脳は変えられる。
BrainSuite

2023年12月22日

海馬測定MRI検査

BrainSuiteブレインスイート

ID : 00000000

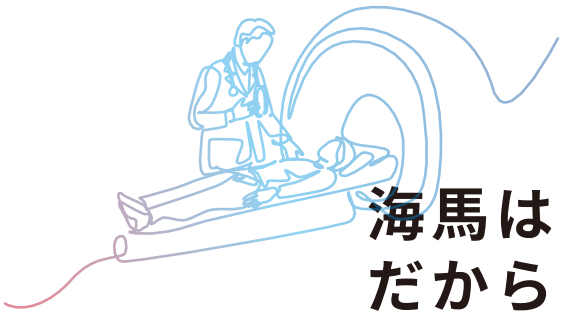
サンプル　様

海馬の維持・育成をサポート「**MyBrain** マイページ」

ログインID・パスワードは、レポート最終ページをご確認ください

海馬を見れば、“いまの”脳の健康がわかる。

記憶をつかさどる海馬は、脳の老化に先行して20・30代より萎縮が始まると言われています。
記憶力が高い人ほど海馬の体積が大きい傾向にあることが知られていますが、その一方で、ストレスや悪い生活習慣の影響を受けやすく、それらが原因で体積が小さくなることも知られています。
脳全体に占める海馬の割合は、年代別・性別ごとに平均的な割合があり、これらをもとに萎縮が進んでいるかどうかを確認することができます。つまり、健康なうちから海馬の大きさを測ることで、脳の健康度合いを確認することができるのです。



海馬は育てられる。だからこそ、知ってほしい今の自分。

脳は、「可塑性(かそせい)」といって、外的な刺激によって機能的・構造的に変化する性質があります。
更に、海馬は神経新生（神経の生まれ変わり）によって、何歳になっても萎縮を抑え、大きくすることもできる部位であることが分かっています。
海馬の萎縮が進むか否かついては、生活習慣と大きな関係があります。運動・食事・睡眠等の生活習慣を改善することにより、海馬に神経新生が起き、記憶力などの認知機能を維持・向上させていくことができます。
まずは、今の自分の海馬の大きさを知り、生活習慣を見直すことで、海馬を育てることからはじめましょう。
海馬を育てることは、脳の健康を維持し、将来の認知症リスクを下げることにつながります。

BrainSuite 開発・監修　東北大学加齢医学研究所

海馬の萎縮は人の目では確認することができない微細な変化のため、従来は測定することができませんでした。しかし、東北大学加齢医学研究所の脳医学研究で利用されるAIを用いることで、MRI画像から海馬体積の測定を行えるようにしたのが、BrainSuite（ブレインスイート）です。
海馬を測定することで、早期に記憶力などの認知機能の変化に気づき、適切な対策につなげることが可能となります。

