

定期購読者も急増中！ 創刊5周年！

わかさ 2019年12月号 別冊プレミア
物忘れ世代に贈る新脳磨きマガジン

巻頭特集
認知症の恐れがないか精度は93%!
対処法 数分でわかり
セルフトラック
簡単解説！
自治体導入の

置き忘れ・買い忘れ・飲み忘れも
しない

vol. 29
2019年秋冬号

ストレスが一挙に集中力もアップ!
注意方も
秋の俳句めぐり絵

脳活道場
主な協力者



阿部聡先生
加藤俊徳先生
工藤千秋先生
古賀良彦先生

脳活道場

脳の専門医監修！1日2ページ！Wプロ方式

記憶力
集中力

思考力
注意力

アルツハイマー 楽しく防げる 60日実践パズルドリル

洞察力
論理力

発想力
分析力

脳トレ 効果がわかる 脳活検定2回つき

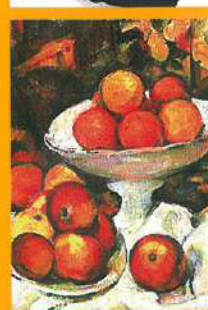
- 前半30日ラインアップ
- 漢字熟語しりとり
- 送り仮名結び
- バランス順序
- マッチ棒計算パズル
- ひらがな計算
- 熟語知恵の輪
- 虫食い算ドリル
- 総当たりバトル
- グループ探し
- ほか全12種

今一番のキノコ蒲焼レシピ
認知症退料料理



スズメの輪ゴムかけが作れる
大人の折り紙キット

美文字コンクール開催
あなたの名前をひらがなで書いて
お送りください。31号で表彰します。



色鮮やかな立体パズルクイズ
脳活カレンダー

- 後半30日ラインアップ
- 並べ替えW熟語探し
- 逆引き決めゼリク
- 不等号ナンプレ
- 手の指体操ドリル
- 数字割り当て計算
- 二字熟語クロス
- ひらめき言葉クイズ
- カタカナ計算
- ダジャレ漢字ドリル
- ほか全12種

認知症の恐れがないか精度は93%! 数分でわかり

自治体の 導入のセルフ脳ドック



認知症が心配でもつい放置する人が多い

1

物忘れがあっても病医院を受診せず放置し、
徐々に進行して本格的な認知症を招く人が多い

（医）くどうちあき 脳神経外科
クリニック院長

工藤千秋

認知症の治療では 早期発見が大切

年を取ると、多かれ少なかれ物忘れに悩む人が増えてきます。「友達との約束をいつい忘れてしまった」「人の名前が思い出せない」など、みなさんの中にも物忘れが気になってきた人がいると思います。

