

# 認知症の母と暮らす、芸人・エッセイニストのにしおかすみこさんが登壇！ 検査で20年後の認知症が早期発見できる！？ スペシャルトークイベント～自分と家族の未来のために～ にしおかすみこさんと学ぶ認知症の最前線～

アクティブエイジングライフの実現をサポートする総合クリニックDクリニック東京（所在地：東京都千代田区、院長：小山太郎）は、2025年3月18日（火）、都内で認知症をテーマしたトークショー「スペシャルトークイベント～自分と家族の未来のために～にしおかすみこさんと学ぶ認知症の最前線」を実施いたしました。



## お決まりの“あの自己紹介で登場！芸人・エッセイニストのにしおかすみこさん 「母が認知症、姉がダウン症、父が酔っ払い、私が一発屋」

イベントでは、お笑い芸人・エッセイニストのにしおかすみこさんがゲストとして登壇しました。会場に登壇したにしおかさんは、「あ~~~~~！イベントに来て浮かれている2007年の一発屋はどこのだいつだい？あたしだよ！！」とお決まりの自己紹介を披露し、会場は開始早々笑いに包まれました。

ご自身の母親が初期のアルツハイマー型認知症と診断され、“見守り”をされている経験をエッセイ「ボンコツ一家」に綴り話題となったにしおかさん。「実家に戻って5年目で、母が認知症、姉がダウン症、父が酔っ払い、私が一発屋という家族構成です。」と語り、今回のイベントに対して「先生のお話を聞いてぜひ勉強させていただきたい」と意気込みを語りました。

## こんな症状に要注意！改めて知っておきたい認知症の基礎知識

続いて、Dクリニックが提供する「アルツハイマー診断ドック」を監修されている順天堂大学医学部 脳神経外科学 近藤聡英主任教授が登壇し、改めて知っておきたい認知症の基礎知識について解説いただきました。

### ■こんな症状に要注意！チェックリスト

近藤先生は要注意な症状について、「もの忘れが増えてきた」「料理などの計画立てが難しくなる」など、チェックリスト（右図）をもとに紹介。

また、認知症のイメージに多い「記憶、もの忘れ」について、加齢によるもの忘れとは分けて考える必要があると強調しました。時間をかけて思い出せる場合は加齢だが、忘れてしまったこと自体を思い出せない場合は認知症の可能性もあると語りました。

#### こんな症状は要注意？

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 物の忘れが増えてきた    | <input type="checkbox"/> 慣れた機器の使い方がわからなく |
| <input type="checkbox"/> 人、場所が曖昧に      | <input type="checkbox"/> 計画立てが困難に        |
| <input type="checkbox"/> 約束したことを忘れてしまう | <input type="checkbox"/> 記憶ができない         |
| <input type="checkbox"/> 同じ質問を繰り返す     | <input type="checkbox"/> 意欲の低下が顕著        |
| <input type="checkbox"/> 同じ服装になる       | <input type="checkbox"/> 時間の感覚は鈍くなった     |
| <input type="checkbox"/> 簡単な計算が困難に     | <input type="checkbox"/> 性格の変化が見られる      |

## ■「一緒にいた人の記憶がすり替わってることも…」にしおかさんのお母様の症状も紹介。

### 認知症の主な症状とは？

近藤先生によると、人は時間・場所・人物で関連付けて記憶しているものの、認知症の方はそれがずとんと抜けてしまうと言います。また、論理的な思考や計画・実行が苦手になることも主な症状の一つです。先生の解説を受けて、にしおかさんは「たしかに母親とランチに行った際、数時間後には「友人とランチに行った」と記憶がすり替わっていることがありました」とエピソードを紹介。

また「頼れる人が近くにいと、まだ自分でできることもしなくなり、症状の進行が早くなるかも」と聞いたことがあり、近くのスーパーに行くときでも『先行って〜』と母に先導してもらおう形をとったりします」と意識して工夫していることをコメントしました。

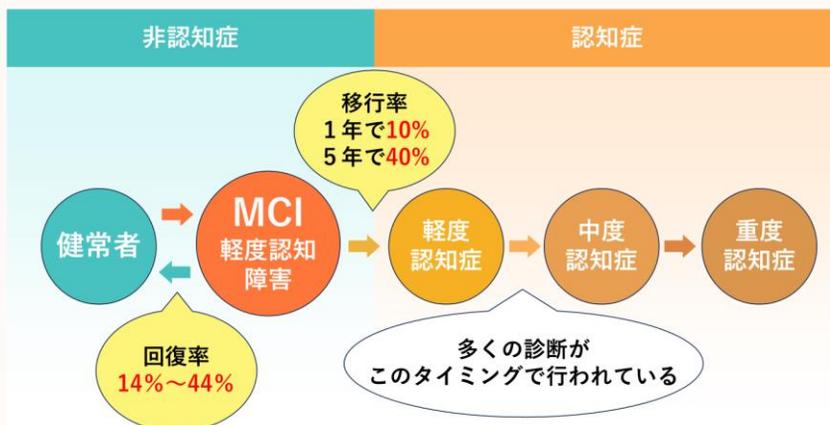


## ■認知症の早期発見で回復率が上がる！？

認知症の患者数は年々増加しており、認知症で最も多く全体の約7割を占めるのが「アルツハイマー型認知症」です。近藤先生は、「アルツハイマー型認知症の原因の一つには、脳内に「アミロイドβ」という異常なタンパク質が蓄積され、脳の神経細胞を徐々に破壊し線維化させていくことが挙げられます。その結果、脳が萎縮し、認知機能に異常をきたしているのです。」と説明。

