

完全保存版 全国の名医、おすすめの病院リスト付き

まだ間に合う!

# 「認知症」の進行は止められる

exercise 運動で

foods 食べ物で

高齢化社会に突き進んでいるニッポン。いまや65才以上の高齢者の10人に1人が認知症で、厚生労働省の予測では、2015年には300万人を超えとも。“完治不能”で“進行する一方”という印象が強いだけに、「うちの親、最近もの忘れがひどくて、もしかして認知症?」と、不安以上に恐れを抱いてしまいがち。本当に認知症は止められないの?…答えはノー。早期発見で、運動や食生活の改善で、正しい薬の服用で、認知症の進行は止められるんです!

薬で



medicine



We can stop the progress of Dementia 認知症

### 表3 “隠れ認知症”を見つける秘訣は?



#### 同伴者の方をすぐ向く

自分のものを人に知られたくないために、何かを買問されたとき、同伴者である娘や息子の方を向いて「どうだったかしら? あなた答えてよ」といったり、「...だったわよね?」と問いつけるなどして頼る。



#### 小銭ジャラジャラ、大枚ばかり

計算するのが面倒になるため、支払いにお札ばかりを使い、小銭のお釣りがどんどん貯まっていく。また、財布がすぐに新しくなるのも、財布をなくして買い替えているから、財布を見せたがらなくなったら、要注意。



#### 冷蔵庫がぐちゃぐちゃ

冷蔵庫の中に牛乳や卵ばかりなど同じものを無造作に入れている。腐ったりしているものそのまま、冷やさなくていい食品から預金通帳や印鑑の類まで入っていたら隠れ認知症がかなり進行している可能性がある。

治療法として、最も期待されているのはワクチンだ。「アルツハイマー」はアミロイドといふたんばく質が脳にたまることで神経細胞が死滅、発病します。このアミロイドを病原体とみなす抗体(病原体から体を守るたんばく質)をつくり、アミロイドを除去するのがワクチンなのです。

と話すのは、アルツハイマーワクチン開発の第一人者・順天堂大学大学院の田平武客員教授だ。アメリカでは何度も治験が繰り返され、今年9月には最新の治験結果が発表される予定だという。また、田平客員教授が開発した「のむワクチン」についても、製薬会社との共同研究がいよいよ始まった。「アミロイドはアルツハイマーを発症する20年前から、脳内にたまり始めると考えられています。そのころにワクチンを接種すれば、発症を遅

らせることができるといわれています」(田平教授) アメリカでは遺伝性アルツハイマー因子を持つ若年層にワクチンを接種し、アミロイドのたまり具合を追随調査する治験も始まっている。「早ければ、日本でも10年後に実用化される可能性があります」(田平教授) 一日も早い実用化が望まれるが、現状では、患者はもちろん、家族の負担をできるだけ減らすことのできる治療、そして何より予防が重要だ。

#### 注意すべき薬のみ合わせの例

□アリセプト、レミニール、2つの貼り薬は、非ステロイド性消炎鎮痛薬との併用で消化性潰瘍になる可能性がある。胃腸薬に配合されているロートエキスやフチルスコボラミン臭化物を併用すると相互に作用が弱まる恐れがある。  
□メモリーは、総合感冒薬や鎮咳薬に配合されているデキストロメトラン臭化水素酸塩水和物と併用すると、相互に作用が増強される恐れがある。  
※他の薬を服用している場合は、必ず医師又は薬剤師に相談を!

認知症に詳しい医師なら、患者がどの段階なのかを診断してくれる。必要に応じてMRIやCTスキャンで脳の状態を画像で見ての診断も受けられる。

### 認知症と診断されたら?

では、認知症と診断されてしまったらどうすべきか? 現在、治療法は中心は認知症薬の服用。99年に出現したアリセプト1種類だけが長らく認知症薬だったが、昨年、貼り薬を含む3種類が相次いで発売された(表4)。

### 開発が待たれるワクチン

しかし、東京・大田区で認知症センターに24時間の在宅医療を行う「たかせクリニック」の高瀬昌理理事長は薬の効き方には個人差があると指摘。「アリセプトやレミニールは気持ちるくさくさ、メモリーは興奮状態を落ち着かせるといわれますが、必ずしもその通りに効くとは限りません。また、メモリーは他の認知症薬との併用も可能です。それぞれ副作用もあるため、症状の変化を見ながら服用する量を調節することも必要です。医師が正確に処方するために、またのみ忘れを防ぐためにも、家族や介護に携わるヘルパーさんなどの協力が重要になります」また、高齢者は複数の薬をのんでいる場合も多い。「のむ薬が多い場合、貼り薬タイプの認知症薬を用いるといいでしょう」(高瀬理事長)

