lox index  
CAVI/ABI  
MMSE(認知機能検査)  
Mvision  
心電図  
内臓脂肪CT  
基本項目(採血/尿検査/  
身体測定/血圧)

#### 所要時間

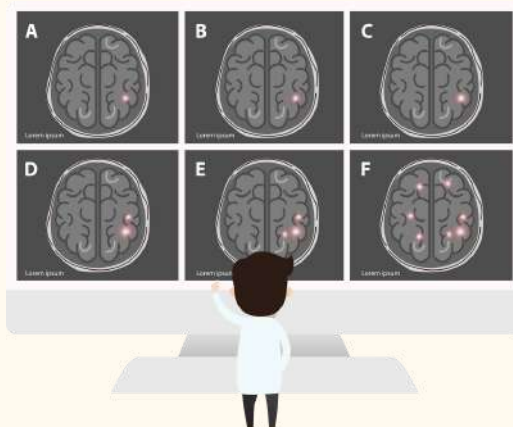
当日説明なし 約120分  
当日説明あり 約140分

#### コース料金(税込み)

当日説明なし 84,000円  
当日説明あり 89,500円

#### オプション検査

- ・頸部CT
- ・胸部CT
- ・腹部CT
- ・骨盤部CT
- ・全身CT(頸胸腹骨盤部)
- ・腫瘍マーカー(7種)
- ・腫瘍マーカーフルカバー(11種)
- ・CD-R(画像検査)
- ・画像WEB配信





# 3.脳ドックの各項目とオプション解説

ここでは脳ドックの各項目について説明いたします。  
効果的な脳ドックにするため、オプション検査をうまく組み合わせてください。

身体測定	身長	身長・体重からは体格指数（body mass index：BMI）を算出します。
	体重	
	腹囲	
	BMI	
血圧測定		高血圧のチェックのため行います。高血圧は脳卒中、認知症などの原因になります。
血球検査	白血球数	炎症などで上昇します。血液の病気（白血病など）で上昇や低下する事もあります。
	赤血球数	主に貧血があるかどうかを調べるための検査です。
	ヘモグロビン	
	ヘマトクリット	
	血小板数	肝硬変などで低下し、血液疾患などで上昇や低下する場合があります。
	MCV	貧血がある場合に、その原因を推測するため参考にする数値です。
	MCH	
	MCHC	
肝臓・胆道系	総蛋白	血液中における蛋白量です。腎臓、肝臓、血液疾患などで異常を示す場合があります。
	アルブミン	腎臓や肝臓疾患などで、低下する場合があります。
	AST・ALT	主に肝臓病を調べるために行います。上昇すると肝炎などが考えられます。
	γ-GPT	飲酒、胆道系の病気、肝臓病などで上昇します。
	ALP	主に胆道系や肝臓の病気で上昇し、骨や甲状腺疾患などでも上昇する事があります。
	LD	肝臓病、血液疾患、心臓疾患など、各種の病気で上昇する場合があります。
	総ビリルビン	肝臓、胆道系、特殊な貧血などで上昇します。体質で高い場合もよくみられます。
腎機能	クレアチニン	腎機能が悪くなると上昇します。
	推定GFR	腎機能が悪くなると低下します。採血における腎機能評価の中心となる値です。
	尿素窒素	腎機能などを反映します。
尿酸		痛風や尿路結石、腎臓病の原因となったり、動脈硬化疾患につながる恐れがあります。
糖代謝	グルコース	糖尿病を調べるための検査です。糖尿病は、腎障害、失明、動脈硬化疾患（心筋梗塞・脳梗塞）などの原因となります。
	HbA1c	糖尿病を調べるための検査です。高値は糖尿病の疑いがあります。
脂質代謝	HDL-コレステロール	善玉コレステロールです。低下すると、心筋梗塞など動脈硬化疾患の原因になると考えられます。
	LDL-コレステロール	悪玉コレステロールです。上昇すると、心筋梗塞など動脈硬化疾患の原因となります。
	ILDL-コレステロール	一般の検査では測定されないものです。悪玉コレステロールの粒子を詳細にみることで、より厳密にリスクの評価ができます。
	VLDL-コレステロール	
	総コレステロール	血液中に含まれるすべてのコレステロールの総量です。
	TG(中性脂肪)	上昇すると、心筋梗塞を始めとした動脈硬化疾患につながる恐れがあります。膵炎の原因にもなります。

