

「認知症 (=痴呆症)」是什么样的疾病？

認知症ってどういう病気？

关于痴呆症的基本知识 —認知症の基礎知識—

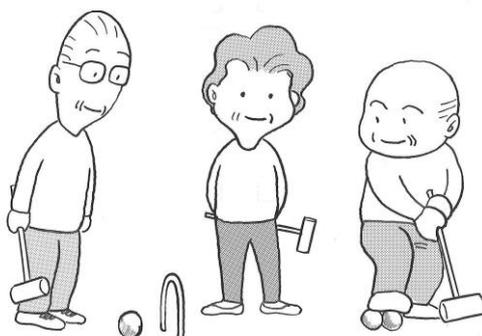


目次

1. 誰もがかかりうる身近な病気「認知症」	3
●長寿社会／超高齢社会となり「認知症」は誰でもかかりうる病気に	3
2. 認知症とはどんな病気？	5
●原因はいろいろ	5
●症状には 誰にでも現れる《中核症状》と 人により異なる《周辺症状》とがある	5
3. 認知症になった人の気持ちは？／周囲の人はどう接する？	9
●最初に気づくのは本人・本人の不安と混乱	9
●家族は／周囲の人は、本人の不安を理解し本人の尊厳を大事に	9
* 認知症の人への基本的な接し方：2つの「ない」	11
4. 早期発見、早期治療が大事！	13
●ただの「もの忘れ」、年のせいと思っているうちに病気が進行してしまうことも	13
●認知症は治らない病気だから病院に行っても仕方がない??	13
●早めに気づくためのチェックリスト	13
5. 認知症かもしれない！どこに相談したらいい？	17
●相談できる場所	17
6. 予防のためにできること	19
●認知症を予防するには	19
* 認知症予防 10 カ条	19
●地域の「介護予防教室」に参加してみよう	19
参考資料／引用資料	21

目录

1. 任何人都有可能患上的常见疾病“痴呆症”	4
●步入长寿社会/超级老龄化社会后，“痴呆症”成了任何人都有可能患上的疾病.....	4
2. 痴呆症是什么病？	6
●原因形形色色	6
●症状分为任何人都会出现的《核心症状》和因人而异的《外围症状》两种.....	6
3. 患有痴呆症的人的心情是什么样的？/周围的人应该如何对待？	10
●最先发现的是其本人，本人会出现不安和混乱	10
●家人/周围的人应理解本人的不安，并维护本人的尊严	10
*对待痴呆症人员的基本方法：2个“不”	12
4. 早期发现、早期治疗至关重要！	14
●只出现“健忘”症状，以为是年纪大了的缘故，实际上却是病情恶化所致.....	14
●痴呆症无法医治，去医院也无济于事？	14
●帮助您尽早发现痴呆症的检查表	16
5. 也许是痴呆症！该去哪里咨询？	18
●可以咨询的地方	18
6. 为了预防，我们可以做什么	20
●为了预防痴呆症	20
*预防痴呆症十大要点	20
●去参加地区的“护理预防教室”吧	20
参考資料 / 引用資料	20



1

誰もがかかりうる身近な病気「認知症」

●長寿社会／超高齢社会となり「認知症」は誰でもかかりうる病気に

年をとれば「もの忘れ」が多くなる、これは自然な老化によるものです。しかし、単なる「もの忘れ」と「認知症」は違います！

「認知症」は、いろいろな原因で脳細胞が壊れ脳の働きに障害が起きることから、記憶する、理解する、判断するといった認知機能が低下する「病気」です。それにより、いろいろな面で生活に支障が出てくる、こうした状態が一時のことではなくだいたい6カ月以上続く、これが「認知症」です。

2012年時点の厚生労働省の調査では、全国の65歳以上の高齢者のうち、「認知症」の人は推計15%で約462万人に上ります。(7人に1人)。年代別にみると、74歳までは10%以下(10人に1人以下)ですが、85歳以上で40%(5人に2人)を超えます。

さらに軽度の認知障害者の推計約400万人も含めると65歳以上の4人に1人が認知症とその“予備軍”ということになります。

超高齢化社会に突入しつつある現在、健康で長生きしたい(健康寿命を延ばしたい)、家族の負担になりたくない、最後まで自分らしくありたいと願う高齢帰国者本人はもちろん、その家族にとっても、「認知症」は老後最大の不安になっています。本人と家族が安心して暮らしていくためにも、まずは「認知症」についてよく知っておきましょう！

若年性認知症：認知症になるのは高齢者だけではありません。65歳未満で発症する認知症のことを「若年性認知症」と言います。老人性の認知症に比べれば人数は少ないのですが、働き盛りの年齢だけに、一家の大黒柱が発病したりすると収入が途絶えてしまう等、大きな問題を抱えることになります。