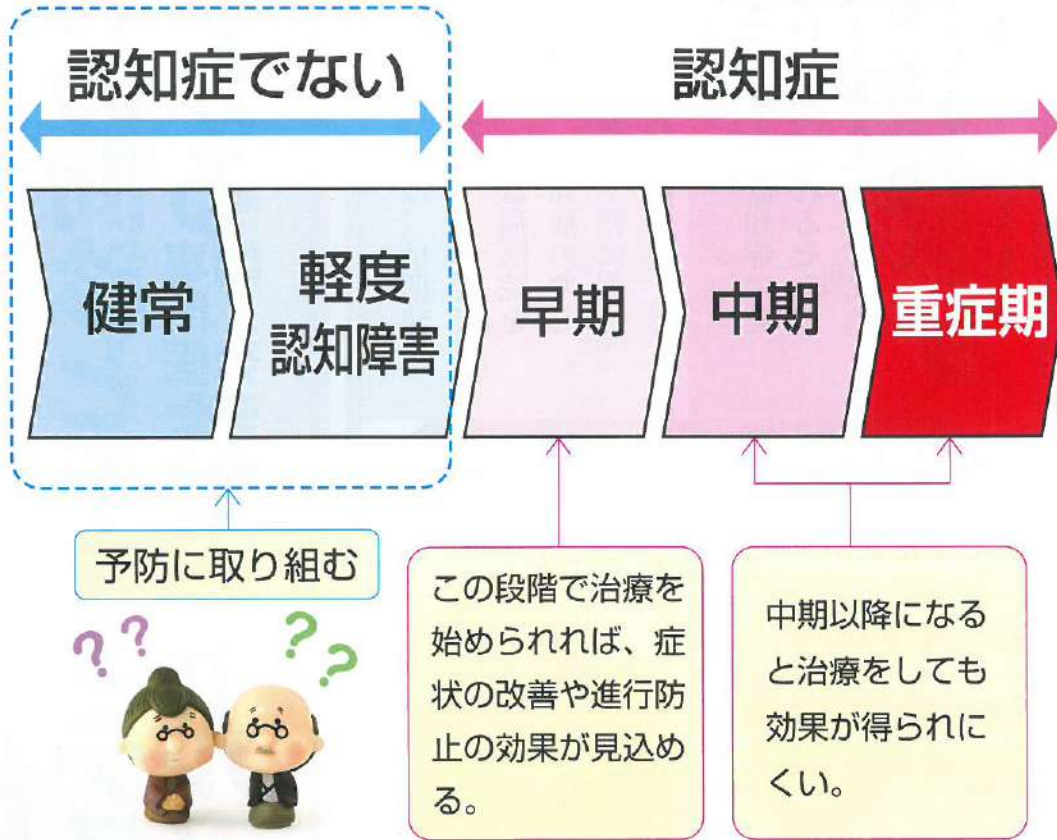
しかし、自分が認知症かどうかを調べるために、実際に脳神経外科や物忘れ外来を受診したという人はあまりいないのではないのでしょうか。心のどこかで「いつか認知症になるかもしれない」と不安を抱えながらも、病医院を受診せず、あいまいなままにして過ごす人が大半です。

実際、認知症の専門医である私のクリニックにも、ある程度、進行してから家族に連れられて来院する人がとても多く、私はそうした状況をどうにかできないかと思っていました。というのも、認知症の治療では、いかに早期のうち発症に気づき、治療を始めるかが重要だからです。

早期発見できれば症状 の改善が期待できる

認知症は、「早期」「中期」「重症期」の三つの段階があり、認知症の代表格であるアルツハイマー病を例にとると、周囲の人が本人の言動を見て「何かがおかしい」と気づきはじめて約三年が早期とされています。そして、それ以降の二年半は中期、さらに過ぎる

認知症の進行



と重症期に分類されます。早期のうちに治療や生活の改善といった対策を始められれば、症状が改善したり進行が防げたりする効果が見込めます。ただし、中期以降から

治療を始めても、薬の効果も乏しく、症状の進行を見守ることしかできないケースが多いのです。病院の受診が遅れるのは、さまざまな原因が考えら

れます。例えば、「本人が」自分は大丈夫、認知症になるはずがない」と考えていると、多少の物忘れがあってもなかなか病院に足が向きません。そうした場合、家族が説得して病院に連れていくのも、難しいものです。

また、中には周囲の家族も「うちの親はすっかりしている」と思い込み、物忘れがあっても軽視して受診が遅れるケースも少なくありません。

従来の認知症の検査は時間がかかるのが問題

現在の医療体制にも問題があります。認知症であるかどうかを判別するテスト（スクリーニングテストという）には、米国で開発されたMMSE（ミニメンタルステート検査）や長谷川式簡易知能評価スケール（HDS-R）などがあります。これらは、簡単な計算や図形の描写、見当識（時間や場所、人などを認識すること）のチェックといった

問題で構成され、解答から成績を評価する検査ですが、慣れない医師が行うと二〇〜三〇分はかかります。地域の開業医は診察時間が限られているので、日々の診療でこうしたテストを行う時間の余裕はありません。また、テストに時間がかかると途中でやる気を失ったり、プライドが傷ついて怒り出したりする患者さんもいます。そのため、認知症が疑われる患者さんが来院しても、同行している家族に「気になるのであれば、認知症専門医を受診してみてはどうですか」と伝えるのが精一杯なのです。

以上のことから、私は、認知症の予兆がないかどうかを手軽に調べられる方法の必要性を強く感じていました。そこで今号では、自宅で手軽に認知症かどうかの目安をチェックできる誌上「セルフ脳ドック」を紹介しています。次の記事に掲載しているので、ぜひ、試してみてください。