### 表4 認知症の治療薬ってどんなもの?

のみ薬	貼り薬
<b>アリセプト</b> '99年に発売。もの忘れの進行を抑え、情緒を安定させる作用がある。アルツハイマーの軽～高度まで使用可能。副作用は嘔吐、下痢など。	<b>イクセロンパッチ</b> 同じ成分で2種類あり。もの忘れの進行を抑え、情緒を安定させる作用がある。服用している薬の種類が多い人などにも使用。副作用は貼った場所の紅斑、そう痒等。
<b>レミニール</b> 昨年3月に発売。軽～中度のアルツハイマーに使用。もの忘れの進行を抑え、情緒を安定させる作用がある。副作用は悪心、嘔吐、食欲不振など。	<b>リバスタッチパッチ</b> 昨年6月に発売。中等度～高度のアルツハイマーに使用。もの忘れの進行を抑え、イライラなどを抑える鎮静作用がある。副作用はめまい、傾眠など。他の認知症薬との併用が可能。
<b>メモリー</b> 昨年6月に発売。中等度～高度のアルツハイマーに使用。もの忘れの進行を抑え、イライラなどを抑える鎮静作用がある。副作用はめまい、傾眠など。他の認知症薬との併用が可能。	※貼るタイプの薬もあるんだ!

## “隠れ認知症”の段階で「止める!!」が大事

### 表1 認知症の種類

いまのところ完治不能だが進行は止められる認知症

アルツハイマー型	レビー小体型	前頭側頭型(ピック病)
アミロイドと呼ばれるたんばく質が脳にたまり神経細胞の働きが衰え、神経伝達物質であるアセチルコリンがつかれなくなり、認知障害が起こる。いつの間にか発症し、ゆるやかに進行するが、他の病気が加わると急速に悪化することもある。	「部屋に小人がいる」「鏡を著けた武士がいる」などの幻覚が特徴。レビー小体と呼ばれるたんばく質が原因とみられ、手指の震えや小脳歩行など、パーキンソン病に似た症状が出ることもある。	脳の前頭葉、側頭葉に萎縮が起こる。食べ物や習慣など自分のこだわりや異常に固執したり、万引などの反社会的行動も。感情が不安定で怒りっぽくなり、家庭での介護が難しくなるケースもある。

**血管性**  
 脳の血管が詰まったり破れたりする梗塞により血液が流れにくくなり、脳の働きが悪くなって起こる。梗塞の場所により、症状には差がある。高血圧、糖尿病、喫煙、動脈硬化などの危険因子を持っている人が多い。

認知症ってアルツハイマーだけじゃないのね



- 治る認知症
- 正常圧水頭症
  - 慢性硬膜下血腫
  - 甲状腺機能低下症
  - ビタミン欠乏症
  - うつ病性仮性認知症など

「認知症に伴う周辺症状のひとつに、うつ」がありますが、最近の研究で、もの忘れより先にうつ症状が出るケースがあることがわかってきました。このうつ症状を放っておくと、時間の経過とともに、うつ病性仮性認知症→早期認知症→認知症へと移行してしまふ。

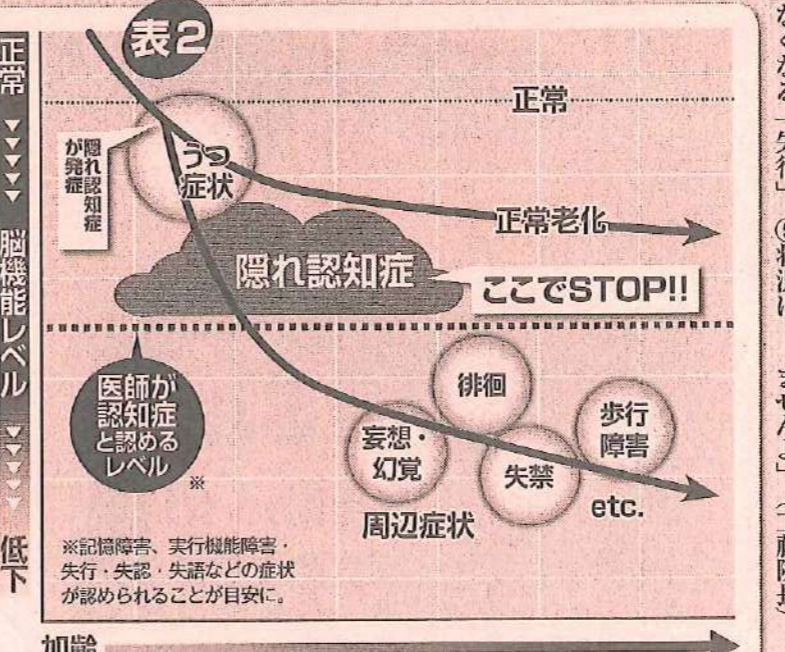
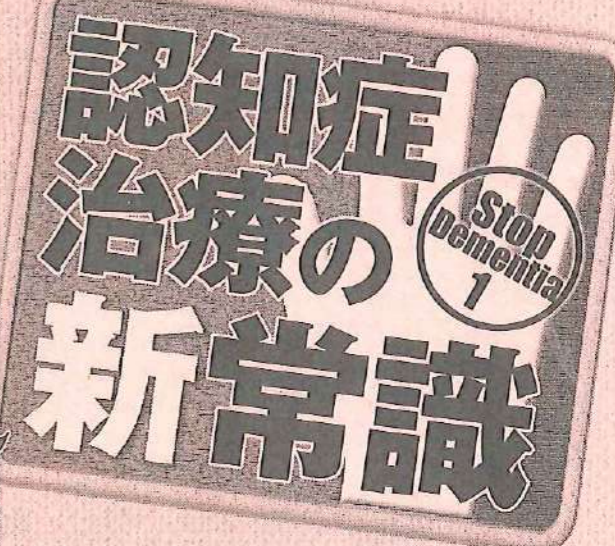


