

樹4千円ラブホ 略奪愛でも再婚したい!
不倫に秘覚悟

母が両陛下の手相を鑑定! 雅子さまの運命線が予未来

東出昇共演女優が全員スルー! 主演なのに誕生日祝いなし 孤独の現場撮

女性自身

格安スマホの罠! 初心者は手を出すな!!
トラブル相談は年間2000件超...

新型肺炎の感染経路
わずか1秒で感染... 日本が迎える危機

冷え解消温活の習慣 7

2月25日号 定価420円 光文社

羽生結 過去の栄光は捨てる
Ma七美容代は年間500万円 指南父桑田
滝クリ猛反対! 小泉家の命名ルール

白石麻衣 27
「卒業で描く私の未来」



小泉今日子 54
不倫恋人と隙間風

沢尻エリカ 20億円返済へ
歌手で稼ぐ!

大人のつるむかわへア
5歳若見え実例カタログ
眠れる寝室の条件 6
誌上セルフ脳ドック
初期待知症を5分で診断 特別付録

見た目も味も◎! 日本全国 早咲き桜 ガイド
いちごスイーツ

シリーズ人間 資産150億円の女性社長 未婚で迎えた70代... 私の幸せ

長寿率は全国平均3倍 京丹後市100歳生きる腸活食 全解剖ルポ

食べ歩きからお取り寄せまで、極美味の情報をピックアップ

いちごだらけの 威威

Check! 本人が幸せな老後を過ごすには、体は衰えても、家族と意思疎通ができるかどうか重要!



誤を経て、14年に発表しました。その背景にあるのは、既存の認知症検査が抱えていたいくつかの問題点だ。「もともと、認知症であるかどうかを診断するテスト（スクリーニングテスト）には、アメリカで開発された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があります。とくに後者を考案した精神科医の長谷川利夫先生は私の恩師にもあたりますが、認知症検査としてあまりにも有名になり、広く知られすぎてしまったのです。そのため、それとなくテストを受けてもらっても被験者がすでに答えを知っている……というように、また、これらの検査は慣れない

れ特徴があります。しかし、いかに早期のうちに発見し、治療を始めるかが重要であることに違いはありません。早いうちに認知機能の衰えに気づけるかどうか肝心。認知症の進行は、まず発症手前に「軽度認知障害（MCI）」という状態があり、発症後は「早期」「中期」「重症期」という3つの段階を経ていく。「もともと多いアルツハイマー病を例にとると、周囲の人が本人を見て『何かおかしい』と気づき始めてから約3年が、早期」とされています。それ以降の2年半が中期、そこをすぎると重症期に分類されるのです。現代の医学では、残念ながら認知症によって失われた記憶や機能を完全に取り戻すことは不可能ですが、薬によって進行を遅らせることは可能です。しかしそれも、早期のうちに治療や生活習慣の改善などに取組めた場合に限られます。中期以降は薬の効果も乏しく、そうすると、症状が進行していくのを見守ることしかできないケースも少なくありません。だからこそ、早期、いえ、できることなら、MCIのうちに、認知機能の衰えに気づけるかどうか肝心の心なのです。MCIとは、認知機能の低下

があつても着替えや買物などが可能で、自立した日常生活が保たれている状態のこと。認知症を発症する手前であるこの段階で対策を始められれば、症状は大幅な改善が見込めるという。ところが、認知症の専門医である工藤先生のクリニックでも、ある程度症状が進行してから来院する人が後を絶たないそう。「受診が遅れるのには、さまざまな原因が考えられます。まずは、ご本人が『自分は認知症かもしれない』というのを認められたいケースです。そのお気持ちは想像に難くありませんが、この場合、物忘れが続いてもなかなか病院に行こうとは思わないでしょう。また、ご家族が説得を試みてもうまくいかないことがほとんどです。反対に、お子さんなど周囲のご家族が『うちの親に限ってそんなことはない』と思いきみ、結果として受診が遅れてしまうケースも珍しくありません。そこで工藤先生がまず考案したのが、『トップQ』という対面式の簡単脳ドックだ。「私のクリニックが東京都大田区の大森にありますので、TOKYO MEMORY PRIMARY QUESTIONNAIRES FORDEMENTIA（東京都大森医師会認知症簡易チェック法）の頭文字をとって名付けました。10年ごろから構想を練り、試行錯誤