「原因の一つであるアミロイドβの蓄積がまだ小さい状態で見つけると、今後の認知症の進行の予測できる可能性があり、認知症の前段階である「MCI(軽度認知障害)」のタイミングで発見することができれば、治療によって進行を遅らせたり、回復する可能性もあがります」と説明しました。

### 認知症の進行具合について

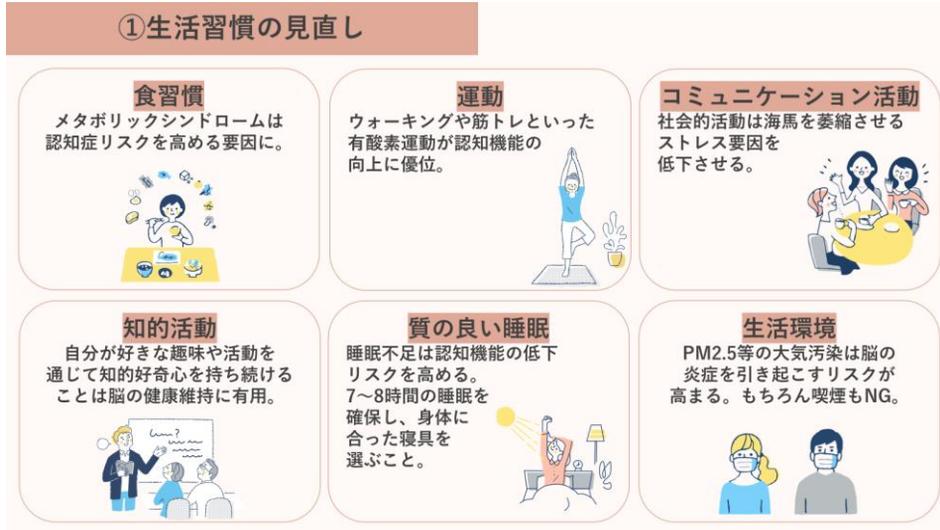


## 認知症を予防するために今からできることは？

認知症を確実に予防できる方法は確立されていないものの、今からできる対策を近藤先生から教えていただきました。

### ①生活習慣の見直し

基本的なことですが、生活習慣を整えていいルーティンをすることが大事とのこと。「生活習慣病なども認知症の原因の一つになりますが、一番意識してほしいのが運動とコミュニケーションであり、社会との接点を持っていくことが大事です」と近藤先生は説明しました。



### ②早期の認知症検査

生活習慣を整える以外にも、認知症検査というものが、検査によっては20年後の認知症の進行状態をみる事ができるのです。

Dクリニックのアルツハイマー診断ドックでは、30分ほど医師が問診を行い、頭部MRI/VSRAD検査を実施、腰部から脳脊髄液を採取し、この液体に含まれるタンパク質を分析する脳脊髄液採取法によって、アミロイド量の検査を行います。

### ②Dクリニックの提供するアルツハイマー診断ドックとは？



医師による問診・神経心理検査



頭部MRI/VSRAD検査



脳脊髄液採取 アミロイド量計測

近藤先生が「検査をすることで、早期発見をし、元に戻れる人を探していくのがアルツハイマー診断ドックです。もちろん発見することで悲観的になってしまう人も思うので、それぞれの性格に合わせて取り入れることは大事ですが、早めに発見をすることで、認知機能の低下を遅らせる、止まらせる、ということもできる可能性があります。治療としても、世界的にも様々な方法が研究されているので、早めに発見することで治療の可能性が広がります」とコメント。早期発見による治療の可能性に対し、にしおさんは「それはすごいですね、先生、ぜひ急いでください！（笑）」と激励しました。

質問タイムにて「自分自身の親に検査を進めづらい」という意見が挙がると、「親世代には親世代の価値観があり少し自分とは違うかもしれない。その価値観を壊さないように勧めるのが良いと思います。病院に行くのが抵抗がある方も、自分の家族のことはとても考えていると思うので、ご自身の人生設計としてのメンテナンスとして提案するのがよいのではないのでしょうか。」と回答されました。