表2、①は工藤千秋院長の提唱により作成



ひとりで認知症といっても治るものと治らないものがある。まず、治る認知症に触れておくと、脳に脳脊髄液がたまる「正常圧水頭症」、新陳代謝を促す甲状腺ホルモンが減少しておこる「甲状腺機能低下症」などがある。これらは手術や足りないホルモンを補給することで治すことが可能な認知症だ。

一方、完治不能といわれるのが「アルツハイマー型」、「血管性」、「レビー小体型」、「前頭側頭型(ピック病)」の4つ(表1参照)。

だが、認知症全体の約6割を占めるといわれるアルツハイマー型も、ある段階なら止めることができるという。そのためには、高齢者が発症する、ある「サイン」に気づくこと。「くどうちあき脳神経外科クリニック」(東京大田区)の工藤千秋院長は次のようにいう。

「認知症に伴う周辺症状のひとつに、うつ」がありますが、最近の研究で、もの忘れより先にうつ症状が出るケースがあることがわかってきました。このうつ症状を放っておくと、時間の経過とともに、うつ病性仮性認知症→早期認知症→認知症へと移行してしまふ。

親が前よりふさがちになつたり、後ろ向きなことをやったりというようになったら、うつを疑ってください。その段階なら、うつ病の治療をすることで認知症への移行を止めることができるのです」

認知症と診断されるのは、①記憶障害のほか、②会話の意味が通じなくなる「失語」、③対象が何であるかわからなくなる「失認」、④トイレの後始末など目的の行動が行えなくなる「失行」、⑤状況にふさわしい行動ができない「実行機能障害」などの症状が認められたとき。しかし、それ以前から「うつ」をはじめ、認知症の前症状はいくつも出ているという。工藤院長はその段階の認知症を「隠れ認知症」と呼ぶ(表2参照)。「うつとともに、表3のような状態に思い当たることがあれば、専門医の診察を受けることをおすすめします。本人には、最近脳は健康診断しているのがあるんだって。私も受けるから一緒に受けたい?」といえは、カドもたえませんよ」(工藤院長)

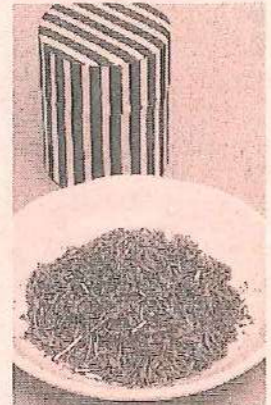
**ワイン**



数種類のポリフェノールが含まれていて、アルツハイマーを予防。寿命を延ばす働きも。

**お茶**

緑茶に含まれるカテキンにアルツハイマーのリスクを下げる働きがあると注目されている。



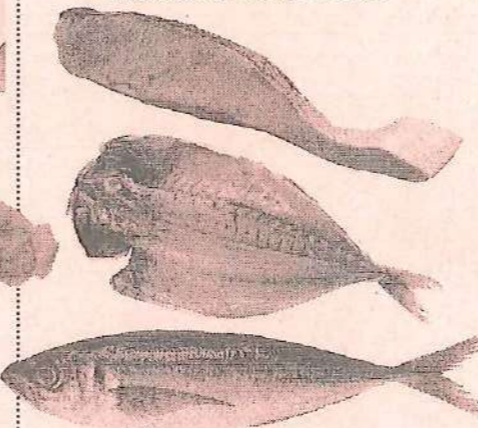
**魚**

さば、さんま、あじなどの青魚や、鮭、まぐろ、ぶりには不飽和脂肪酸のDHAが豊富。アルツハイマーになると脳でできる老人斑を軽減する働きがあるという研究結果もある。適量は1日1切れ。



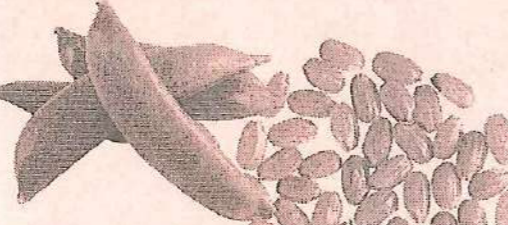
**肉**

食べるなら代謝を高めるビタミンB1が豊富な豚ヒレ肉など赤身か、カルノシンという成分が含まれる鶏胸肉を。カルノシンは活性酸素を除去し、老化防止にも効果的。



**オリーブオイル**

酸化しにくいため血液中の悪玉コレステロールを流してくれる。ビタミンEやミネラルも豊富で地中海料理には欠かせない。

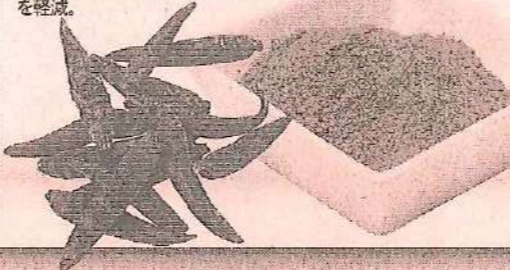


**豆・穀物**

大豆イソフラボンは女性ホルモンに似た働きがあり、更年期障害を和らげる。穀類は食物繊維が多く含まれているので、寝たきりアルツハイマーのきっかけにもなりやすい骨粗鬆症や、動脈硬化予防にも。