この病気は、「特定疾病」の1つに指定されているので、65歳未満であっても、40歳以上であれば、介護保険サービスを利用することができます。



1

任何人都有可能患上的常见疾病 “痴呆症”

●步入长寿社会/超级老龄化社会后，“痴呆症”成了任何人都有可能患上的疾病

上了年纪后会变得“健忘”，这是自然老化所致。但是，一般的“健忘”与“痴呆症”不同！

“痴呆症”是因各种原因导致脑细胞损坏，使脑功能出现障碍，从而导致记忆、理解、判断等认知功能退化的“疾病”。受此影响，其生活各个方面都会出现阻碍，而且这种状态不是一时的，一般会持续6个月以上，这就是“痴呆症”。

据日本厚生劳动省的调查显示，截至2012年估计日本65岁以上的老年人中约有15%、高达462万人患有“痴呆症”。（7人中有1人）。从年龄上看，74岁以下的人有10%以下（10人中有1人以下）患有痴呆症，但85岁以上则增加到超过40%（5人中有2人）。

如果再加上约400万人的轻度认知障碍者，65岁以上的老年人4人中有1人患有痴呆症或者进入了痴呆症“后备军”。

现在，日本正在逐渐步入超级老龄化社会，大家都想要健康长寿（想要健康地延长寿命），不想成为家人的负担，希望到最后都能保持自我，但无论是对老年归国者本人来说，还是对其家人来说，“痴呆症”都是晚年最大的不安因素。为了让其本人和家人都能够安心地生活，我们首先来先了解“痴呆症”吧！

早发性痴呆症：不是只有老年人才会患上痴呆症。未满65岁就发病的痴呆症被称作“早发性痴呆症”。虽然与老年性痴呆症相比，其患病人数很少，但是正因为其处在壮年期，所以一旦一家的顶梁柱发病就更会出现收入中断等重大问题。

因为这种疾病已被指定为“特定疾病”的一种，所以即使未满65岁，但只要超过40岁就可以使用护理保险服务。

《语言》

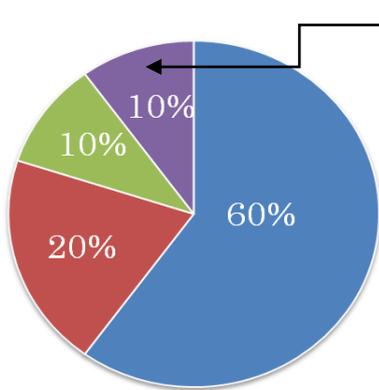
にんちしょう 認知症：痴呆症	けんこうじゅみょう 健康寿命：健康地延长寿命
わす もの忘れ：健忘	じゃくねんせい にんちしょう 若年性認知症：早发性痴呆症
にんちきのう 認知機能：认知功能	とくていしっぺい 特定疾病

2

認知症とはどんな病気？

●原因はいろいろ

認知症の原因となる病気で、一番多いのは「アルツハイマー病 60%※」、次いで脳梗塞、脳出血などの「脳血管障害 20%」、そして「レビー小体病 10%※※」その他 10%です。



その他

前頭側頭葉変性症（ピック病など）、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、正常圧水頭症などによるもの

東京都『知って安心 認知症』より

※ アルツハイマー病：原因は不明、脳内で神経細胞が急激に減り脳が萎縮することにより認知機能が低下する。

※※レビー小体病：脳の神経細胞に「レビー小体」という異常なタンパク質ができることにより、幻覚や妄想、手足のこわばりや運動障害などが起こる。のこわばりや運動障害などが起こる。

●症状には 誰にでも現れる《中核症状》と 人により異なる《周辺症状》とがある

物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるといった認知機能の低下により誰にでも出る症状を「中核症状」と言います。この「中核症状」を背景に、周囲の人との関わりの中で起きてくる症状は「周辺症状」と呼ばれます。本人の性格や生活歴、本人が置かれている環境、人間関係などが相まって起こるため、「周辺症状」の現れ方は人によりさまざまです。