認知症とは

物忘れは誰にでもあるが、それによって「生活に困難が生じる」状態になると認知症。さらに区別すると、以下のようなタイプに分かれる。

アルツハイマー病	アミロイドというごみがたまって脳の海馬が萎縮してしまう
レビー小体型認知症	大脳にタンパク質のごみが付着することで起こる
脳血管性認知症	脳梗塞や脳出血が引き金になる

18年は50人の認知症患者を早期の段階で治療につなげることも成功。さらにこうした実績が評価され、全国各地にこの取り組みが広がっているという。今回紹介する『セルフ脳ドック』は、このトップQを誌面でも行えるように改編したもの。自宅にいながら5分程度で高精度の認知症のテストが行えるので、物忘れが気になってきたという人はもちろん、親や家族のようすが気になる人にも、活用してほしい。「日本人の平均寿命はいまや男性で81歳、女性では87歳。この超高齢社会に伴い、認知症患者も増加し続けています。年齢を重ねて体が言うことをきかなくなってくるのはある程度仕方のないことです。しかし、幸せな老後」について考えたとき、ある程度の意思疎通が周囲とできるかどうかは、ご本人はもちろんご家族にとっても重要なことではないでしょうか。いまも郷里で暮らす私の母は、現在93歳です。ふだんは車いすにこそ乗っていますが、いまでも口は達者（笑）。でも、だからこそ、離れて暮らしていても安心できるのだと思います。尊厳の問題も常につきまとう認知症。その進行を最大限遅らせるためにも、次ページからのテストで予兆の有無をしっかりとキャッチしよう。

認知症は失った機能を取り戻すことはできないが、進行を遅らせることは可能

認知症を早めに発見するための「セルフ脳ドック」!

教えてくださったのは……

くどうちあき
脳神経外科
クリニック院長
工藤千秋先生

PROFILE
58年長野県生まれ。英国バーミンガム大学などで脳神経外科を学び、東京労働者病院脳神経外科副部長を経て現職。「病める人に待てる。主治医。でありたい」をモットーに、心のケアにも重点を置いている

ていけるといふ手応えを感じたことないです。どうなるかわからないしています。では、どうなれば、白ゆだと認められるの。人に俳優って言うてもらな。って、あと、自分で納いのか。な。な。な。な。だ、映画「愛しのアイリ」で演じた岩男は、あの時

年齢を重ねると、誰しも気になるのが、物忘れ。人の名前や、自分がいま何をしようとしたか思い出せず、「まさか認知症？」と悩む人も少なくないだろう。「しかし、自分が認知症かどうかを調べるために脳神経外科や物忘れ外来などの専門医に受診したという方は、あまりいないのではないのでしょうか。心のどこかに不安を抱えながらも、あいまのままにして過ごす人が大半です」。そう語るの、くどうちあき脳神経外科クリニックの工藤千秋院長。とはいえ、物忘れは、加齢に関係なく誰にでも起こるものでもある。「認知症」との違いはなんだろう。「まず生活上での『認知症』の定義は、『物忘れ』によって生活に困難が生じる状態のことを指します。その種類は、画像診断によって3つに判別されます（左ページ）。これらは『三大認知症』と呼ばれ、症状の現れ方などにもそれぞれ