**香辛料**

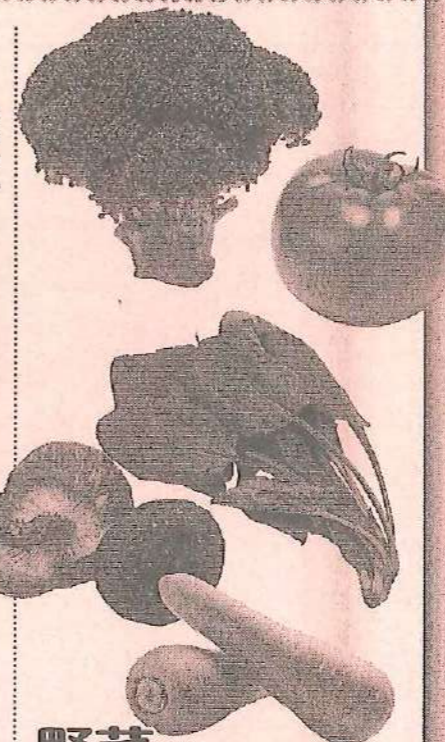
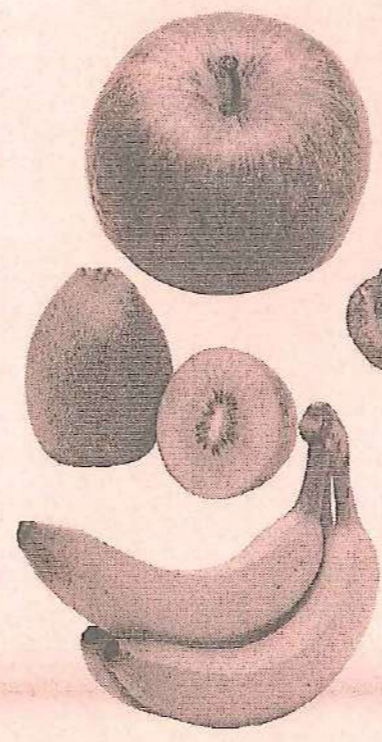
しょうがのからみ成分ジンゲロールは体を温め、生活習慣病予防に。とうがらしのカプサイシンは中性脂肪を燃焼させ、肥満予防にもなる。ウコンに含まれるポリフェノールのクルクミンは脳の老化を予防しアルツハイマー発症のリスクを軽減。



**キーワードは“地中海”、“インド”、“野菜ジュース”!**

**果物**

ビタミンやミネラルが豊富で、抗酸化力にすぐれる。細胞の酸化を防ぎ、さまざまな果物に含まれる多様なポリフェノールがアルツハイマーのリスクを軽減。糖質が多いので摂りすぎに注意。



**野菜**

緑黄色野菜に含まれるビタミンA、C、Eには抗酸化作用が。トマトのリコピン、にんじんのβカロテンなど、野菜に含まれるフライトケミカル(植物化学物質)は老化のもとになる活性酸素が増えるのを防ぎ、アルツハイマーを予防。

認知症を予防する  
**食材 & レシピ**  
Stop dementia 2

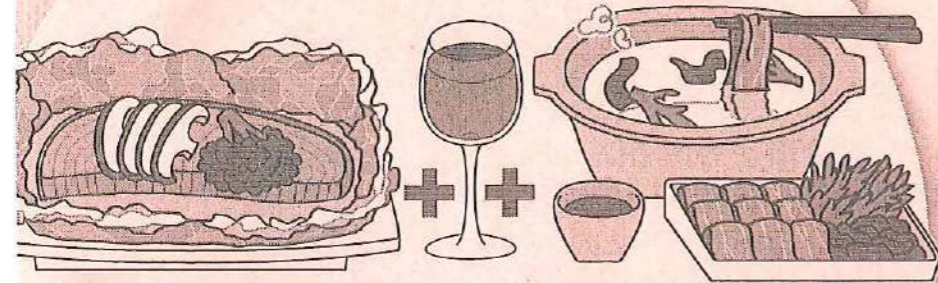
「高脂肪、高カロリーの食事を長年摂取することで、認知症のリスクが高まること」が近年の研究結果で明らかになりました。理想は20歳のころの体重を維持することです」と、順天堂大学加齢制御医学講座教授の白澤卓二さん。そのリスクを減らすためには食生活の改善が必須だ。「摂りたいのはまず、地中海料理。地中海料理は抗酸化作用のあるオリーブオイルや野菜、穀物、豆、魚、果物が多く使われているほか、赤ワ

**食生活の改善は、今日から始めよう**

インを飲む習慣があります。米ニューヨークで行われた調査で、地中海料理をよく食べている人は食べていない人よりアルツハイマーのリスクが68%も低かった。そして、香料、インド人がアルツハイマー病に発症する確率はアメリカ人の4分の1。カレーに使われるウコンに含まれるクルクミンというポリフェノールが認知症予防に有効なのです。(白澤さん)

左の食材はどれも認知症予防にいいものばかり。思い立った今日から、ぜひ食卓に!