### 3.脳ドックの各項目とオプション解説

電解質	ナトリウム	
	カリウム	腎臓の病気、ホルモン異常など各種の病気で異常値を示す場合があります。
	クロール	
	カルシウム	腎臓の病気、ホルモンの異常、悪性腫瘍などで異常値を示す場合があります。
	無機リン	腎臓の病気、ホルモン異常などで異常値を示す事があります。
	マグネシウム	虚血性心疾患/不整脈/高血圧/脳血管障害/機能障害で異常値を示す場合があります。
甲状腺	FT4	
	FT3	甲状腺の働きが悪くなる甲状腺機能低下症は、認知症の原因のひとつです。甲状腺の働きを調べるため甲状腺ホルモンの量を測定します。
	TSH	
ビタミンB群	ビタミンB12	ビタミンB群の不足は、認知機能に影響するといわれています。
	葉酸	
腫瘍マーカー	CEA	大腸癌, 肺癌, 食道癌, 胃癌, 肝癌, 胆のう癌, 膵癌, 子宮癌, 卵巣癌, 腎癌で高値
	SCC抗原	子宮頸癌, 肺癌, 食道癌, 扁平上皮癌で高値
	CA19-9	胆のう癌, 膵癌, 胃癌, 大腸癌, 肝癌で高値
	AFP	肝細胞癌で高値
	高感度PSA	前立腺癌, 前立腺肥大症で高値
	CA15-3	乳癌で高値
	CA125	卵巣癌, 胃癌, 膵癌, 肺癌, 子宮癌で高値
	CYFRA	肺の扁平上皮癌および腺癌で高値
	ProGRP	小細胞肺癌で高値
	NSE	小細胞肺癌, 神経芽細胞腫, 神経内分泌系腫瘍, 肺癌で高値
	PIVKA- II	肝癌で高値
	Span-1	胆のう癌, 膵癌, 胃癌, 大腸癌, 肝癌で高値
	DUPAN-2	胆のう癌, 膵癌, 胃癌, 肝癌で高値
尿検査	尿蛋白	陽性の場合、腎臓病の疑いがあります。
	尿潜血	陽性の場合、尿路や腎臓の病気などの可能性があります。
	尿糖	糖尿病などで陽性になる場合があります。
心電図	不整脈、心臓病といった病気をチェックするために行います。	
CAVI/ABI	CAVIは動脈硬化/脳梗塞のリスクを評価します。ABIは動脈の詰まり具合を評価します。【4,400円】	
MMSE	認知機能レベルを測るために11個の質問をします。【3,300円】	
LOXindex	血液内の動脈硬化の原因物質を測定します。(採血検査)【16,500円】	
CD-R	画像検査をCD-Rに焼いてお渡しします。【1,100円】	
画像WEB配信	メールアドレス宛に画像のリンクを送り、WEB上でご自身の画像を見られるシステムです。【550円】	
郵送料	結果は通常メールでお送りしますが、郵送希望の場合は別途【500円】頂戴いたします。	

# 3.脳ドックの各項目とオプション解説

## 頭部MRI(全コースに含まれます)

脳実質（おもに大脳・小脳・脳幹・脊髄のこと）に異常をきたしている部分があるかどうかを発見するための検査です。脳梗塞/白質病変/脳腫瘍/脳萎縮/脳微小出血などがわかります。