東北大学

解析結果

海馬解析結果

標準範囲

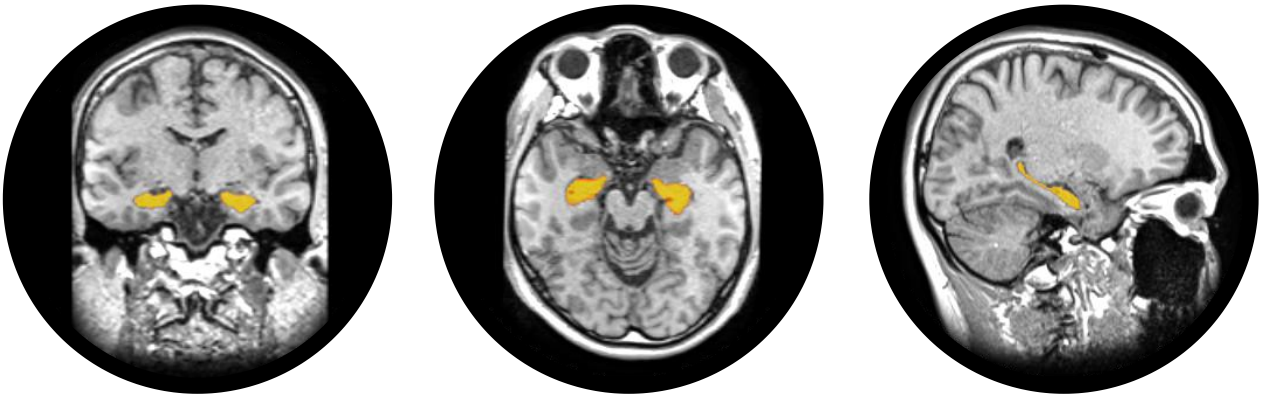
海馬占有率 **0.51** %

標準範囲　0.45 - 0.53 %

この解析結果は「海馬占有率」に基づいています。海馬占有率とは、頭蓋内で海馬が占める割合を示し、体格に影響されずに海馬の萎縮度合いを評価できる指標です。

あなたの海馬は、同性・同年齢の中では、標準範囲内の大きさと算出されています。今回の結果から、これまでのあなたの生活習慣は脳に良い影響を与え、健康的な状態を維持できていると考えられます。日々の生活を自律的に管理できており、ストレスも適切にコントロールできていると言えるでしょう。これからも、良い生活習慣を継続してください。海馬は生活習慣の影響を受けて小さくなることもあります。今後も海馬占有率を維持・向上するために、ぜひ日々の生活を定期的に見直し、改善していきましょう。そして、定期的に海馬の大きさを測定し、現在の生活習慣が適切か、海馬占有率の変化で確認しましょう。