介護する家族が戸惑い苦勞するのは主にこの「周辺症状」です。

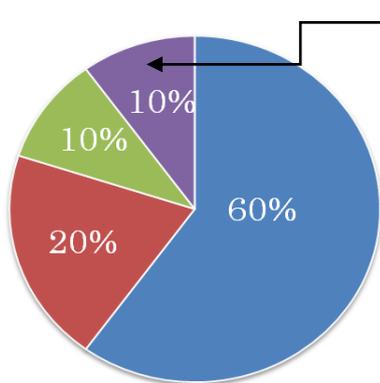


2

痴呆症是什么病？

●原因形形色色

痴呆症的最常见病因是“阿尔茨海默病 60%※”，接下来是脑梗塞、脑出血等“脑血管疾病 20%”，然后是“莱维小体病 10%※※”及其他 10%。



其他

额颞叶变性症（匹克氏病等）、慢性硬膜下血肿、脑瘤、正常压力脑积水等导致的痴呆症

摘自东京都《安心从了解开始 痴呆症》

※ 阿尔茨海默病：原因不明，因脑内神经细胞急剧减少，发生大脑萎缩，从而导致认知功能障碍。

※※ 莱维小体病：因大脑的神经细胞中出现“莱维小体”这种异常的蛋白质，从而导致出现幻觉、妄想、手脚僵硬、运动障碍等状况。

●症状分为任何人都会出现的《核心症状》和因人而异的《外围症状》两种

将随着为了记事、说话、计算、解决问题而深入思考的认知功能退化，任何人都会出现的症状称作“核心症状”。将在这一“核心症状”背景下，在与周围人的联系中发生的症状称作“外围症状”。“外围症状”与其本人的性格、生活经历、本人所处的环境、人际关系等息息相关，因此表现出来的形式会因人而异。

让负责护理的家人感到困惑、烦恼的主要是“外围症状”。

《语言》

アルツハイマー ^{びょう} 病 : 阿尔茨海默病	レビー ^{しょうたいびょう} 小体病 : 莱维小体病
のうこうそく 脑梗塞 : 脑梗塞	ちゅうかく ^{しょうじょう} 中核症状 : 核心症状
のうしゅつ ^{けつ} 出血 : 脑出血	しゅうへん ^{しょうじょう} 周辺症状 : 外围症状
のうけっかん ^{しょうがい} 脑血管障害 : 脑血管疾病	きおく 記憶 : 记事

《中核症状》

記憶障害	新しいことを覚えられない／さっき聞いたことが思い出せない
見当識障害	時間・季節・場所等の感覚がわからない (年月日がわからない／よく知っている場所で迷う／自分の家にいるのにそれがわからない)
理解・判断力の障害	考えるスピードが遅くなる／筋道を立てて考え判断するということができない／いつもと違うことで混乱する
実行機能障害	段取りや計画が立てられない／家電や自販機などが使いこなせない
失行	服の着方や道具の使い方がわからない
失語	物や人の名前が出てこない／言いたいことがしゃべれない／言葉が理解できない
失認	知っているはずの物が何なのかがわからない／使い道がわからない

《周辺症状》

抑うつ	気分が落ち込んで何もする気がしない
徘徊	何らかの目的があったりじっとしてられないという理由があったりして歩き回る (はたから見てみると目的もなく歩き回ると見える)
不潔行為	汚れた下着を手元に置く／ゴミを拾い集める／便をいじくりまわす
暴言・暴力	ささいなことでも大声をあげる／手を挙げたりする
介護への抵抗	入浴や着替えをいやがる
不安・焦燥	いらいらして落ち着かない／どうしたらいいかわからない
人格変化	穏やかだった人が怒りっぽくなったり短気になったりする
食行動異常	過食(満足感がなくてどんどん食べる)・異食(食物ではないものを食べる)・拒食など
妄想	現実にはないことを思い込む (物盗られ妄想・嫉妬妄想・被害妄想など)
幻覚	いない人の声が聞こえたり、実際にはないものが見えたりする
睡眠障害	夜と昼が逆転して、夜になると活動的になる



《核心症状》

记忆障碍	记不住新发生的事/想不起刚问过的事
定位障碍	对时间、季节、地点等没有认知（不知道年月日/在熟悉的场所中迷路/明明在家，却不知道自己在何处）
理解、判断力障碍	思考速度变慢/不能有条理地进行思考判断/当出现了与平时(有所)不同的情况时,就会感到不知所措
执行功能障碍	无法制定步骤或计划/无法灵活地使用家电或自动售货机等
失行	不知道衣服的穿法和工具的使用方法
失语	说不出人或物的名称/表达不出想要说的话/无法理解别人的话
失认	本应熟悉的东西连是什么也不知道/不知道怎么使用

《外围症状》

抑郁	情绪低落，不想做任何事情
走来走去	因为有某些目的或者不能安静地呆着而不停地走来走去（旁人看来是在漫无目的地走来走去）
不洁行为	将脏内衣放在身边/收集垃圾/玩弄粪便
谩骂、暴力	为一点小事而大呼小叫/动手
抗拒护理	讨厌洗澡、换衣服
不安、焦躁	情绪焦躁，无法平静下来/不知道怎么办才好
人格变化	曾经温和的人变得易怒、急躁
饮食行动异常	过量饮食（没有满足感，不停地进食）、异食（吃不是食物的东西）、拒食等
妄想	坚信实际上并不存在的事物（被偷妄想、嫉妒妄想、被害妄想等）
幻觉	听到并不存在的人的声音，看见实际上并不存在的事物
睡眠障碍	昼夜颠倒，一到晚上就变得很精神