## 頭部・頸部MRA(全コースに含まれます)

頭部と頸部の動脈に狭窄や拡張、瘤や奇形がないかどうかを発見するための検査です。動脈瘤/動脈解離/血管狭窄/血管屈曲・蛇行/血管閉塞/脳血管奇形などがわかります。

## 頸動脈エコー検査 【8,800円】

頸部-頸動脈（首にある太い動脈のこと）の動脈硬化の状態 動脈硬化 などプラークの有無・血管の狭さ・血流から、動脈硬化や脳梗塞のリスクを評価します。

## 頸部CT検査 【9,000円】

のどや扁桃腺・甲状腺・頸部リンパ節に異常がないかを確認するための検査です。

## 胸部CT検査 【9,000円】

気管・気管支・肺・縦郭などの胸部軟部組織を精細に観察するための検査です。特に肺がんの早期発見には高い効果を発揮します。喫煙経験のある方、受動喫煙の多い方、埃の多い職場に勤務されている方などは、特に症状がなくても定期的に胸部CTを受けることをお勧めします。

## 腹部・骨盤部CT検査 【腹部9,000円／骨盤部9,000円】

肝臓・胆のう・腎臓・脾臓・胃や小腸・大腸・子宮・卵巣など消化管からその他の内臓まで腹部に存在する多様な臓器の状態を観察するための検査です。これによって、腹部臓器の各種疾患や疾患による腹水や膿瘍などの状態、ガスの貯留、炎症状態などを調べることができます。

## 内臓脂肪CT検査 【3,300円】

へその位置の内臓脂肪面積および皮下脂肪面積、全脂肪面積などを測定することにより、内臓脂肪型肥満や皮下脂肪型肥満の有無を判定します。

**※全身CT(頸胸腹骨盤)の場合は30,000円です。**



# 3.脳ドックの各項目とオプション解説

## Mvision検査(MRIのオプション検査です) 【9,900円】

脳の萎縮や、脳血管の健康度（白質病変の体積）を検査することで、脳の健康状態を明確な数値で知ることができます。また海馬と扁桃体の体積を知ることができます。約3万件以上のビッグデータと最新のAI技術を用いることで、自分の脳が平均的な脳とどれくらい異なるのかまで分かります。

本検査はねりま脳神経外科が撮影した脳MRI画像を、株式会社エムが提供する脳画像分析AI技術であるエムビジョン・ヘルスを用いて分析するものです。認知症自体を診断するものではありませんが、認知機能低下や脳卒中発症になりやすいかのリスクを推定するのに役立つ検査です。

### 推奨年齢と間隔

40歳以上…2~3年ごと

### この検査でわかること

- ・ 脳の萎縮度：萎縮度の%表示と評価（良好/標準/やや注意/注意の4段階評価）
- ・ 萎縮度からみた脳の年齢
- ・ 萎縮度の経年変化
- ・ 脳部位別の萎縮度
- ・ 脳白質病変（脳に現れる白い斑点）の体積と評価（良好/標準/やや注意/注意の4段階評価）
- ・ 脳白質病変の経年変化
- ・ 海馬/扁桃体の体積

## 腫瘍マーカー

血液検査（採血）にて対象となる腫瘍マーカーを調べ、がんの増殖する勢いを反映する指標として判断します。腫瘍マーカー検査だけでがんリスクの判定ができません。あくまでもがんのスクリーニングとして用いられる検査です。

### 腫瘍マーカー女性

**7種**  
**1,100円**

CEA  
SCC抗原  
CA19-9  
AFP  
CYFRA  
CA15-3  
CA125

**フルカバー  
(11種)**  
**16,500円**

7種  
+  
NSE  
PIVKA-II  
DUPAN-2  
Span-1

### 腫瘍マーカー男性

**7種**  
**11,000円**

CEA  
SCC抗原  
CA19-9  
AFP  
CYFRA  
CA15-3  
CA125

**フルカバー  
(11種)**  
**16,500円**

7種  
+  
ProGRP  
NSE  
DUPAN-2  
PIVKA-II

## 4. 検査計画の立て方

脳の健康は、日々の生活の質や将来の健康状態に直結します。しかし、普段の生活では脳の状態を意識する機会は少ないものです。脳ドックは、脳の状態を詳しく検査し、疾患のリスクや兆候を早期に発見するための有効な手段です。自分に合った検査計画の立て方について詳しく解説します。