### ■認知症に気づいた経緯、現在の状況について

母親の異変に気が付いた経緯について「元々、一人暮らしだったのですが、コロナ禍で仕事がゼロになり、家賃の安いマンションの引っ越しを考えました。その時、ふと実家は元気かな？と様子を見に行っただけです。すると家の中がゴミ屋敷のようになっていて...『掃除しようよ』と声をかけると、母が『頭カチ割って死んでやる』となりました。そんなネガティブな発言をするタイプではなかったのでびっくりしました。ウチには母だけでなく姉も父もいて、3人を私が抱えるのは無理ですし、そんな気もないです。でも、私がいればいいでしょう？と腹も括りきれないまま、後日、決めていた引っ越しをキャンセルして、実家に戻りました」と当時の振り返りをしました。また、「母の認知症の進行が少し早まっている気もしますが、元気です。先日、要介護認定を受けた際は『要介護1』でした。母は自分が最後まで姉をみるんだという思いもあるのか、現状を踏ん張ってくれているなと思います」と現在の状況を話しました。近藤先生はにしおかさんのお話を受け、「認知症の進行には、その人のもともとの性格も影響します。お母さまは一家の大黒柱だったとのことなので、規則正しい生活習慣が進行を遅らせているのかもしれない。また、娘さんが同居してくれて、日々コミュニケーション活動をしていることも良い刺激になっているのではないのでしょうか」とコメントしました。



### ■介護ではなく家族の人生を「見守る」という気持ち

にしおかさんは、家族との暮らしについて、介護ではなく「見守り」と表現されています。その背景について「実家に戻ったばかりの頃は知識に乏しく、認知症の介護は寝たきりや、どこかに行って迷子になってしまう家族を身内がサポートすることなのかなというイメージでした。そうだとすると私が今しているのはほぼ家事だな。「介護」というのはおこがましいのかな？それにしても毎日が疲れるし、しんどいけどなあと思いつつ、何となく、見守りという表現を使っている程度です」とコメント、認知症の母親との接し方について、「母と毎日暮らしていると、やっぱり危なっかしいので、あれダメ、これダメ、と言ってしまうようになります。でもそれは母の残りの人生の幅を狭めてしまう気がします。迷子になっても、どこかで亡くなっても、それは母の人生です。私は後悔しますし、正解はわかりませんが、起こるか分からない先々の私の不安だけで、母に『ダメ』とは言いません。」と語りました。

### ■「あくまで自分ファースト」家族との生活の中で、にしおかさんが大切にしていることは？

にしおかさんは、日ごろ気を付けていることとして、「朝、タンパク質を摂取すると快眠に繋がりと聞いたことがあり、日々心がけています。また趣味として、野菜をカットしてデザインを楽しむベジタブルカービングをしているので、野菜を積極的に食べているのが良い生活習慣になっているのかも。」とコメント。近藤先生は「バランスの取れた食生活は認知症予防にも繋がるのでいいですね。文章を執筆することも知的活動にあたり、予防に繋がる。知らず知らずのうちに生活に取り入れていて大変すばらしいですね」とコメントされました。



「私は常に自分ファーストです。自分が元気で幸せでなければ、家族を幸せにすることもできないと思っています」と自身の考えを明かしました。また、同じような状況にいる方や悩んでいる方に向けて、次のように語りました。

「私は今、実家に戻っています。それが良いとも悪いとも思っていません。遠くから見守るのも、施設を選択するのも、逃げるという選択もありだと思います。自分の人生を何よりも大切にしてほしいです」と語り、イベントを締めくくりました。



### にしおかすみこ

1974年生まれ。千葉県出身。  
2007年日本テレビ「エンタの神様」で女王様キャラのネタでブレイク。現在ではテレビ東京「なないろ日和！」など、リポーターとしても活動。

趣味のマラソンでは、2019年にフルマラソンで3時間05分03秒を記録。FRaU WEB連載1回目で1,200万PVを超え、話題となった。

家族と介護のエッセイ「ポンコツ一家」(講談社)がベストセラーに。第2弾の「ポンコツ一家 2年目」が24年9月20日に発売。



### 近藤 聡英 (こんどう あきひで)

順天堂大学医学部 脳神経外科学 主任教授

脳神経外科学会 脳神経外科専門医  
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医

日本脳神経外科学会 (代議員)  
日本脳神経外科コンgres (理事)  
日本脳腫瘍の外科学会 (理事)  
日本聴神経腫瘍研究会 (世話人)  
日本性差医学・医療学会 (評議員) など

## Dクリニックとは

---

東京・新宿・名古屋・大阪・福岡・札幌で頭髪治療において、320万人の治療実績を有する※6つの専門クリニックです。NPO法人F.M.L.にて最新医療の研究をもとに、同一の治療プロトコルを共有しています。皮膚科、形成外科、メンタルヘルス(精神神経科)等の各分野の専門医が連携し、AGA(男性型脱毛症)や女性の脱毛症をはじめとする男女の頭髪の悩みを解決するために、最新の医学情報を共有しながら、研究を重ね、治療に活かし、患者様一人ひとりに最適な治療を施す総合頭髪治療を提供しています。

<https://www.d-clinicgroup.jp/clinic/>

※1999年7月～2024年1月の延べ患者数