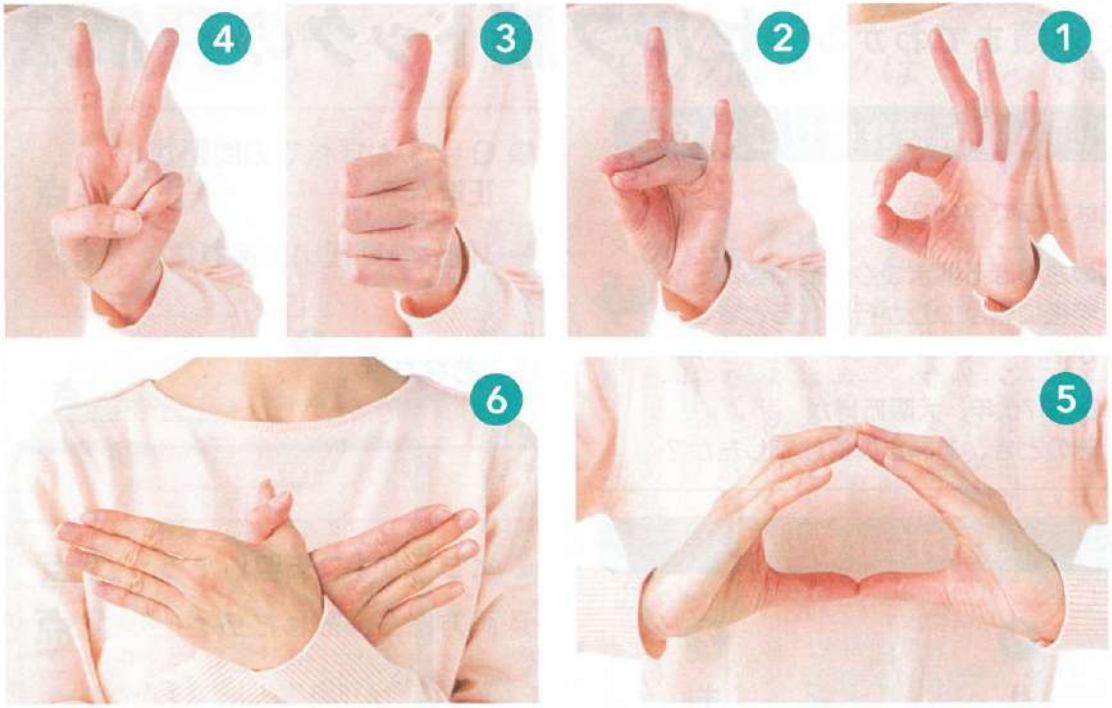
れ特徴があります。しかし、いかに早期のうちに発見し、治療を始めるかが重要であることに違いはありません。早いうちに認知機能の衰えに気づけるかどうか肝心。認知症の進行は、まず発症手前に「軽度認知障害（MCI）」という状態があり、発症後は「早期」「中期」「重症期」という3つの段階を経ていく。「もともと多いアルツハイマー病を例にとると、周囲の人が本人を見て『何かおかしい』と気づき始めてから約3年が、早期」とされています。それ以降の2年半が中期、そこをすぎると重症期に分類されるのです。現代の医学では、残念ながら認知症によって失われた記憶や機能を完全に取り戻すことは不可能ですが、薬によって進行を遅らせることは可能です。しかしそれも、早期のうちに治療や生活習慣の改善などに取組めた場合に限られます。中期以降は薬の効果も乏しく、そうすると、症状が進行していくのを見守ることしかできないケースも少なくありません。だからこそ、早期、いえ、できることなら、MCIのうちに、認知機能の衰えに気づけるかどうか肝心の心なのです。MCIとは、認知機能の低下