冠状断面（前から見た断面）　横断面（下から見た断面）　矢状断面（横から見た断面）

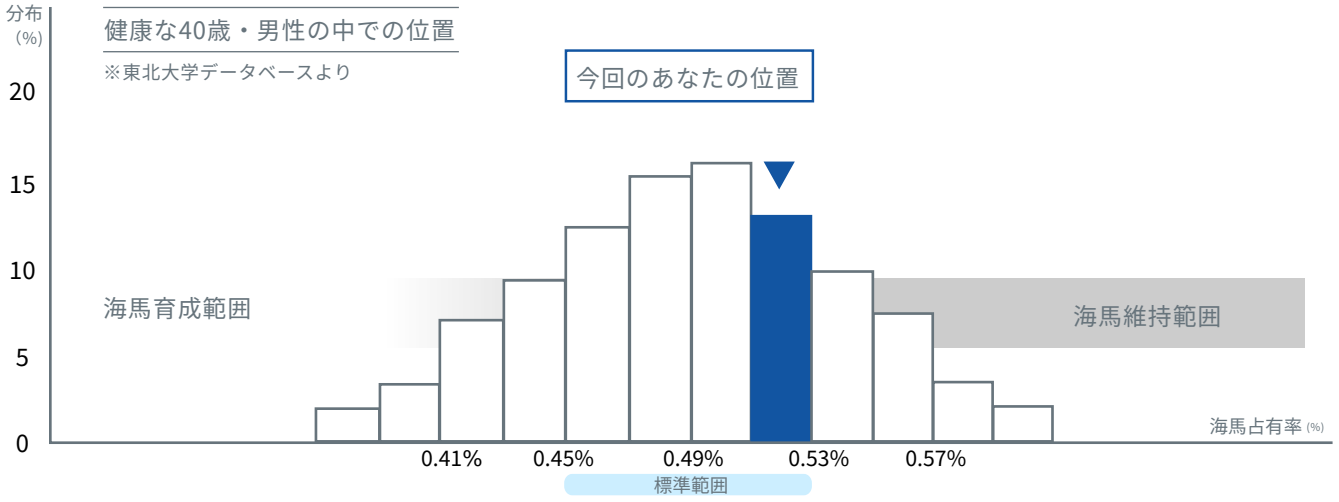


※中央の黄色い部分があなたの海馬です。

海馬占有率 0.51 %（51 bps ※1 bps=0.01%）　**海馬体積** 7,425 mm³

海馬占有率による評価

同性・同年齢における標準範囲を中央とし、右は海馬占有率が高いことを、左は海馬占有率が低いことを示しています。



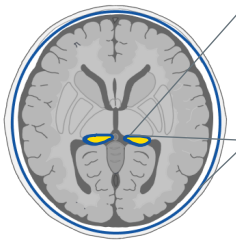
海馬の体積と占有率

❶ 海馬体積―自分自身の経過観察―

MRI画像から脳を立体構成し、海馬の体積を測定します。性別や体格も海馬の体積には関わってきます。

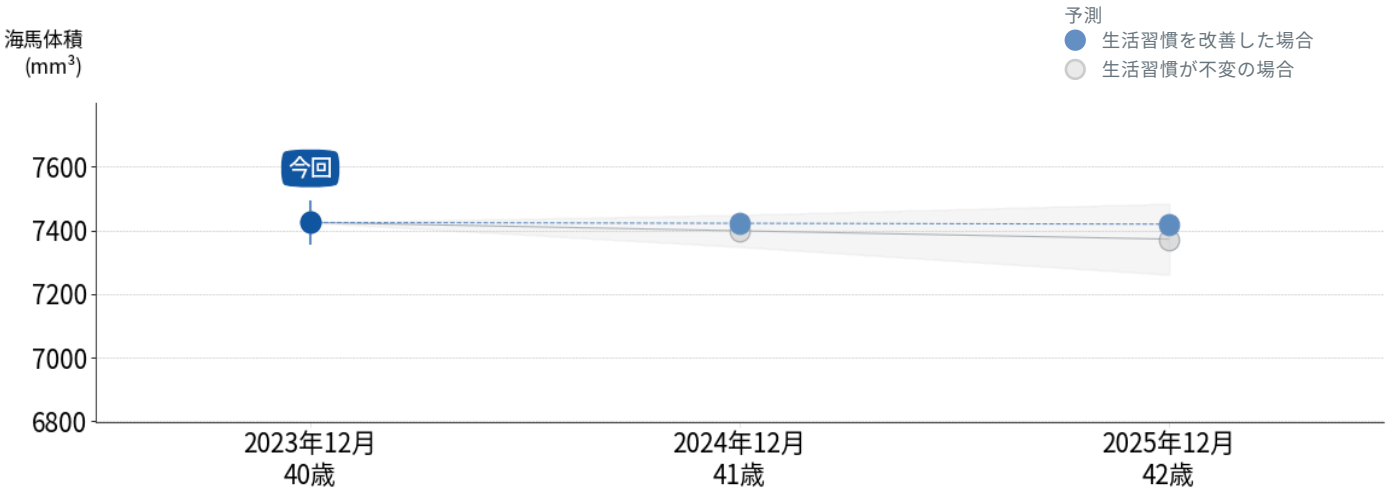
7,425 mm³

前回 - mm³



❶ 海馬体積 (mm³)
海馬は左右に２つあり、それぞれの体積を合算した数字で評価する。

❷ 海馬占有率 (%)
頭蓋内の容積に対し海馬が占める割合 。海馬占有率により、体格差などの影響はなく相対評価できる。海馬占有率は1%以下となるため、0.01%単位となる。