**夜** 肉も魚も赤身を毎日交互に。ワインは1~1杯半が適量



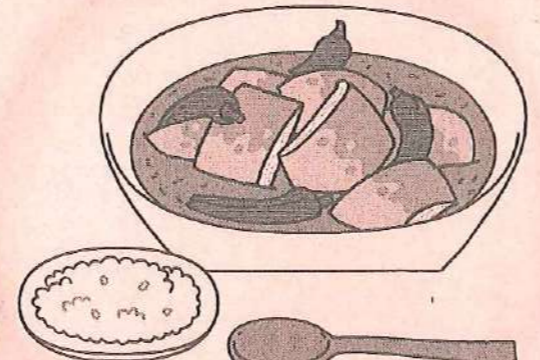
**鮭のホイル焼き**

①たまねぎ1/4個を薄切りにして、アルミホイルの上に敷く。上に鮭の切り身ひと切れをのせ、塩こしょうする。②薄切りにしたいけ1枚とブロッコリー小房4個、あればレモンの輪切り2枚を添えてホイルをとし、水1カップをはったフライパンに入れてふたをする。10分蒸す。

**水菜とわかめの豚しゃぶ(2人前)**

①水菜1把、わかめ120gは洗って食べやすい大きさに切る。しゃぶしゃぶ用赤身豚ロース肉160gと皿に盛る。あれば、長ねぎ1本は斜め切りに、豆腐1丁は8等分にする。②鍋に水500ml、昆布10cm角、うすぎりのしょうが3切れをいれて火にかけ、①の材料を火に通す。ポン酢やゴマだれをつけて食べる。

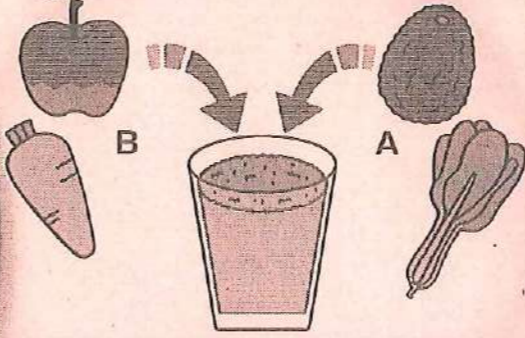
**昼** カレーを積極的に摂ろう。青魚を使ったカレーがベスト



**青魚とししとうのカレー(6人前)**

①ひらいたいわしやさんまなど青魚2枚(サバなら切り身を使用)を水洗いして鍋に入れ、ひたひたの水に赤ワインと酢、各20mlを加え、あくを取りながら10分加熱。②①にしょうゆとみりん各40ml、ししとう15本を加え5分加熱後、カレー粉15gを加え、さらに5分加熱する。

**朝** 週3回の野菜ジュースで認知症リスクが76%低下



**B 赤**

りんご1/2個、にんじん90gは皮つきのままひと口大に切る。あれば皮をむいたレモン1/2個も加えて。240mlの水とミキサーにかける。

**A みどり**

小松菜1/3束とアボカド1/4個、あればセロリやパセリも加えて。黒酢大さじ4、水260mlをミキサーにかける。

これがボケない理想の3食

**100才まで間に合います**

「認知症予防の食事は若いときから始めるのがいちばんですが、40~50才でも遅くありません。また、認知症のお年寄りでも、積極的に摂ることで進行をゆるやかにすることが可能です。それこそ、100才まで、食事によって脳の老化を食い止めることはできるんですよ」



白澤卓二さん  
順天堂大学加齢制御医学講座教授。7月に新刊「100歳までキレイでいられる基礎知識101」(小学館)が出版される。

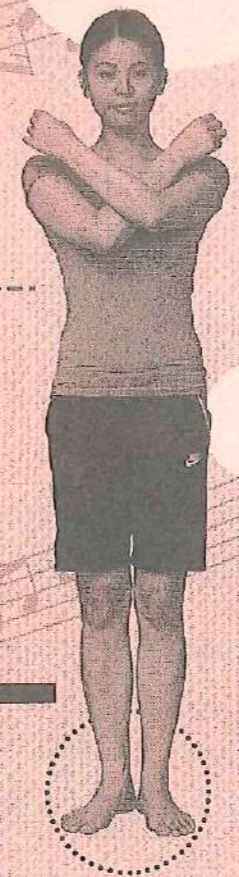
# 運動で認知症 STOP

Stop dementia 3

## 音楽に合わせて体を動かす他…シンプルな体操も認知症予防に

### ラジオ体操で

1928年(昭和3年)に国民保健体操としてスタートして以来、老若男女が知っている体操。音楽にのり、13の動きを3分数十秒で行える。



1

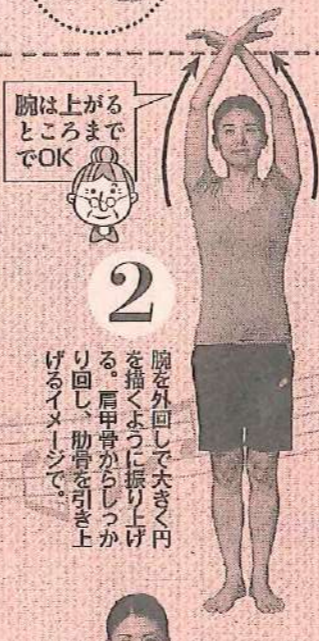
手を軽く握って腕を体の前で交差させ、かかとを下として立つ。手は軽く握る。



2

1の姿勢から、かかとをあげてつま先立ちに。

かかとをUP!