《语言》

けんとうしき 見当識:定位	かしよく 過食:过量饮食
しっこう 失行	いしよく 異食:异食
しつご 失語:失语	きょよく 拒食
しつにん 失認:失认	もうそう 妄想
よく 抑うつ:抑郁	げんかく 幻覚:幻觉
はいかい 徘徊:走来走去	すいみんしょうがい 睡眠障害:睡眠障碍

3

認知症になった人の気持ちは？ ／周囲の人はどう接する？

●最初に気づくのは本人・本人の不安と混乱

- ・もの忘れによる失敗が増えることで、自分でも「なんだかおかしい」と感じたり、「この先自分はようになるのだろう」というような不安を感じたりするようになります。
- ・自分がそれまでできていたことができなくなり、自信を失い、すべてが面倒になる、気分が沈んでうつ状態になるということがあります。
- ・何か失敗をしたときに、どうしていいかわからずに混乱し、いらいらしたり、不機嫌になったり、ときには、大声を出してしまったり、つい手を出してしまったりということも起きます。

●家族は／周囲の人は、本人の不安を理解し本人の尊厳を大事に

家族が認知症になったら、誰しも戸惑い、ショックを受け、ときには認知症であることを否定したいという思いにかられることもあるでしょう。

どう対応してよいかかわからず、腹を立てて認知症の人にきつく注意してしまうこともあるでしょう。しかし、こうした厳しい言動は認知症の人を委縮させ、ストレスや不安を高めてしまいます。それにより、症状が悪化したりパニック状態に陥ったりすることもありうるのです。

認知症の人は自分自身が過去に経験したことがない状況に直面し、不安や恐怖を強く感じています。周囲の人はその不安や恐怖を軽減してあげられるように、できるだけあたたかい態度やゆっくりしたわかりやすい言葉で接することが大切です。

※支援・相談員が認知症高齢者に接するときも同様です。さらに、支援・相談員は、介護している家族の気持ちや苦労も理解できることが必要です。母語で話せる支援・相談員が、家族の気持ちや苦労をわかってあげること自体が、家族を支える一助となるのではないのでしょうか。

- 対応例：
- ・同じことを何回聞かれても、怒らずに、耳を傾け不安を和らげる対応を。
 - ・話す速度をゆっくりと。乱暴な言葉は使わない。
 - ・唐突な声かけは禁物。ある程度遠くから近づいて相手の視野に入ったところで声をかける。
 - ・会話の情報量を調節する(情報が多すぎると混乱する)
 - ・認知症の人は急がされるのが苦手。相手の言葉をゆっくり聞き、相手の言わんとするところを推測し、相手の言葉を使って確認しよう。相手の反応を見ながら会話することが大切。
 - ・本人が力を発揮できる場面を作ろう。例えば、うまく料理が作れなくなった人に、何もさせないようにするのではなく、本人ができることをやってもらって、手伝ったという満足感をもってもらう(残された力を大切に)。 等々。



3

患有痴呆症的人的心情是什么样的？/周围的人应该如何对待？

●最先发现的是其本人，本人会出现不安和混乱

- 因为健忘导致失败次数增多，自己也感到“有哪里不对劲”，或者因为“不知道自己今后会变成什么样”而感到不安。
- 自己以前能做的事情变得不会做了，可能会因此失去自信，对任何事情都变得厌烦，情绪低落，陷入抑郁状态。
- 遭遇失败时，因为不知道怎么办才好而感到混乱，情绪焦虑、不开心，有时还会大呼小叫甚至动手。

●家人/周围的人应理解本人的不安，并维护本人的尊严

如果家人患上痴呆症，不论谁都会感到不知所措、受到打击，甚至会拒绝相信患上痴呆症的事实。

有时还会因为不知道如何应对才好，生气地指责患有痴呆症的人。但是，这样严厉的言行会使患有痴呆症的人感到畏惧，加重精神紧张或不安的情绪。甚至还会因此而导致症状恶化，或者使其陷入恐慌状态。

患有痴呆症的人面临自己过去从未经历过的状况，感到强烈不安和恐惧。为了减轻他(她)的不安和恐惧，周围的人应该尽量用温和的态度、用缓慢易懂的言词与他(她)沟通，这一点十分重要。