があつても着替えや買物などが可能で、自立した日常生活が保たれている状態のこと。認知症を発症する手前であるこの段階で対策を始められれば、症状は大幅な改善が見込めるという。ところが、認知症の専門医である工藤先生のクリニックでも、ある程度症状が進行してから来院する人が後を絶たないそう。「受診が遅れるのには、さまざまな原因が考えられます。まずは、ご本人が『自分は認知症かもしれない』というのを認められたいケースです。そのお気持ちは想像に難くありませんが、この場合、物忘れが続いてもなかなか病院に行こうとは思わないでしょう。また、ご家族が説得を試みてもうまくいかないことがほとんどです。反対に、お子さんなど周囲のご家族が『うちの親に限ってそんなことはない』と思いきみ、結果として受診が遅れてしまうケースも珍しくありません。そこで工藤先生がまず考案したのが、『トップQ』という対面式の簡単脳ドックだ。「私のクリニックが東京都大田区の大森にありますので、TOKYO MEMORY PRIMARY QUESTIONNAIRES FORDEMENTIA（東京都大森医師会認知症簡易チェック法）の頭文字をとって名付けました。10年ごろから構想を練り、試行錯誤





ていけるといいう手応えを感じたことないです！
 どうなるかわからない「います」
 では、どうなれば、白
 優だと認められるのだ
 人に俳優って言うても
 なって、あと、自分で
 いいのかな。なかなか難
 だ、映画「愛しのアイリ
 で演じた岩男は、あの味



セルフ脳ドック + TEST 02

手の形テスト

左の①～⑥に示された手の形をまねしてください

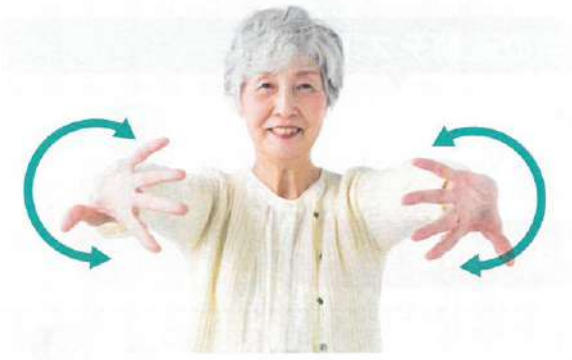
水平腕伸ばしテスト



目を閉じて両腕を水平に伸ばし、その状態を10秒間保ってください

次のページで評価できます！

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 + TEST 03

手の運動テスト

「セルフ脳ドック」は3つのテストから構成され、5分でできて精度は93%

10の質問テスト

セルフ脳ドック + TEST 01

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しまってもかまいません

Q①	あなたの生年月日はいつですか？	
Q②	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	
Q③	ちょうど毎年恒例のさっぽろ雪まつりが終わるところですが、5年後に雪まつりが行われるとき、あなたは何歳ですか？	歳
Q④	来年の雪まつりが楽しみですか？	はい ・ いいえ
Q⑤	5年後の雪まつりのとき、あなたのお母さんがご存命だったら何歳ですか？	歳
Q⑥	いまから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
Q⑦	大阪万博が開催された1970年、あなたはどこに住んでいましたか？	
Q⑧	50年前にあなたが好きだった果物はなんですか？	
Q⑨	50年前に熱中していた趣味を教えてください	
Q⑩	50年前、あなたはなんの仕事をしていましたか？	

食べ歩きからお取り寄せまで、極美味の情報をピックアップ

いちごだらけの 威威



でいけるといいう手応えを感じたことないです！
どうなるかわからない
ています」
では、どうなれば、白
優だと認められるのだ
人に俳優って言うても
なって、あと、自分で
いいのかな。なかなか難
だ、映画「愛しのアイリ
で演じた岩男は、あの時



手の形テストの失敗例

✕ ✕ ✕ ✕

☑ **アルツハイマー病の見分け方**

10の質問テストなど、何か質問をしたときに、誰かに代わりに答えてもらおうとして振り向いたりする「ふりむき兆候」はアルツハイマー病の典型。いままでは、「ふりむき兆候があるとアルツハイマー病の可能性が高い」と言われているレベルだったが、工藤先生らが
大田区内で検診を行ったところ、このふりむき兆候のある人の9割以上の方がアルツハイマー病だということがわかった。

Check!

セルフ脳ドックは「やって終わり」ではなく、1点でもついたら段階で必ず専門家を受診して!

