

# 「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—

简略版（中文）

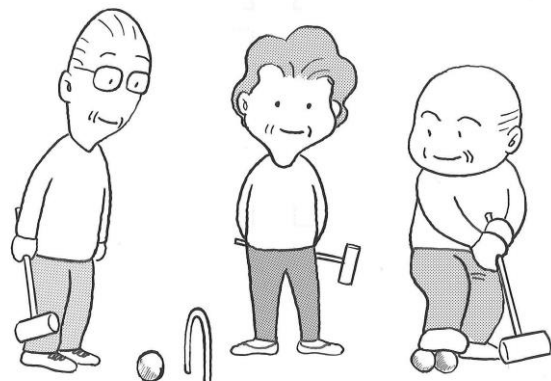


## 目録

### 目次

1. 任何人都有可能患上的常见疾病“痴呆症” .....	3
誰もがかかりうる身近な病気「認知症」	
●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 .	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	
2. 痴呆症是什么病？ .....	4
認知症とはどんな病気？	
●原因形形色色 .....	4
原因はいろいろ	
●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 .....	4
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	
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？ .....	6
認知症になった人の気持ちは？/周囲の人はどう接する？	
●最先发现的是其本人，本人会出现不安和混乱 .....	6
最初に気づくのは本人・本人の不安と混乱	
●家人/周围的人应理解本人的不安，并维护本人的尊严 .....	6
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	
* 对待痴呆症人员的基本方法：2个“不” .....	7
認知症の人への基本的な接し方：2つの「ない」	
4. 早期发现、早期治疗至关重要！ .....	8
早期発見、早期治療が大事！	
●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 .....	8
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	
●痴呆症无法医治，去医院也无济于事？ .....	8
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？	
●帮助您尽早发现痴呆症的检查表 .....	9
早めに気づくためのチェックリスト	

5. 也许是痴呆症！该去哪里咨询？	10
認知症かもしれない！どこに相談したらいい？	
●可以咨询的地方	10
相談できるところ	
6. 为了预防，我们可以做什么	11
予防のためにできること	
●为了预防痴呆症	11
認知症を予防するには	
* 预防痴呆症十大要点	11
認知症予防 10 カ条	
●去参加地区的“护理预防教室”吧	11
地域の「介護予防教室」に参加してみよう	



# 1

## 任何人都有可能患上的常见疾病 “痴呆症”

誰もがかかりうる身近な病気「認知症」

### ●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”。

据日本调查显示，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，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》

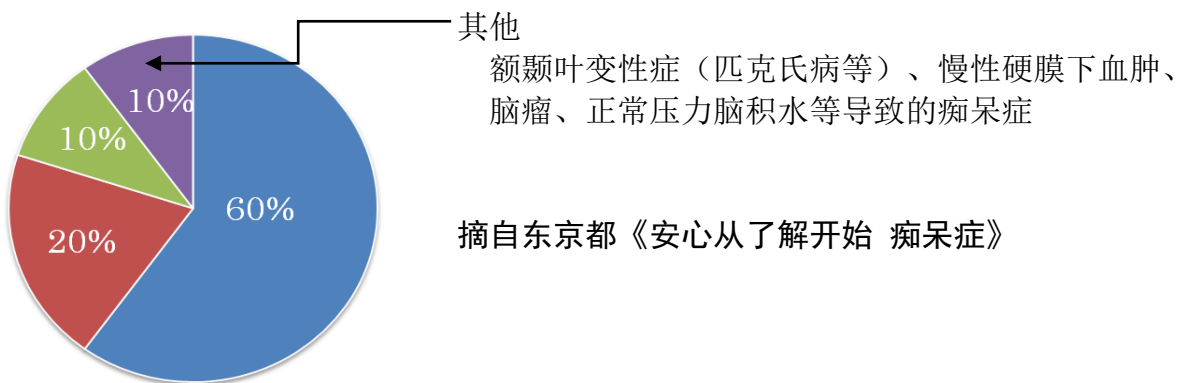
にんちしょう 認知症：痴呆症	じゃくねんせい 若年性認知症：早发性痴呆症
わす もの忘れ：健忘	

# 2

## 痴呆症是什么病？ 認知症とはどんな病気？

### ●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%。



### ●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》

のうこうそく 脑梗塞: 脑梗塞	のうけっかんしょうがい 脑血管障害: 脑血管疾病
のうしゅっけつ 脑出血: 脑出血	きおく 記憶: 记事

《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》

はいかい 徘徊 : 走来走去	げんかく 幻觉 : 幻觉
もうそう 妄想	すいみんしょうがい 睡眠障碍 : 睡眠障碍

## 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？

認知症になった人の気持ちは？ / 周囲の人はどう接する？

## ●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。

- 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

### 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

## 早期发现、早期治疗至关重要！

早期発見、早期治療が大事！

## ●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	とうによびょう 糖尿病
こうけつあつ 高血压：高血压	せいかつしゅうかんびょう 生活习惯病：生活习惯病
ひまん 肥満：肥胖	ほうもんかいご 訪問介護：家访护理，上门护理
のうそっちゅう 脳卒中：中风	デイサービス：定期去设施接受介护 (日托服务)

## ●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.	变得邋遢。	<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

## 也许是痴呆症！该去哪里咨询？

認知症かもしれない！どこに相談したらいい？

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。



### 《语言》

い かかりつけ医:主治医生	ほけんじょ 保健所
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	ケアマネジャー/ケアマネ:介护(护理)支援专门员

# 6

## 为了预防，我们可以做什么

予防のためにできること

### ●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的 HP

摘自（公益财团法人）认知症预防财团

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》

のう かつせい か <b>脳の活性化</b> ：使头脑变灵活	えんげ <b>嚥下</b> ：吞咽
かいご よぼうきょうしつ <b>介護予防教室</b> ：护理预防教室	



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。-