❷ 海馬占有率―同性同年齢との比較観察―

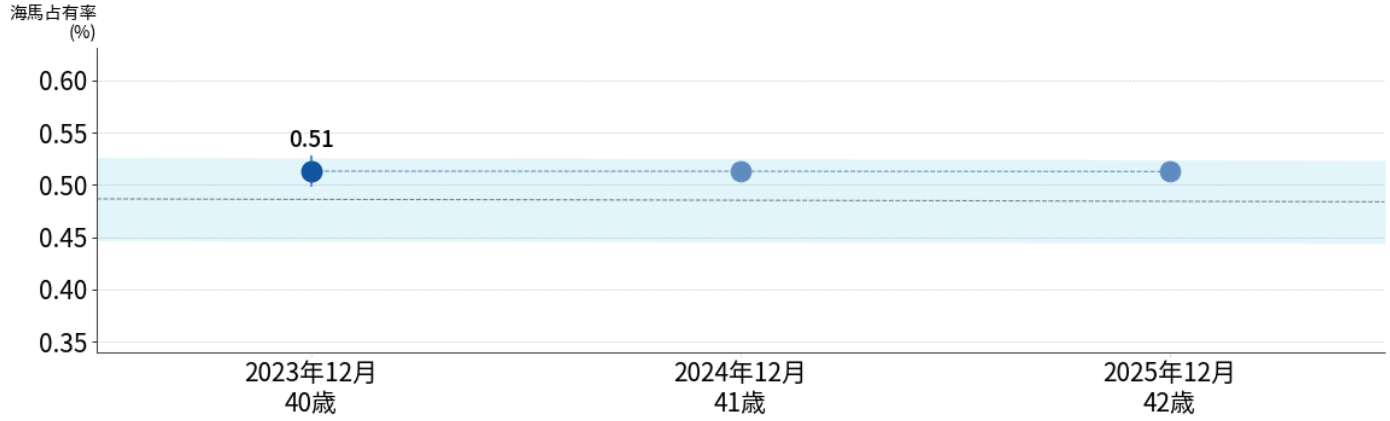
頭蓋内の容積に対し海馬が占める割合を算出した数値です 。海馬占有率は、体格差等に影響を受けずに統計データと照らし合わせ評価することを可能にした、脳医学研究の評価手法です。

0.51 % （標準範囲　0.45 - 0.53　% ）

前回 - %

健康な同性・同年齢の中での位置

標準範囲
（約68%の人が属する範囲）

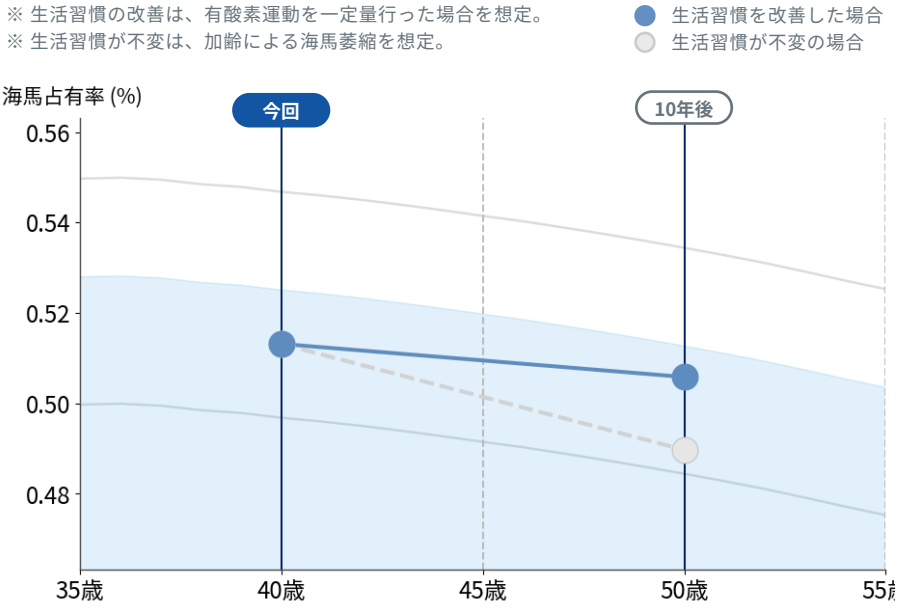


行動変容開始における10年後の海馬への影響

海馬占有率の変化予測

海馬を維持・育成するための行動を行った場合と行わなかった場合における、10年後の海馬占有率の予測です。

※ 生活習慣の改善は、有酸素運動を一定量行った場合を想定。
※ 生活習慣が不変は、加齢による海馬萎縮を想定。



海馬は、運動や食生活等の生活習慣の改善により、新しい神経細胞を作る「神経新生」が生じる部位です。
たとえ萎縮が進んだとしても、生活習慣の改善により成長する可能性があります。海馬を健康に保つことは、記憶力の向上だけではなく、脳全体の健康にも良いとされています。