右ページにあるとおり、この「セルフ脳ドック」は設問の一部のみが評価対象になっている。「テストを受ける人が「認知症の検査だ」と身構えたり、テストの意図を考えたりしてしまうと正確な結果が出ないことがあるため、あえて無関係な質問や手の形のポーズを加えることで、それが評価の対象からなくなっています。ですから、ご家族が出題する場合は雑談を交えながら、さりげなく行うとよいでしょう」

テスト1の、10の質問テスト。で評価対象になるのはQ①③⑥。「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のことです。その判別の指標として生年月日を質問します。Q③⑥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しています。とくに、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いため、Q

⑥は重要なポイントです。ただし、プラスマイナス1歳の間違いについては許容範囲です」

Q⑤も計算が必要になるが、こちらは評価対象にはしない。認知症でなくとも「そもそも母親の年齢を正確に覚えていない」という人は少なくないからだ。

「**手の運動テスト**では認知症のタイプを調べることができる

テスト2の手の形テストは、山口式キツネ・ハト模倣テスト、というものの、やはりカムフラージュとなるポーズを加えたもの。「こちらは認知症介護研究・研修センター長の山口晴保博士が考案したもので、立体的な形状を認識し、再現できるかどうかを調べるものです。ものの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チェックできます」

最後の手の運動テストでは、

テスト1と2の合計点が2点以上だった場合に、認知症のタイプを調べるができる。

「レビー小体型認知症の主な症状の一つに、筋肉がこわばるパーキンソン症状があります。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ぐるぐると回しますが、これがうまくできないというのは筋肉が硬くなっているサインですので、レビー小体型認知症が疑われます。

「さっぱり、水平腕伸ばしで、どちらか片方の腕が下がってきた場合に疑われるのが、脳血管性認知症です。右手が下がってきたら脳の左側のどこかに血管障害が生じている可能性があります」

アルツハイマー病の見分け方については左上の解説を参考に。ありがちな光景だけに、家族は見落とさないように注意したい。

そして、これらのテストの結果、認知症の疑いがあったら必ず専門医を受診すること。

「せっかくこのテストで兆候に気がついても、「やって終わり」ではなんの意味もありません。治療と対策にたどりついて、はじめて認知症の予防や進行の抑制につながります。1点でもついたら段階で、専門医を受診しましょう」

子供が親の認知症に気づいた場合は、次ページの会話例を参考に受診につなげよう。

認知症のレベルや種類までわかる! セルフ脳ドックの評価法

10の質問テストのうち評価対象はQ①③⑥

- Q①. あなたの生年月日はいつですか?
- Q③. ちょうど毎年恒例のさっぽろ雪まつりが終わるところですが、5年後に雪まつりが行われるとき、あなたは何歳ですか?
- Q⑥. いまから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?

● Q①③⑥すべての問題が正解なら **0点**

● 1問でも間違いがあれば **1点**

あなたは 点

手の形テストの評価対象は②と⑥



● どちらか1つ失敗したら **1点**

● 両方とも失敗したら **2点**

あなたは 点

手の運動テストの結果

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ら……

➔ **レビー小体型認知症の疑い**



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**



A + B の点数が

1点の場合
軽度認知障害(MCI)の疑い

2点以上の場合
認知症の可能性

食べ歩きからお取り寄せまで、極美味の情報をピックアップ

いちごだらけの盛り盛りスイーツ

いちごのシーズンがやってきました♪
さまざまなメニューに目移りしちゃいますよね？
今年の狙い目は、旬ならではのいちごたっぷりなひと皿。
“食べなきゃ損”な本誌厳選をご紹介します

撮影 中林 香、久保嘉範 スタyling/ 昨本美保子
取材 岩谷貴美 協力/ UTUWA

高さ約30cmの巨大パフェ「あまおう」を約30粒も使用!
いちごの王様「あまおう」を思いっきり味わえる。甘さ控えめの生クリームや、いちごのアイスクリームなどと相性バツグン。13時からの販売で、1日30食限定、4月末まで販売。

あまおうKING
¥1,800

市場からの仕入れだから実現したお値打ち価格



ヨーグルトの爽やかな酸味がアクセントに

ほかにサプライズないちごドリンクもあり!