2

腕は上がるまでOK

腕を外回りで大きく円を描くように振り上げる。肩甲骨からしっかりと回し、肋骨を引き上げるイメージで。

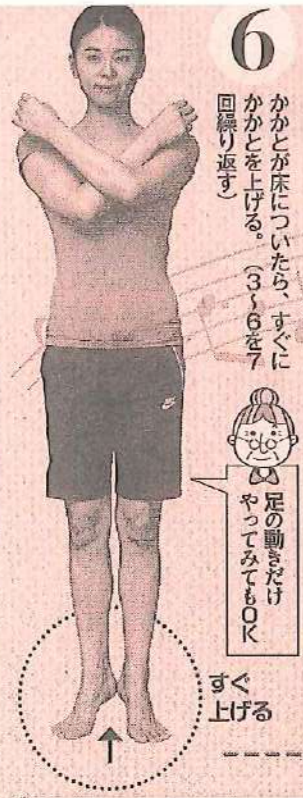
背中を整え、動ける体に腕を回す運動



1

足をそろえ、背筋を伸ばして立つ。

究極の若返り運動 腕を上下に伸ばす運動



6

かかとが床についたら、すくにかかとを上げる。(3~6を7回繰り返す)

足の動きだけやってみてもOK

すく上げる



5

腕を振り下ろして体の前で交差させ、かかとを下ろす。

かかとをつくのは一瞬



4

かかとは上げた状態で膝を伸ばし、腕を肩の高さまで上げる。

上げたままキープ

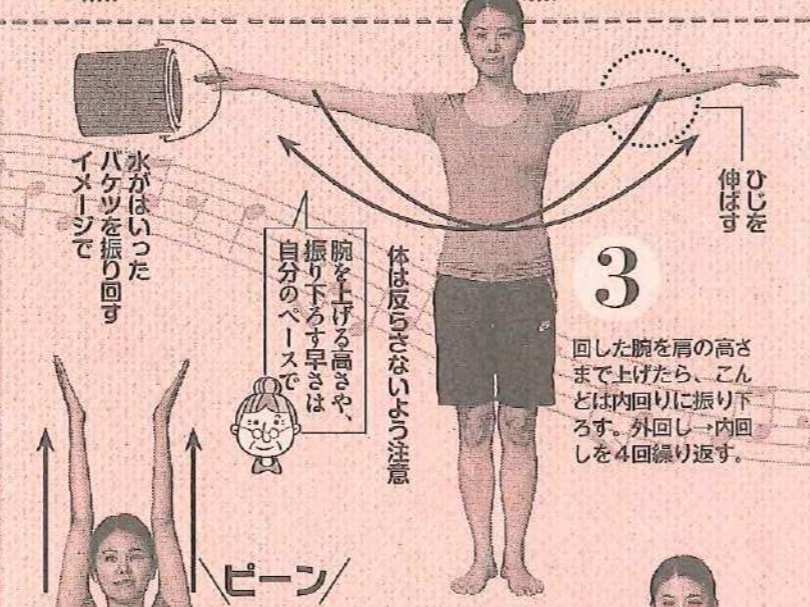


3

腕を横に振り上げながら、膝を曲げる。上半身はまっすぐ。お尻は突きださないように。

腕は曲げられるだけでOK。かかと上げも繰り返さないで

かかとは上げたまま



3

回した腕を肩の高さまで上げたら、こんどは内回りに振り下ろす。外回し→内回しを4回繰り返す。

水がはいったバケツを振り回すイメージで

腕を上げる高さや、振り下ろす早さは自分のペースで

体は反らさないように注意



3

腕は上げられる高さまで。難しければ足だけでもOK

両腕を勢よく上に伸ばし、かかとを高く上げる。指先、ひじ、ひざをしっかり伸ばす。そのあと、腕を素早く曲げて肩の位置に戻し(2)→腕を下に下ろして左足を閉じる(1)。この流れを2回繰り返す。