※支援咨询员在对待痴呆症老人时也应该做到这一点。此外，支援咨询员还需要理解负责护理的家人的心情和辛苦。会说母语的支援咨询员对家人的心情和辛苦表示理解，这本身就能够使家人感到些许安慰。

- 应对示例：
- 同样的问题不论被问多少次都不生气，耐心地聆听，缓解其不安情绪。
 - 放缓说话速度。不要使用粗鲁的言辞。
 - 严禁突然向其搭话。从离他(她)有一定距离处开始靠近，进入对方的视野后再向其搭话。
 - 调节对话的信息量（信息过多会使其感到混乱）
 - 患有痴呆症的人越催促越慌张、做不好事情。应该慢慢地询问对方的意思，推测对方想说的话，用对方的话进行确认。根据对方的反应进行对话。
 - 提供发挥本人自身能力的机会。例如，对变得无法好好做菜的人，不要什么都不让他(她)做，而应该让其本人做力所能及的事情，让他(她)从帮忙中获得满足感（珍惜其剩余的能力）。等等。

《语言》

ストレス:精神紧张

パニック:恐慌

認知症の人への基本的な接し方：2つの「ない」

① 本人の言うことを否定しない

間違ったことを言ったり、現実に合わせていないことを訴えたりしても、それを否定せずに、耳を傾ける。まずは聞き入れた上で、受け入れられる方法を考えましょう。

② 自尊心を傷つけない

記憶に障害があっても、情緒や感情、自尊心は健常者と変わりません。うれしい、楽しい、そしてこんな失敗をしてしまって恥ずかしい、叱られて悔しい、子ども扱いされたり無視されたりして悲しい、こうしたことを本人はしっかり感じていて、「快・不快」を外に表すのです。

接する側はここをよく理解して、本人の自尊心を傷つけないようにすることが大切です。

●身内は介護者に対して感謝とねぎらいを！

介護を担っている家族と、実際に介護にはあたっていない身内との間で、互いへの不満や不信から関係が壊れてしまうという場合が少なくないようです。介護している家族に対しては、非難や注文ではなく感謝やねぎらいの言葉を忘れずに！

(介護経験者からは、身内に自分の努力を認めてもらいたいと期待してもかえって落胆するだけ、いっそ「身内に認めてもらわなくてけっこう！」と割り切った方がよいという助言もよく聞くところです。)



对待痴呆症人员的基本方法:2个“不”

① 对本人所说的话不予以否定

即使是本人说错了话,或讲了与现实很离谱的事情,也不要予以否定,而要耐心地听其倾述。在耐心倾听的基础上,再考虑如何能够让对方接受的方法。

② 不伤其自尊心

虽然在记忆方面出现了障碍,但在情绪、感情、自尊心方面与身心健全者别无他二。喜悦、开心、或因失败而感到羞愧、受到责备感到难过、被当作“老小孩儿”看待或不被理睬会很伤心等、对这些事情本人都能感觉得到,而且对于「愉快或不愉快」都会表露出来。在与对方接触时,应充分理解这一点,不伤其自尊心至关重要。

● 亲属应该感谢和慰劳护理人员

很多时候,负责护理的家人和没有实际参与护理的亲属之间,会因为不满、不相信对方而导致关系破裂。对待负责护理的家人,不要一味地责难、提要求,记得要说一些感谢和慰劳的话!

(经常听到有过护理经验的人员劝说:“与其希望自己所付出的辛苦得到亲属们的称赞反而会很沮丧,倒不如想开点“我不需要亲属的赞同!如此淡然处之得好”。)



《语言》

じそんしん
自尊心

4

早期発見、早期治療が大事！

●ただの「もの忘れ」、年のせいと思っているうちに病気が進行してしまうことも

認知症は、初めのうちは「もの忘れ」と区別が付きにくい病気です。年のせいだと思ってそのままにしているうちに病気が進行してしまうということがあります。

●認知症は治らない病気だから病院に行っても仕方がない？

認知症は、原因となる病気によって治療法も異なります。

- ・病気の種類によっては、早期発見・早期治療で治せる認知症があります！
症状が改善するものがあります！

長時間経つと回復不可能になるので一日も早く受診を！

- ・薬で進行を遅らせることができる場合があります！進行を遅らせることで、少しでも健康な時間を、自分らしい生活の時間を、家族との交流の時間を増やしましょう。

…もともと多い「アルツハイマー病」による認知症(アルツハイマー型認知症)は、薬で進行を遅らせることができ、薬を早くから使い始めることが効果的だと言われています

…「脳血管障害」からくる認知症(「脳血管性認知症」)も、高血圧、肥満、脳卒中、糖尿病、脂質異常症(高脂血症)といった「生活習慣病」の予防が進行の予防につながります。