約50cmのグラス入りカクテル。「ストロベリークイーン スパークリング」¥1,800、4月末まで販売。

shop data
Meat Dining River:Ve (ミートダイニングリバーベ)
大阪府大阪市中央区淡路町3-6-3 御堂筋MTRビル1F
☎06-6210-4111 不定休

価格はすべて税・サ・送料別。紹介した商品やメニューは内容が変更の場合があります。



親を傷つけずに 受診につなげる方法と日常の対策

テストの結果、認知症もしくは「MCI」の疑いが出た人は、一日も早く、脳神経外科や物忘れ外来などの受診が必須だ。だが、子供が親の認知症の可能性に気づいてしまった場合はどうしたらいいだろうか？

「いちばんよくないのは「お母さんは認知症かもしれないから、病院に行くわよ」とはっきり言ってしまうことです。」

親子間ではつい遠慮がなくなってしまうかもしれませんが、さきほどもお話ししたとおり、認知症の可能性を認めたくない方は非常に多いのです。

せっかくさりげなくチェックを受けてもらっても、これでは親御さんを傷つけてしまい、かえって受診を拒まれる可能性もあります。

そこで、工藤先生が提案するのが左のような話し方。

「認知症とは言わずに、一緒に」

会話例

お母さん、この間健康診断を受けていたけど、首から上の健康診断は受けていないわよね

確かにそうね

私も同じだから、一緒に健康診断を受けに行かない?

専門医と一緒に行く
(※「健康診断」ということで、プライドを傷つけることなく病院に連れていける)

カルテにそと、「母に認知症の疑いがあるので連れてきました。状況を説明したいので、先に私だけ呼んでください」と記入して提出する。

じゃあお母さん、先に私が診察してくるからね

わかったわ

診察を受けるふりをして、医師に母親の状況を相談する



「認知症の多くは脳の血流障害が関わっているといわれていますが、とくに私自身が日々感じているのは貧血の方が多いことです。」

貧血の多くは鉄分不足によるものですので、鉄分を多く含む赤身の肉や魚、緑黄色野菜に加え、鉄の吸収を促進するビタミンB群や

「認知症の多くは脳の血流障害が関わっているといわれていますが、とくに私自身が日々感じているのは貧血の方が多いことです。」

日常生活でも、いち早く対策を取ろう。

「認知症の多くは脳の血流障害が関わっているといわれていますが、とくに私自身が日々感じているのは貧血の方が多いことです。」

コグニサイズは脳を刺激し認知症の予防に期待が持てる

日常生活でも、いち早く対策を取ろう。

「認知症の多くは脳の血流障害が関わっているといわれていますが、とくに私自身が日々感じているのは貧血の方が多いことです。」

コグニサイズの例



散歩に行くときに、好きな歌の歌詞を紙に書いて持って行く。歩きながら暗唱。思い出せないうところがあったら、立ち止まって歌詞を見て…を繰り返す。



数を数えながら、特定の数字のときだけ声を大きくしたり、小さくしたりする

Cを積極的に取りましょう。こうした食事によって、実際に物忘れが改善したという患者さんも少なくありません。

また、脳の動脈硬化を防ぐために、適度な運動も大切だ。

「なかでも、頭を使う課題(コグニション)と体を使う課題(エクササイズ)を同時に行う。コグニサイズは、脳を刺激し認知症予防に期待が持てます。続けることが大切ですので、せめて1日おきに行うといいですね」

憎まれ口をたたき合えるのも認知機能が保たれていればこそ。セルフ脳ドックを活用して、家族みんなの健康長寿を目指そう。