10の問診と手マネテストで認知症の有無がわかる

専門医誌上「セルフ脳ドック」初公開

（国立）脳神経外科
クリニック院長

工藤千秋

認知症の治療では、早期発見・早期治療がとても重要です。そのため、私は病医院を受診する前に、認知症の兆しがないかどうかを手軽に調べられる方法の必要性を強く感じていました。

そこで、誌上で認知症の発症について調べられるセルフ脳ドックを掲載します。これは、10個の質問に回答したり、写真で示した形に手マネをしたりするという簡単なものです。「最近、物忘れが増えた」「認知症が心配だ」という人は、ぜひ試してほしいと思います。次の記事で、判定法と解説を掲載しています。誌上セルフ脳ドックを行ったあとに読んでください。

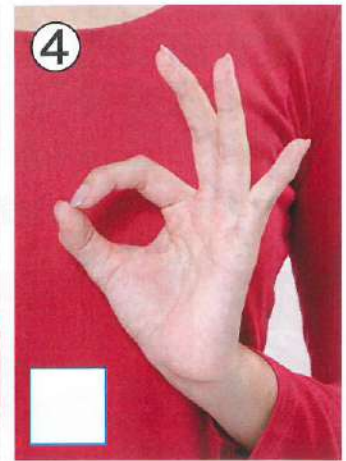
セルフ脳ドック10の質問テスト

下の①～⑩の質問に答えてください。※わからないところは抜かしてもかまいません。

①あなたの生年月日はいつですか？	
②あなたが生まれた場所を書いてください。国内なら県名で、海外なら国名で答えてください。	
③来年、東京オリンピックがありますが、その5年後にはその次のパリオリンピックがあります。そのとき、あなたは何歳ですか？	歳
④来年の東京オリンピックが楽しみですか？	はい・いいえ
⑤5年後のパリオリンピックのとき、あなたのお父さんがご存命だったら何歳ですか？	歳
⑥今から約50年前の1970年、大阪万博が開催されました。そのとき、あなたは何歳でしたか？	歳
⑦大阪万博が開催された1970年のころ、あなたはどこに住んでいましたか？国内なら県名で、海外なら国名で答えてください。	
⑧50年前、あなたのお母さんは何歳でしたか？	歳
⑨50年前につき合いのあった友達の名前を1人、書いてください。	
⑩50年前、あなたは学生でしたか？ すでに働いていましたか？	学生だった 働いていた

セルフ脳ドック②手マネテスト

下の①～⑥に提示した手の形をマネしてください。できたら□に○、できなかったら×をつけます。



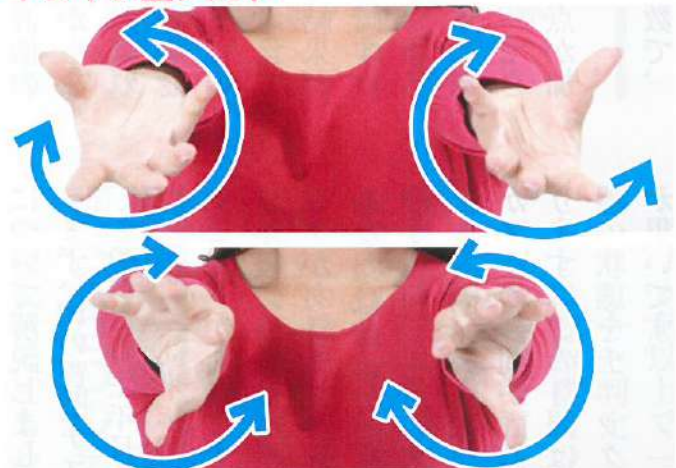
セルフ脳ドック③腕上げテスト

水平腕伸ばしテスト



目を閉じて両腕を水平に上げ、10秒、その状態を保ってください。

キラキラ星テスト



両腕を前に出して、手先を内側・外側に5回ずつ回してください。

セルフ脳ドックなら数分で認知症のタイプも軽度認知障害「MCI」もわかり、早期から対策できる

（国）とうちあき脳神経外科クリニック院長

くどうちあき 工藤千秋

無関係の質問項目も交えてある

この記事では、前の記事に掲載した誌上「セルフ脳ドック」の判定法や解説を述べて

いきます。
誌上セルフ脳ドックは、実は、私が考案した「トップQ (TOKYO OMORI PRIMAR Y QUESTIONNAIRES FOR DEMENTIA)」という対面

現在の年齢が答えられなかったら要注意

では、それぞれの検査項目について解説しましょう。

セルフ脳ドックの評価法

●10問の質問テストのうち評価対象は①③⑥

①生年月日はいつですか?