- ・早期に診断を受ければ、認知症の症状が軽いうちに、本人や家族が今後の生活に備えることができます。

介護保険サービスの活用について考えることも大切な備えの1つです。訪問介護やデイサービスなどを利用することで、専門家の目を通しての介護が受けられるようになり、症状の改善につながる場合も多いのです。また、サービスを受けることで介護する家族の心身の負担を軽減できることも大事な点です。



4

早期发现、早期治疗至关重要！

●只出现“健忘”症状，以为是年纪大了的缘故，实际上却是病情恶化所致

痴呆症在最初发病之际很难与一般的“健忘”区分开来。以为是年纪大了的缘故就没有多想，病情则会继续恶化下去。

●痴呆症无法医治，去医院也无济于事？

病因不同痴呆症的治疗方法也不同。

●一些疾病导致的痴呆症可以通过早期发现、早期治疗治愈！

一些痴呆症的**症状可以得到改善！**

拖得时间过久会导致无法恢复，请尽早接受诊治！

●有时还可以利用药物**减缓病情恶化！**通过减缓病情恶化速度，延长些许健康的时间，来增加正常生活的时间和与家人交流的时间吧。

…最常见的“阿尔茨海默病”导致的痴呆症（阿尔茨海默型痴呆症）可以利用药物减缓病情恶化，越早使用药物越有效果。

…“脑血管疾病”导致的痴呆症（“脑血管性痴呆症”）也可以通过预防高血压、肥胖、中风、糖尿病、血脂异常症（高脂血症）等生活习惯病来预防病情恶化。

●如果能够在早期接受诊断，本人和家人可以在痴呆症症状较轻时为**今后的生活做准备**。

考虑**如何利用护理保险服务**也是其中最重要的一项准备。可以利用家访护理和日间服务等，在**专家的监督下接受护理**，有助于改善症状。此外，接受服务后，可以减轻负责护理的家人的身心负担，这一点也十分重要。

《语言》

そうきはっけん 早期発見：早期发现	とうにょうびょう 糖尿病
のうけっかんせいになちしょう 脑血管性認知症：脑血管性痴呆症	せいかつしゅうかんびょう 生活习惯病：生活习惯病
こうけつあつ 高血压：高血压	ほうもんかいご 訪問介護：家访护理，上门护理
ひまん 肥満：肥胖	デイサービス：定期去设施接受介护（日托服务）
のうそっちゅう 脳卒中：中风	

●早めに気づくためのチェックリスト

本人や家族が「認知症かもしれない」と気になったら、家庭でチェックしてみてください。

認知症チェックリスト

1.	同じことを言ったり聞いたりする。	<input type="checkbox"/>
2.	物の名前が出てこなくなった。	<input type="checkbox"/>
3.	置き忘れやしまい忘れが目立ってきた。	<input type="checkbox"/>
4.	以前はあった関心や興味が失われた。	<input type="checkbox"/>
5.	だらしなくなった。	<input type="checkbox"/>
6.	日課をしなくなった。	<input type="checkbox"/>
7.	時間や場所の感覚が不確かになった。	<input type="checkbox"/>
8.	慣れた所で道に迷った。	<input type="checkbox"/>
9.	財布などを盗まれたという。	<input type="checkbox"/>
10.	ささいなことで怒りっぽくなった。	<input type="checkbox"/>
11.	蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった。	<input type="checkbox"/>
12.	複雑なテレビドラマが理解できない。	<input type="checkbox"/>
13.	夜中に急に起きだして騒いだ。	<input type="checkbox"/>

このチェックはあくまでも目安です。3項目以上あてはまった人は、専門医に相談を。

認知症フォーラムドットコム「認知症チェック」より

●帮助您尽早发现痴呆症的检查表

如果本人或家人觉得“也许患上痴呆症了吧”，请先使用下表在家中进行检查。

痴呆症检查表

1.	重复说或者问同一件事情。	<input type="checkbox"/>
2.	变得说不出物品的名称。	<input type="checkbox"/>
3.	忘记带走、收起东西的次数明显增多。	<input type="checkbox"/>
4.	对以前关心和感兴趣的事物失去兴趣。	<input type="checkbox"/>
5.	变得邈遑。	<input type="checkbox"/>
6.	变得不去做每天都做的事情。	<input type="checkbox"/>
7.	对时间和地点的感觉变得模糊不清。	<input type="checkbox"/>
8.	在熟悉的地方迷路。	<input type="checkbox"/>
9.	说钱包等被人偷走。	<input type="checkbox"/>
10.	变得经常为一点小事而发怒。	<input type="checkbox"/>
11.	变得经常忘记关水龙头、煤气阀门，不能注意火。	<input type="checkbox"/>
12.	变得不能理解复杂的电视节目。	<input type="checkbox"/>
13.	半夜突然醒来并吵闹。	<input type="checkbox"/>