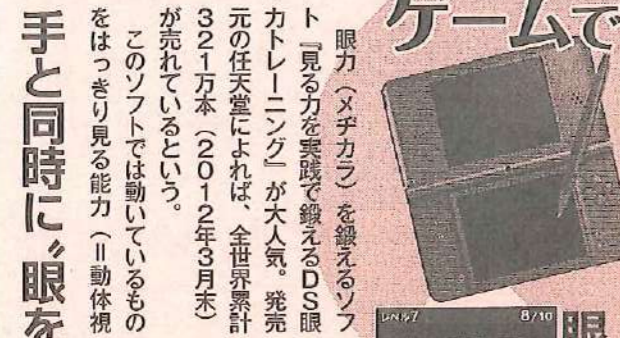
かかとを思いっきり高く上げる



2

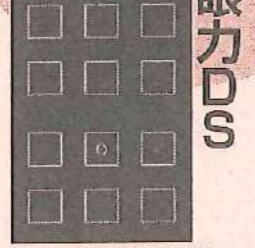
腕を素早く曲げて指先で肩に触れると同時に、左足を横に出して肩幅に開く。

手が最短距離を通るように動かす



### ゲームで

眼力(メチカラ)を鍛えるソフト「見る力を実践で鍛えるDS眼力トレーニング」が大人気。発売元の任天堂によれば、全世界累計321万本(2012年3月末)が売れているという。



ニンテンドーDSiLL(上)と、「見る力を実践で鍛えるDS眼力トレーニング」(3800円) / 任天堂 ©2007 NIBGI ©2007 Nintendo

このソフトでは動いているものをはっきり見る能力(II動体視)を鍛えておけば、認知症予防にいい効果が期待できる。目から脳へ、一瞬で多くの情報をつかむ能力(II瞬間視)、などが鍛えられる。それが、認知症の予防にどんな効果があるのか? 「特にすばやく眼を動かすトレーニング(II眼球運動)が、脳の動眼神経を刺激します。目から脳へ、一瞬で多くの情報をつかむ能力(II瞬間視)、などが鍛えられる。それが、認知症の予防にどんな効果があるのか?」(石垣さん)



石垣尚男さん 愛知工業大学経営学部教授。プロスポーツ選手も実践している「ピジュアルトレーニング」の第一人者。

効果がありません。視野が広がって注意も増えますから、周囲に注意をはらうようになり、転ぶにくくなります。と、ソフトの監修を行った、愛知工業大学教授の石垣尚男さん。「DSなどのゲームは手先を動かすものですが、このソフトは同時に眼を動かすことで、より脳にいい刺激を与えることができるのです」(石垣さん)

「五感を刺激しながら脳を動かすことが認知症予防には有効です。2つ以上の動きを組み合わせて行うことで、進行をゆるやかにする効果もあるのです。音楽を聴きながら体を動かす体操は、脳刺激ストレッツ、といわれます」と、前田の工藤院長。他にも目と手を同時に動かすゲームなどがよいという。そこで、いま注目したいのがラジオ体操。日本人なら誰でも一度はやったことのあるあの体操が、最近「再評価」されてお

り、35万部を突破した「DVD付き 実スゴイ! 大人のラジオ体操」(講談社刊)などで人気を再浮上している。著者でスポーツドクターの中村格子さんはいう。「ラジオ体操は基本的な動きばかりですが、テンポもいいので脳血流の動きをよくする有酸素運動になります。おなじみのピアノのメロディーで、お年寄りにとっても取り入れやすい運動だと思いますよ」

家族みんなをやってみよう!

健康増進のために 計算しつくされた13の動き

「認知症の予防には適度な運動が大切といわれています。ラジオ体操はわずか約3分で全部できる運動ですから、毎日の習慣にするといいてしょう。ひとつひとつの動きを正確に行えば、美しい体のラインづくりにも役立ちますし、お年寄りなら、音楽を聴きながら無理せず体を動かすだけで、脳へのよい刺激がありますよ。高齢者のかたは、できる運動だけ、上半身だけなど無理せずにトライしてみてください」