③5年後のオリンピックのときは何歳ですか?

⑥50年前の大阪万博のときは何歳ですか?

- すべて正解のみ○
- ①③⑥のうち1問でも誤りがあれば+1点

●手マネテストの評価対象は③⑤

③キツネ ⑤ハト



- いずれか1つでも失敗したら+1点
- 両方とも失敗したら+2点

合計点数が1点 → 軽度認知障害 (MCI) の疑い

合計点数が2点以上 → 認知症の可能性

●腕上げテストの結果

水平腕伸ばしテスト → 片方の腕が下がってきたら、脳血管性認知症の疑い

キラキラ星テスト → 手先がうまく回せなかったり、振り幅が小さかったりしたらレビー小体性認知症の疑い

で行う簡単脳ドックを誌面で行えるようにしたもので、5〜10分で高精度の認知症のテストが行えます。このテストは、あえてカモフラージュとなる無関係な質問や手マネのポーズを交え、どれが評価の対象となる項目かがわからないようになっていきます。これは、テストを受ける人が「認知症の検査だ」と身構えていたり、テストの意図を考えていたりすると、正確な結果が出ないことがあるためです。10の質問テストと手マネテストのうち、評価の対象となる項目が誤っていたり、できなかったりすると、1点が加算されます。そして、その合計点数で、

まず、10の質問テストでは、「①あなたの生年月日はいつですか」「③来年、東京オリンピックがありますか、その5年後には次のパリオリンピックがありますか。そのとき、あなたは何歳ですか?」「⑥今から約50年前の大阪万博のとき、あなたは何歳でしたか?」の3問が評価対象となります。この3問は、認知機能の状態をチェックすることが狙いです。

手マネテストの失敗例



よとよと
キツネの
写真を見る
と、ハットの
形になる
ように行おう。

認知機能とは、そもそも自分の置かれている状況を正しく認識する能力をいいます。認知機能が低下すると、今がいつなのかがあやふやになり、生年月日を答えるのが難しくなってしまうため、①に答えるのが難しくなります。

③⑥の2問は、認知機能の状態に加え、簡単な計算ができるかをチェックする質問です。特に、⑥で引き算ができるかどうかが重要で、認知症を発症すると早期のうちから引き算が苦手になる人が多く

見られます。年齢の計算については、+1-1歳の間違いまでは許容とします。①③⑥の3問のうち、1問でも誤りがあつたら1点を加点してください。

なお、⑤「5年後のパリオリンピックのとき、お父さんがご存命だったら何歳ですか?」⑧「50年前、あなたのお母さんは何歳ですか?」という質問も計算が必要となる項目ですが、これらに答えるにはご両親の年齢を正確に覚えていなければなりません。

認知症でなくとも、両親の年齢を正確に覚えていない人は少なくありません。そのため、これらが不正解であつても、③⑥が正解であれば認知症を心配する必要はないといえるでしょう

う。

キツネとハットの 手マネが評価対象

次に、写真の手のポーズをまねるテストでは「③キツネ」「⑤ハット」の2つが評価の対象になります。

キツネとハットの手マネは、認知症介護研究・研修センター長の山口晴保博士が考案したもので、立体的な形状が認識し、再現できるかどうかを調べるものです。これらができない場合、位置や空間を認識する脳の頭頂葉と、見たものを認識する後頭葉の衰えが疑われます。

手マネテストは、ハットかキツネのどちらか1つでもできなければ1点、両方できなければ2点の加点となります。片方ができなければ早期の、両方ができない場合には、中期以上まで症状が進んでいる可能性があります。

以上のテストの結果、1点の人は「軽度認知障害(MC

I)」、2点以上で「認知症の疑いあり」と判定します。MCIとは認知機能の低下があつても着替えや買い物などができるので、自立した日常生活が保たれている状態のこと。認知症とは区別されませんが、この段階で対策を始めれば大幅な症状の改善が見込めます。