此检查表仅为大致的检测参照指标。如果与检查项目有三个以上相符合的人，建议与专门医师进行咨询。



摘自《痴呆症检查》(痴呆症论坛.com)

5

認知症かもしれない！どこに相談したらいい？

家族だけの問題にせず、早めに適切な専門機関に相談しましょう。早期に発見すればいろいろな対策が打てます。進行すると効果的な対策は限られてくるのです。

●相談できるところ

- ①病気の診断・治療について：まずはかかりつけ医に相談して、**認知症の専門医療機関**を紹介してもらいます。
- ②対応方法や介護について：認知症／認知症予備軍とわかったら、支援・相談員や市区町村の相談窓口、「地域包括支援センター」、保健所などに相談しましょう。すでに担当のケアマネジャーがいる場合は直接ケアマネジャーに。

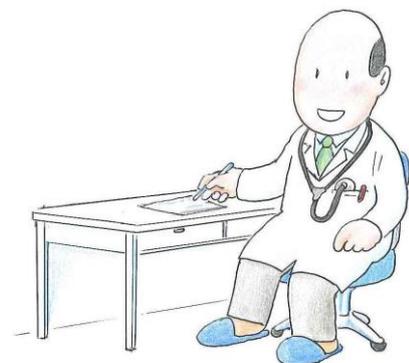
※認知症の診断を受けたが頼れる家族がないという場合には、市区町村の社会福祉協議会が窓口となっている「**日常生活自立支援事業**」が活用できないか、支援・相談員や自治体の高齢者支援担当の窓口相談してみるとよいでしょう。

日常生活自立支援事業：厚生労働省が管轄する制度です。

認知症高齢者や知的障害者等判断力が不十分な人のために、

- ・介護保険サービス等の福祉サービスを利用する際の援助
- ・預貯金の出し入れ等日常的な現金の管理
- ・通帳、実印など大切なものを預かる 等々のサービスを行います。

一人暮らしの高齢者や高齢の二世帯などで、あまり大きな資産はないが、年金を使ってできる限り自宅で生活を続けたいというような場合に便利な制度です。社会福祉協議会と契約を結んで行うサービスなので、契約内容について本人が理解し判断する能力があると認められることが必要です。窓口は、市区町村の社会福祉協議会。



5

也许是痴呆症！该去哪里咨询？

不要把这个单纯地当做家庭内部的问题来处理，请尽早咨询正确的专业机构。如果可以在早期发现病情，就能够制定各种对策。等到病情恶化后，有效的对策就很少了。

●可以咨询的地方

- ①关于疾病的诊断、治疗：请先咨询主治医生，让他(她)介绍一家**专门的痴呆症医疗机构**。
 ②关于应对方法和护理：如果确定是痴呆症/痴呆症后备军，请咨询支援咨询员、市区町村的咨询窗口、“地区综合支援中心”或保健所等。如果已有专门负责的介护(护理)支援专门员，请直接咨询护理经理。

※如果诊断出是痴呆症但没有可以依靠的家人，可以考虑使用以市区町村社会福利协议会为窗口的“**日常生活自立支援事业**”，或者咨询支援咨询员或当地专为老年人提供支援的窗口。

日常生活自立支援事业：日本厚生劳动省管辖下的制度。

针对痴呆症老人和智力障碍者等判断力缺乏的人提供下列服务：

- 利用护理保险服务等福利服务时提供援助
- 存取存款等日常的现金管理
- 存折、印章等重要物件的保管 等等。

这项制度针对虽然没有很多财产，但可以使用养老金尽可能地在家庭中维持生活的单身独居老人、以及老年夫妇二人家庭而言十分便利。因为这项服务需要与社会福利协议会签订协议后方可提供，所以必须确认其本人有理解、判断协议内容的能力。其窗口是市区町村的社会福利协议会。

《语言》

かかりつけ ^い 医：主治医生	ケアマネジャー／ケアマネ：介护(护理)支援专门员
ちいきほうかつしえん 地域包括支援センター：地区综合支援中心	しゃかいふくしきょうぎかい 社会福祉協議会：社会福利协议会
ほけんじょ 保健所	にちじょうせいかつじりつしえんじぎょう 日常生活自立支援事业：日常生活自立支援事业