脳ドックを受ける際は自分の年齢や健康状態、家族歴を考慮して検査計画を立てることが重要です。

以下のようなポイントを参考にしてください。

### 4-1 初めて脳ドックを受ける方

一度も脳の検査を受けたことがない場合は、まず「シンプル脳ドック」を検討しましょう。異常が見つからなければ、2～3年に一度の定期的な受診をおすすめします。

### 4-2 生活習慣や既往歴がリスク要因になる方

高血圧、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化の診断を受けたことがある方や、過度の飲酒や喫煙習慣がある方は、「脳卒中ドック」を選択してください。これらの要因は脳卒中のリスクを高めるため、1～2年に一度の受診が推奨されます。

### 4-3 家族歴がある方

ご家族に脳疾患の罹患歴がある場合は、遺伝的なリスクを考慮する必要があります。特に親族に同じ病気の方が複数いる場合は、「脳卒中ドック」や「プレミアム脳ドック」で詳細な検査を受けると安心です。

### 4-4 年齢によるリスクを意識する

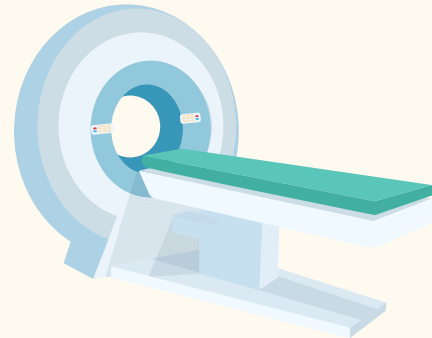
脳疾患の発症リスクは50～60代から増え始め、70代でピークを迎えます。40代以降の方は、「もの忘れドック」や「プレミアム脳ドック」を定期的に受けることで、認知機能や脳の健康を長期的に守ることができます。

# 5.脳ドックの有効性

## 5-1 脳疾患の早期発見

脳ドックでは、未破裂脳動脈瘤（破裂していない脳動脈瘤）、脳腫瘍、無症候性脳梗塞、脳卒中のリスク、脳の萎縮など、脳に関するさまざまな異常を発見することができます。これらの異常は、症状が出ていなくても進行している場合があり、早期発見することで適切な対応が可能になります。

特に、日本ではMRIやCTの100万人あたりの台数が世界一 [OECD Health Statistics 2018または直近データ] であることから、高精度の画像検査を比較的安価かつ手軽に受けることができます。MRIを使用することで、動脈の狭窄（動脈が狭くなる状態）なども確認でき、脳卒中や動脈硬化のリスク評価に役立ちます。



## 5-2 脳血管疾患による死亡率の低下

日本では、脳血管疾患（脳卒中など）が死因の第4位に位置しています [厚生労働省「人口動態統計（確定数）」／2023年]。しかし、1988年に脳ドックが始まり、1995年以降は脳血管疾患による死亡率が減少し続けています。この背景には、脳ドックを通じて早期発見と予防が広まったことがあると考えられます。

## 5-3 安心感の提供

脳ドックを受けることで、自分の脳の健康状態を知り安心感を得ることができます。また検査結果によっては、生活習慣を改善するきっかけになることも多いです。脳ドックは健康意識を高めるための重要な手段ともいえます。

# 6.脳ドックの限界

## 6-1 認知症の診断には不十分

脳ドックの検査でよく受ける質問の一つに「認知症は大丈夫でしょうか？」というものがあります。しかし、現在のMRIなどの画像検査では認知症の診断を確定することはできません。脳の萎縮が確認されてもそれだけで認知症とは診断できず、診断には総合的な評価が必要です。

## 6-2 頸動脈エコー検査の信頼性の課題

アメリカなどでは、頸動脈エコー検査の偽陽性率(本当は陽性でないのに検査結果で陽性と出てしまうこと)が高いことが問題視されています。あるデータでは偽陽性率が35.6%※にのぼるとされ、結果として不必要な不安や追加検査につながる場合があります。これに対し、MRIはより正確な情報を提供できますが、それでも万能ではありません。