認知症のタイプを 調べる2つのテスト

最後に行つてもらつた腕上げテストの「水平腕伸ばし」と「キラキラ星テスト」は、認知症があつた場合、そのタイプを調べるものです。

認知症には、主に脳の海馬の萎縮から始まる「アルツハイマー病」や、大脳にレビー小体と呼ばれる病変が現れる「レビー小体性認知症」、脳梗塞や脳出血が引き金になる「脳血管性認知症」などいくつかのタイプがあるといわれています。誌上セルフ脳ドックが2点以上だった場合、腕

簡単脳ドックの会話の例

来年の東京オリンピック、楽しみだね

そうだね

その次は、5年後のパリオリンピックだね。そのときは、Aさんは何歳だっけ？
(足し算の質問)

えー、何歳になるかな。自分の歳、忘れちゃったよ
(返答不可 +1点)

そう？じゃ、Aさんの誕生日はいつ？昭和？大正？
(誕生日の質問)

いつだったかな
(返答不可 +1点)

50年前に大阪万博があったけど、そのときは若かったでしょ？おいくつでした？
(引き算の質問)

検査を受けましょう。

家族の認知症も調べられる

そもそも、セルフ脳ドックのもととなった「トップQ」は、専門家でなくても、ふだんの診察や会話の中で認知症の検査と気づかれ

ることなく、簡単かつ短時間で高精度の検査

が行えるよう考案したものです。この方法を使えば、日常生活の中で雑談を交えながら、家族や友人が認知症を発生していないかどうかを手軽に調べることができます。

雑談を交えて簡単脳ドックを行うときは、年齢と計算にかかわる3つの質問と、「キツネ」「ハト」という2つの手のポーズを押さえておくだけで十分です。年齢と数の増減に関する問題では、オリンピックや大阪万博、地域のお祭りや運動会など、テストをしたい相手と共通した行事や出

来事に変えて質問するといいでしよう。すぐに本題に入らず、何げない雑談から始めることがコツです。

もし、回答中の人に、その場にいるほかの人に助けを求めようような態度があれば要注意です。これは、「振り向き症候」と呼ばれ、アルツハイマー病に見られる特徴です。

手マネテストを行うときは、「キツネの形を作ってください」「中指と薬指を親指にくっつけてください」といったように口で説明をしてはいけません。自分の手でキツネやハトの形を作り、相手に見せて真似をしてもらいましょう。

このほか、「水平腕伸ばし」や「キラキラ星テスト」を行うときも、「いっしょに運動をしましょう」「腕のしびれはありませんか。腕を上げてみましょう」というように、上手にカモフラージュする動作や語りかけを加えるようにしてください。

上げテストの水平腕伸ばしができなければ「脳血管性認知症」、キラキラ星テストができなければ「レビー小体性認知症」が疑われます。

水平腕伸ばしは、両腕を前に出し10秒キープする間に、どちらか片方の腕が下がってきたら要注意です。この場合、脳の血管に障害が起こっていることが疑われ、右手が下がったら脳の左側にどこかに、左手が下がったら脳の右側にどこかに脳血管の障害の生じている可能性があります。キラキラ星テストは、両腕

を前に出した状態で、両手の手先を外側に回したり内側に回したりする動作を行うものです。手先をうまく回すことができなかったり、手先の振りが小さかったりする場合、筋肉が硬くなっているサイン。これは、レビー小体性認知症のパーキンソン症状に見られる特徴です。