6

予防のためにできること

●認知症を予防するには

食生活に注意し適度な運動を心がけるといった「生活習慣病」対策が認知症発症のリスクを減らします。

また、生活を楽しみ、人と積極的に交流することで脳を活性化させる、これも認知症の予防につながる習慣です。とかく高齢者は閉じこもりがち。外に出て、運動に、趣味に、交流に楽しみを見いだすことが大切です。

認知症予防 10 力条

(公益財団法人)認知症予防財団のHPより

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症を招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を

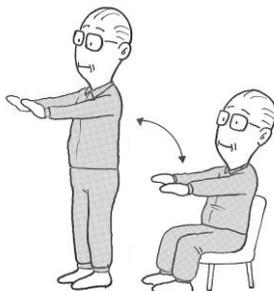
●地域の「介護予防教室」に参加してみよう

地域では、認知症を含め要介護の状態になることを防ぐための各種「介護予防教室」が開かれています。

介護予防教室：

身体の運動機能を維持するための体操／口の体操（嚥下機能を維持するための運動）
 高齢者の栄養を考えた料理教室／認知症予防のための“脳トレーニング”ゲーム
 ウォーキング 等々

家に閉じこもらずに外に出て、教室でいろいろな人と接することも脳の活性化に役立ちます。言葉がわからないので参加できないと思っている人も多いのではないですか。日本語がよくわからなくても参加できる活動はないか、「地域包括支援センター」や支援・相談員に尋ねてみましょう。



6

为了预防，我们可以做什么

●为了预防痴呆症

注意饮食生活、开展适当运动等预防“生活习惯病”的措施可以降低痴呆症发病的风险。

另外，享受生活、积极地与人交流可以使头脑变灵活，这也是可以预防痴呆症的一个习惯。老年人总是往往容易闭门不出。到外面去寻找运动、爱好、交流的乐趣，这一点至关重要。

预防痴呆症十大要点

摘自（公益财团法人）认知症预防财团的HP

1. 控制盐分和动物脂肪的摄入，实现均衡饮食
2. 开展适度运动，锻炼腰腿
3. 戒掉过量饮酒和抽烟的恶习，实现有规律、正确的生活
4. 预防、早期发现、早期治疗生活习惯病（高血压、肥胖等）
5. 注意不要跌倒 不小心碰到头会引发痴呆症
6. 保持兴趣和好奇心
7. 养成理清思路后再表达的习惯
8. 细心照顾他人，用心地与人交往
9. 时刻保持一颗年轻、爱美的心
10. 不要对事情耿耿于怀，要敞开心扉快乐地生活

●去参加地区的“护理预防教室”吧

为了防止变成痴呆症等需要护理的状态，地区内开设了各种“护理预防教室”。

护理预防教室：

用于维持身体运动功能的体操/口部体操（用于维持吞咽功能的运动）
考虑到老年人营养的烹饪教室/预防痴呆症的“脑部训练”游戏
散步 等等

不要关在家里，多出去走走，在教室中与不同的人接触，可以使头脑变灵活。很多人会认为语言不通就不能参加，其实不然。你可以询问“地区综合支援中心”或支援咨询员是否有不懂日语也能参加的活动。

《语言》

リスク: 风险	かいごよぼうきょうしつ 介護予防教室: 护理预防教室
のう かつせいか 脳の活性化: 使头脑变灵活	えんげ 嚥下: 吞咽

参考資料／引用資料：

東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援係 発行『知って安心 認知症』2014年5月

鎌田ケイ子編著『こんなときどうする？チャートでわかる認知症介護』世界文化社 2010年3月

全国キャラバン・メイト連絡協議会 発行／編集『認知症を学び地域で支えよう』2012年10月

飯島裕一著『認知症を知る』講談社 発行 2014年6月

中国帰国者支援・交流センター発行『天天好日』48～61号

「認知症の基礎知識①～⑧」2009年10月～2012年11月

認知症フォーラムドットコム「認知症チェック」 <http://www.ninchisho-forum.com/check/>

(公財)認知症予防財団のHP「認知症予防の10カ条」 <http://www.mainichi.co.jp/ninchishou/yobou.html>



認知症ってどういう病気？ 「認知症(=痴呆症)」是什么样的疾病？

—認知症の基礎知識— 关于痴呆症的基本知识

平成29年8月版

監修：NPO全国高齢者ケア協会理事長 鎌田ケイ子

イラスト：戸高久智

作成：中国帰国者支援・交流センター

〒110-0015 東京都台東区東上野 1-2-13 カーニブ[®]レイス新御徒町 7F

電話 03-5807-3173 (教務課)

メール info@sien-center.or.jp

ホームページ <http://www.sien-center.or.jp/>

-無断転載・複製を禁じます。ご利用の際にはご連絡ください。-