中村格子さん 整形外科医、医学博士、スポーツドクター。ハックンのプロボクシングで行ったわかりやすいエクササイズが人気。

# 編集部がセレクト 全国の頼れる“認知症医療機関”リスト18

	名称	住所/電話番号	特徴
北海道・東北	新さっぽろ脳神経外科	北海道札幌市厚別区上野幌1条2-1-10 ☎011-891-2500	脳神経外科、神経内科などの診療科のほかに「もの忘れ外来」を設け、認知症の早期発見とその後の早期治療につなげる診療を実施。完全予約制。
	いずみの杜診療所	宮城県仙台市泉区松森字下町8-1 ☎022-772-9801	もの忘れ・認知症をはじめとする高齢者の専門医療を行う。デイケア施設などとの連携も深く、認知症患者を持つ家族の味方となる医療を実施。
関東	お多福もの忘れクリニック	茨城県水戸市酒門町4637-2 ☎029-291-6211	民家型の診療所なので、アットホームな雰囲気の中で受診できる。初診は1時間、再診は30分の完全予約制。
	トワーム小江戸病院	埼玉県川越市下老袋490-9 ☎049-222-8111	MRIを用いた脳検査・脳血管・頸部血管画像を、大学病院の教授など複数の医師で精査し、確実に診断。環境作りにもこだわり、院内はホテルのような快適さ。初診のみ完全予約制。
	順天堂大学医学部附属順天堂医院	東京都文京区本郷3-1-3 ☎03-3813-3111	脳神経内科に「もの忘れ外来」を開設。問診と簡易認知機能検査、脳画像検査などで、もの忘れが病気によるものなのかを診断し、結果に応じた治療を行う。完全予約制。
	くどうちあき脳神経外科クリニック	東京都大田区大森北1-23-10 ☎03-5767-0226	東洋医学、アロマなどの各種補完療法を取り入れ、五感を刺激しながら、心のケアに重点を置く。MRI・最新脳波(NAT)などを駆使した診断精度の高い外来とともに、24時間365日対応した認知症“主治医”制度を実施。
	たかせクリニック	東京都大田区下丸子1-16-6・1F ☎03-5732-2525	認知症の症状に不安や危険を伴う人に、訪問診療で対応する(圏内は原則大田区内。緊急時は365日、24時間対応)。地域の医療・看護・介護スタッフなどと連携して治療にあたる。
	浴風会病院	東京都杉並区高井戸西1-12-1 ☎03-3332-6511	東京都認知症疾患医療センター指定。「物忘れ外来・認知症相談」を受け付け、もの忘れが病気が加齢によるものかを判断し、認知症の早期発見に努めている。完全予約制。
東海	河村病院	岐阜県岐阜市芥見大般若1-84 ☎058-241-3311	週3日(月~水)、順天堂大学大学院・田平武客員教授による「もの忘れ外来」を開設。認知機能検査と画像検査を組み合わせて認知症を診断し、抗認知症薬や漢方薬を用いた治療を行う。予約可。
	金子クリニック 浜松早期認知症研究所	静岡県浜松市中区宮塚町1933-1 ☎053-476-7781	認知症の早期発見・予防に取り組む。PET検査などの精密検査で正確な診断を行い、症状に合った治療を行う。ゲーム、音楽、クイズ、手芸などの脳リハビリも取り入れている。完全予約制。
	名古屋フォレストクリニック	愛知県名古屋市長区大高町字小黒見山15-11 ☎052-624-4010	「認知症専門外来」を設置。介護する家族を第一に考えた独自の薬物療法マニュアル「コウノメソッド」を考案。フェルラ酸(米ぬかから抽出したポリフェノール)含有のサプリメントも積極的に用いている。完全予約制。
	社会医療法人財団新和会八千代病院	愛知県安城市住吉町2-2-7 ☎0566-97-8111	神経内科に「物忘れ外来」を開設。現在まで4000人以上を診療。早期発見・早期治療を掲げ、認知症と診断された後は、介護の仕方についても家族にアドバイス。初診のみ要予約。
	国立長寿医療研究センター	愛知県大府市森岡町源吾35 ☎0562-46-2311	「もの忘れ外来」を開設。老年科医、神経内科医、精神科医などに患者本人、家族も加わった治療チームで、在宅ケアを支える。完全予約制。
関西	松本診療所ものわすれクリニック	大阪府大阪市旭区清水3-8-31 ☎06-6951-1848	介護“される側”の気持ちに重点を置く治療方針。家族や介護士、かかりつけ医と連携した治療を行っている。
	うえき老年メンタル・認知症クリニック	兵庫県西宮市甲子園七番町17-28 ☎0798-61-2327	認知症を専門とするクリニック。早期発見、早期治療から最新の治療法の実践、介護する家族の相談にものってくれる。完全予約制。
中国	きのこエスポアール病院	岡山県笠岡市東大戸2908 ☎0865-63-0727	日本初の認知症高齢者専門病院。人間としての尊厳を大切に、その人らしく生きていけるよう、心を大切にケアを行っている。予約可。
	片山医院	広島県尾道市栗原町8513-1 ☎0848-23-8252	地域の開業医、看護師、薬剤師、ケアマネジャーなどが連携して認知症の治療、看護、リハビリを進める。コウノメソッド実践医。初診のみ予約可。
九州	医療法人慶明会 けいめい記念病院	宮崎県東諸県郡国富町大字岩知野762 ☎0985-75-7007	「もの忘れ外来」を開設し、認知症の早期発見、早期治療に取り組む。認知症を理解するための家族の会も開催。コウノメソッド実践医。

※予約待ちの状況などについては、各医療機関にお問い合わせください。

**認知症の人と家族の会**  
http://www.alzheimer.or.jp/  
認知症の患者と家族をサポート。介護経験者による電話相談も実施。☎0120-294-456(土日祝日を除く10:00~15:00)

**認知症老年精神医学会**  
http://www.rounen.org/  
全国の認知症に関する専門医、医療機関、施設の検索ができる。

**日本認知症学会**  
http://dementia.umin.jp/  
全国の認知症専門医の検索ができる。

**もの忘れ外来、老年精神科がひとつの目安**

「隠れ認知症」のサインに気づいても、どの病院に行けばいいかわからない。もの忘れ外来や、老年精神科が設置されている医療機関を選ぶことが目安のひとつとなるが、前出の工藤院長は「認知症の医者は、マツサージと同じで相性が重要。本人や家族が実際に医者と話し、診察してもらって見極めるのがベストです」とも話す。

ここで紹介する医療機関は、早期治療の重要性への認識が高い、医療と介護の現場に深くかかわり家族の相談にのってくれる、薬の量などを患者に合わせて処方することを治療の柱とするコウノメソッドの実践医など。

近くの専門医を探したい場合は左表の機関に相談したり、検索してみてください。