なお、このテストで認知症の疑いがあったとしても、すぐに認知症と確定されるわけではありません。認知症の疑いがあったら、必ず専門医を受診して、専門的な認知症の

4

セルフ脳ドックの原型となった大田区式簡単脳ドックは各地の自治体でも導入され、判別率はなんと93%

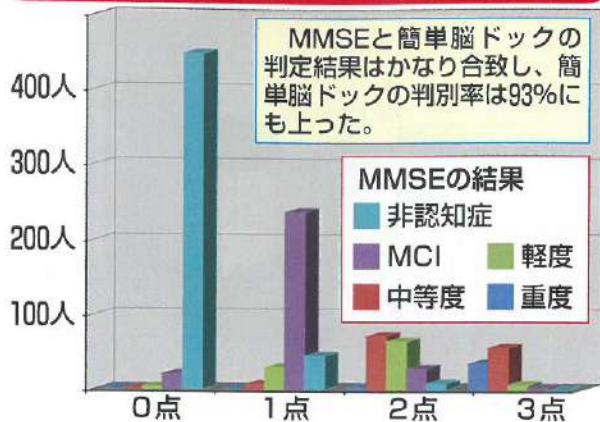
（医）くどうちあき 脳神経外科
クリニック院長

工藤千秋

認知症の患者さんを見守る地域の取り組み

誌上セルフ脳ドックの原型である簡単脳ドック「トップQ」は、私のクリニックがある東京都大森で誕生し、今では大田区全域で認知症の早期発見のための活動で用いられ

簡単脳ドックの判別率



ています。大田区では、地域

で活躍する歯科医や薬剤師、

介護従事者の方々と連携し、

早期のうちに認知症の人に気

づき、専門医へとつなぐ取り

組みが行われているのです。

例えば、歯科医であれば「検

診に来た患者さんが前回の健

診時に比べて表情や会話が乏

しかった」とか、薬剤師であ

れば、「窓口に短期間に何度

も同じ薬を取りに来る人がい

る」など、地域医療にかかわ

る人は認知症の兆しのある人

を見かけることがあります。

そうしたときに、かかりつ

け医に報告し、かかりつけ医

から認知症専門医へと紹介状

が送られ、適切な認知症の治

療へと患者さんを誘導してい

きます。そのさいに、医療従

事者のみなさんに、適宜、簡

単脳ドックを行ってもらい、その人に認知症の兆しがあるかどうかを調べます。

この取り組みによって、昨年は、約五〇人の認知症の患者さんを早期の段階で治療につなげることができました。

こうした実績が評価され、現在では宮城県仙台市、福島県福島市、栃木県宇都宮市のほか、山口県、広島県、徳島県など全国各地にこの取り組みが広がっています。

本格的な認知症検査と同等の精度

簡単脳ドックは、わずか三分ほどで認知症の有無が調べられますが、その精度は本格的な認知症のテストに匹敵します。

私が所属する大森医師会

と、蒲田医師会、田園調布医師会が協力し、簡単脳ドックの判別度について調査を行いました。この調査では、五十歳以上の男女二一〇五人を対象に雑談を交えた形での簡単脳ドックを受けてもらい、そのうちの二〇七一人には本格的な認知症の検査であるMMSE（ミニメンタルステート検査）も行いました。

そして、簡単脳ドックとMMSEの結果を比較して分析したところ、簡単脳ドックで1点、つまり軽度認知障害(MCI)と判定された人は、MMSEでも同じように軽度認知障害と診断されたのです。

また、簡単脳ドックで2点以上の人でもMMSEで「認知症の疑い」、同様に3点以上では「中等度もしくは重度」と、両者の検査結果はかなり合致していました。総合すると、簡単脳ドックによる認知症の判定率は93%にも上ることが確認できたのです。

認知症の早期対策には脳神経を強める栄養の補給が重要で、鉄分やビタミンB群をとれ

（国）どうちあき脳神経外科
クリニック院長

工藤千秋
（く）どうちあき

認知症の多くは脳の血流障害が原因

セルフ脳ドックを行う意義は、認知症を早期発見し、対策を行ってもらうことにあります。早期の段階で対策を始めれば、症状の改善や大幅な進行防止といった効果が期待

できます。では、具体的にはどのような対策をすればいいのでしょうか。

近年の認知症研究では、認知症の発症には脳の毛細血管がつまる微小な脳梗塞（ラクナ梗塞）が関係しているといわれており、認知症の発症を防ぐには、脳の血流を促して

隠れ貧血で認知機能の衰える人が多い

私は、物忘れを訴えて来院する患者さんたちの多くに、共通して顔の青白さや気分の落ち込みが見られることに気づきました。これは、典型的な貧血の特徴です。私は、認知症の早期に見られる物忘れには、貧血が関係しているのではないかと考えました。

そもそも貧血とは、赤血球の成分であるヘモグロビンが不足し、細胞に酸素が届かない状態のこと。つまり、貧血のために脳神経の栄養が不足し、物忘れやウツ、頭痛などが起こり、やがて認知機能の低下が引き起こされるのではないかと推測したのです。貧血といえはヘモグロビン