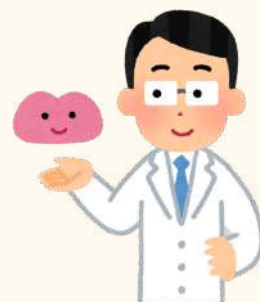
※) Anthony P Carnicelli, et al. Predictive multivariate regression to increase the specificity of carotid duplex ultrasound for high grade stenosis in asymptomatic patients. Ann Vasc Surg. 2014 Aug; 28 (6) :1548-55.

## 6-3 治療や予防には直接効果がない

脳ドックはあくまで検査であり、それ自体が治療や予防に直結するわけではありません。検査結果を受けて生活習慣を改善したり、必要に応じて医師の指導を受けたりすることが重要です。脳ドックを受けてもその後の行動が伴わなければ、効果を十分に発揮できません。

## 6-4 日本独自の予防医学としての位置づけ

脳ドックは基本的に日本独自の健康診断法であり、他国ではほとんど実施されていません。その理由として、MRIやCT検査が他国では高額である点が挙げられます。一方、日本ではMRIやCTの普及率が高く、費用も比較的抑えられているため、脳ドックが広く行われています。この「恵まれた環境」を活かせるのは大きなメリットですが、他国では十分な評価が行われていない点は注意する必要があります。



## 脳ドックの有効性を最大限に活用するために 以下のポイントに注意しましょう

### 継続的な受診

異常が見つからなかった場合でも、2～3年に一度の定期的な受診をおすすめします。脳疾患のリスク（高血圧、糖尿病、喫煙歴など）がある場合は、1～2年に一度の受診が理想的です。

### 生活習慣の改善

脳ドックの結果を受けて、食事や運動、睡眠などの生活習慣を見直すことが重要です。検査だけで満足せず、実際の行動に移すことで脳疾患のリスクを下げることができます。

### 検査結果の理解と医師との連携

検査結果を正確に理解し、必要であれば専門医の意見を求めましょう。結果が正常であっても、脳疾患のリスクがゼロになるわけではないことを認識しておくことが大切です。

脳ドックは、脳疾患の早期発見やリスク評価において非常に有効な手段です。しかし、認知症の診断が困難であることや、治療や予防には直接効果がないといった限界も存在します。日本独自の恵まれた環境を活用しつつ、検査結果を基に生活習慣を改善することで、脳ドックの効果を最大化できます。脳の健康を守るために、脳ドックを上手に活用してください。





## 7.脳ドックよくある質問

### Q.MRIの検査時間はどれくらいですか？

A.15分ほどで撮影は終わります。

### Q.結果はその日にわかりますか？

A.検査後、ご希望があれば当日結果説明でMRI画像の説明を行います。その後ほか2名の医師が診断を行います。そのため検査結果が届くのに1～2週間かかります。

### Q.脳ドックを受ける前に準備は必要ですか？

A.特に準備は必要ありませんが、金属類を外し、検査前は飲食の指示に従う場合があります。  
採血が検査項目に含まれている、物忘れドック・脳卒中ドック・プレミアム脳ドックは来院時間の5時間前から絶食してください。飲水はお水とお茶なら通常通り飲んでいただいて構いません。

### Q.頭痛やめまいがある場合、脳ドックで原因がわかりますか？

A.脳ドックで異常が確認される場合がありますが、症状がある場合はまず医師の診察を受けることが推奨されます。

### Q.脳ドックで異常が見つかった場合どうすればいいですか？

A.再度受診して頂き、必要に応じてさらに詳しい検査や治療を受けることとなります。

### Q.脳ドックと人間ドックの違いは何ですか？

A.脳ドックは脳と脳血管に特化した検査、人間ドックは全身を対象とした健康診断です。

### Q.脳ドックに健康保険は使えますか？

A.ドックは健診として扱われますので健康保険の適用はありません。

# 脳ドックコースの選び方

～自分はどれが良いの？～