いまの生活習慣をチェックし、効率的に海馬を育てる生活をおくろう！

海馬育成の特効薬は、良い生活習慣を維持することだと言われています。
BrainSuiteでは、海馬の測定を行うだけではなく、ご自身の生活習慣を、どこから改善するとよいか知ることができます。

脳健康オンライン問診

Web上で質問に回答することで、食事、睡眠、ストレスなど８つの項目を3段階で評価します。

用語解説

海馬｜脳の側頭葉に位置し、記憶を保持するための役割を果たす。大きいほうが記憶力を維持する力が強いと言われている。判断力や創造力などの高次認知機能の維持にも重要な関わりがある。新しい神経細胞を作る「神経新生」が生じる部位と言われているため、生活習慣の改善により成長する可能性がある部位。

海馬占有率｜頭蓋内の容積に対し海馬が占める割合 。大きさに変化がない頭蓋内容積に対する海馬の比率を出すことで、体格や全脳の萎縮に影響されることなく海馬の変化を評価することができる。海馬は非常に小さいため、海馬占有率の値は1%未満となる。

bps｜ベーシス・ポイント。1%の100分の1を表す。

※ 本解析は、東北大学データセットをもとに統計評価しております。
MRI機器の機種や撮像条件等により、海馬体積および占有率に誤差が生じ得ます。

海馬育成のサポートツール

海馬育成

MyBrain マイブレイン

海馬の維持・育成をサポートするページです。

多数のコラムや動画から、脳健康・生活習慣改善に役立つ情報を得られます。

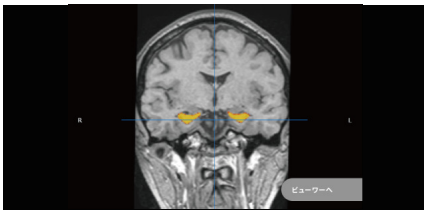
BrainSuite専属医師・看護師による30分間のオンライン相談が受けられます。

オンラインテスト（問診・テスト）*

生活習慣の脳に与える影響の評価や、現在の認知機能の状態を知ることができます。

BrainSuiteの結果確認

ご自身のパソコン、スマートフォンから、いつでも、どこにいても確認できます。

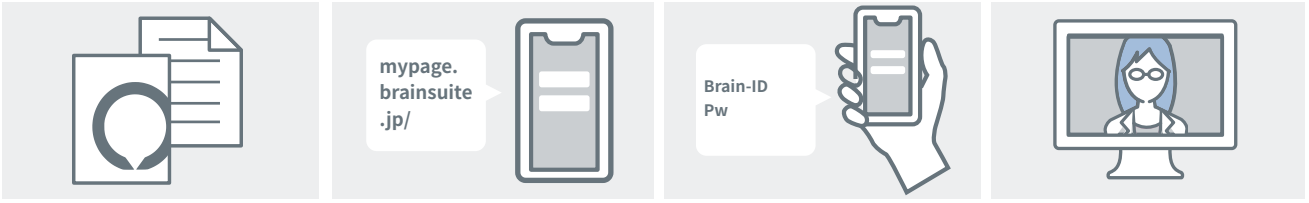


ビューワーでMRI画像を確認

ご自身の脳画像を様々な角度から確認できます。

*BrainSuite１回の受診につき各１回限り。次回、受診時に再度受けることが可能。

利用方法



STEP 1
Brain-IDとパスワードを確認

STEP 2
QRコードをスキャン、又は「ブレインスイート マイブレイン」と検索

STEP 3
Brain-IDとパスワードを入力し、ログインする

STEP 4
オンライン相談をはじめ、各種コンテンツで脳健康維持を目指す

より詳しく知りたい方向け
「予防行動BOOK」も
ダウンロード可能

ログイン

Brain-ID：

パスワード：

ブレインスイート　マイブレイン

https://mypage.brainsuite.jp/