の材料である鉄分が不足する鉄欠乏性貧血が代表的ですが、一般的な血液検査では発見できない「隠れ貧血」の人も少なくありません。そのため、実際には鉄不足が見過ごされている人がたくさんいると考えられました。

そこで私は、そうした患者さんに、鉄分の豊富な赤身の肉や魚、緑黄色野菜を積極的に食事にとりいれるように指導するようになりました。また、鉄は単独では体に吸収されにくいので、吸収を助けるビタミンB群やビタミンCの多い食材もあわせてとることもすすめました。その結果、物忘れやウツ症状の改善するケースが続出したのです。

こうした食事は、物忘れのない人でも認知症予防のために心がけてほしいと思います。なお、食事から鉄分やビタミン類をとるのが難しいという人は、サプリメントを手を利用することも一案です。

鉄分やビタミンB群・Cの多い食品

鉄分の多い食品

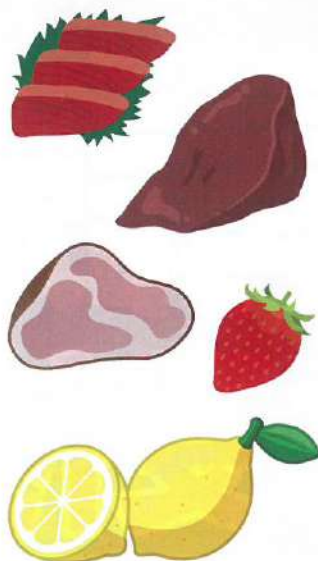
肉や魚の赤み、レバー、大豆、緑黄色野菜、カキ、シジミなどの貝類

ビタミンB群の多い食品

豚肉、豚レバー、牛レバー、サンマ、マグロ、カツオ、ノリバナナなど

ビタミンCの多い食品

レモン、オレンジ、ユズ、イチゴ、芽キャベツ、ホウレンソウ、ジャガイモなど



そこで私は、患者さんに、食事の栄養バランスを見直すこととや、ウォーキングをはじめとした運動を心がけるように指導します。そうした中でも、私が力を入れてるのが栄養指導です。

88歳の画家は簡単脳ドックで脳の衰えに 気づき、脳活生活を始めたなら創作意欲がみる回復

（国）どうちあき脳神経外科
クリニック院長 工藤千秋

創作意欲が衰え 認知症を疑った

厚生労働省では、日本の認知症の患者数が二〇二五年には七〇〇万人に達すると予想しています。これは六十五歳以上の五人に一人が認知症を発症する計算になりますが、

私は、今のままではその数ほもっと多くなるだろうと予想しています。

この事態に対処するには、地域医療の中で簡単脳ドックを利用して、早期のうちに認知症の患者さんを発見し、治療に結びつけることが求められます。そこで、この記事で

は、簡単脳ドックで認知機能の低下を発見し、適切な治療に結びつけられた例を紹介しましょう。

「活動意欲がわかない」「色彩感覚が衰えた」「自分は認知症ではないか」という不安を訴え、当院を訪れたのがAさん（当時85歳・男性）です。Aさんは、画壇でも名前を知られる現役の画家でした。

簡単脳ドックをしたところ、結果は1点。軽度認知障害（MCI）の状態で、認知症の発症にはいたっていないと考えられました。MRI（磁気共鳴断層撮影）で脳の状態を調べましたが、やはり画家というだけあり、大いに脳を使って制作を続けていたのでしよう。脳の萎縮もなく八十五歳とは思えない状態でし

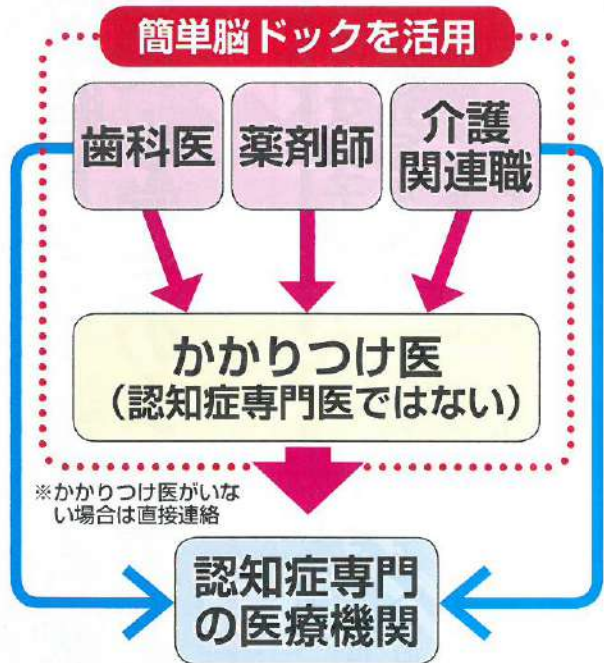
三年たった今でも 創作に没頭している

そんなAさんに、なぜ、認知機能の低下が現れたのでしようか。生活の状態を聞くと、不調の原因は、絵の制作に没頭するあまり食生活が乱れて、脳が栄養不足になってしまったためだと考えられました。

そこで、栄養バランスのいい鉄分やビタミンB群の豊富な食事をすすめたり、体を動かしたりと脳活生活を指導したところ、Aさんの症状はみるみる改善し、物忘れも見られなくなってきたのです。

それから三年が過ぎますが、Aさんは現在も精力的に創作活動を続け、優れた作品を描いています。これは、軽度認知障害の段階で適切な生活の改善を指導できたことで、症状が劇的に回復できた例といえます。見過ごしていたら、本格的な認知症に進行していたかもしれません。

簡単脳ドックを利用した地域連携



※かかりつけ医がない場合は直接連絡

東京都大田区では、地域の歯科医・薬剤師・介護関連職の方がかかりつけ医が簡単脳ドックを利用して、認知症の人を発見し専門医療機関で行う本格的な検査や治療に結びつける取り組みを行っている。

7

簡単脳ドックなら誰でも家族の認知症チェックを行え、小学生の女の子でも祖母の認知症を発見

くどうちあき
工藤千秋
くどうちあき
脳くどうちあき脳神経外科
クリニック院長

小学生の女の子が祖母の認知症を発見

簡単脳ドック（正式名はトップQ）は、本人に気づかれることなく、ふだんの会話の中で手軽に認知症の検査ができます。私は簡単脳ドックがもっと広まり、家族や友達どうしでも手軽に認知症検査が行えるようになってほしいと

考えています。

あるとき、簡単脳ドックによる認知症への取り組みが広く知られるようになり、私は小学校に招かれ、小学5・6年生の前で「物忘れ病」というテーマで話をする機会がありました。それを聞いた6年生の女の子が、帰宅後、自分のおばあさんに簡単脳ドックのテストをしたそうです。

すると、その結果は2点。

すでに認知症の発症が疑われたのです。その後、おばあさんは、当院でMRI（磁気共鳴断層撮影）検査を受け、すでに本格的な認知症を発症していることがわかりました。おばあさんは、早く治療を開始できたため、良好な経過をたどっています。

早く治療を行えば助けられたかもしれない

その一方で、やはり治療が遅れる悲しいケースもあります。例えば、ひんぱんに仕事でミスをするようになった五十歳の看護師の女性が、上司に連れられて当院を来院したことがあります。簡単脳ドックの結果は3点。MRI検査で脳の状態を見ると、脳

の萎縮いしゆくがかなり進んでおり、典型的な若年性アルツハイマー病の状態でした。

「認知症といえは高齢者の病気」という思い込みがあるせいか、若年性アルツハイマー病は発見の難しい病気です。しかも、進行が早いいため、薬の効果も薄く、回復は難しい状況でした。簡単脳ドックがもっと広まっていれば、周囲の誰かが彼女の認知症に気づけた可能性があります。そうすれば、早いタイミングで治療がスタートでき、経過が違ったかもしれない。そう思うと、悔やまれてなりません。認知症は、少しでも早く気づき、治療できるかどうかでその後の明暗が分かれてきます。簡単脳ドックは、病医院で本格的な診断を受ける前に、道具も使わず、場所も選ばず、誰でもできる認知症テストといえます。多くの人が認知症を発見できるよう広まることを願っています。



家族で簡単脳ドックを行ってほしい