

『認知症(=痴呆症)是什么样的疾病? —关于痴呆症的基本知识—』另加附录

『認知症ってどういう病気?—認知症の基礎知識—』別冊付録

『加深对痴呆症的理解』

—鎌田ケイ子编著 摘自《这个时候怎么办?
通过程序框图来理解痴呆症护理》—

『認知症を理解する』

—鎌田ケイ子编著『こんなときどうする?チャートでわかる認知症介護』より—



目録

第1章 怀疑患上“认知症(=痴呆症)”时…3	認知症かな?と思ったら
痴呆症検査表…3	認知症チェックリスト
出现哪些变化后,说明可能患上了痴呆症?…3	どんな変化が現れたら認知症の疑いがあるのですか
为什么需要尽早就诊?…4	なぜ、早い受診が必要なのですか
要到哪个科室就诊?…4	何科で診てもらえばいいのですか
如果抗拒就诊,该怎么办?…5	受診を嫌がった場合、どうすればいいのですか
要进行哪些诊察和检查?…7	どんな診察・検査をするのですか
改良长谷川式简易智力评定量表…7	改訂・長谷川式簡易知能評価スケール
第2章 确诊患上痴呆症时…8	認知症とわかったら
痴呆症是什么样的疾病?…8	認知症はどんな病気ですか
痴呆症会出现哪些症状?…8	認知症ではどんな症状が出るのですか
痴呆症是如何进展的?…11	認知症はどのように進行しますか
痴呆症有哪些治疗方法?…12	認知症にはどんな治療法がありますか
采用药物疗法时需要注意什么?…12	薬物療法ではどんな注意が必要ですか
有什么方法可以活化大脑?…13	脳の活性化によい方法はありますか
第3章 如何使护理变轻松?…15	第3章 介護を楽にするには
使护理变轻松的要点…15	介護を楽にするポイント
家人应该如何理解痴呆症这一疾病?…16	家族は認知症という病気をどうとらえたらよいのでしょうか
怎样使自己在护理时不要有太大的负担?…16	無理をしないで介護するにはどうすればよいのですか
家庭形态不同,护理方式是否也会不一样?…17	家族形態によって、介護の仕方も変わってくるのですか
应该如何对待亲属、亲戚?…18	身内や親戚にはどう対処すればよいのですか
亲属应该如何对待负责护理的人?…18	介護している人に対して身内は、どう接すればよいのでしょうか
第4章 不同症状的应对建议…19	第4章 症状別対応のヒント
您是否正在为这些事情而感到烦恼?…19	こんなことで困っていませんか

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 1. 吵嚷着说钱包或存折被人偷走了・・・20 | 1. 財布や通帳を盗った!とって騒ぐ |
| 2. 看见不存在的事物・・・21 | 2. ないものが見えたりする |
| 3. 刚吃过饭又想要吃饭・・・22 | 3. 食べたばかりなのに食べたがる |
| 4. 把不能吃的东西往嘴里送・・・23 | 4. とんでもないものを口にする |
| 5. 胡乱购买・・・25 | 5. むやみに買い込む |
| 6. 无论什么东西都捡、收集起来・・・27 | 6. 何でも拾ってくる、集めてくる |
| 7. 老想着要回家・・・28 | 7. 家に帰りたいがる |
| 8. 出门后迷路・・・29 | 8. 外出して迷子になってしまう |
| 9. 坚持继续开车・・・31 | 9. 車の運転をやめてくれない |
| 10. 用火后放之不管・・・32 | 10. 火の始末ができない |
| 11. 昼夜颠倒，晚上睡不着觉・・・33 | 11. 昼と取り違えて夜眠らない |
| 12. 使用暴力・・・34 | 12. 暴力をふるう |
| 13. 做出性骚扰行为・・・35 | 13. セクハラ行為をする |
| 14. 怀疑妻子(丈夫)出轨・・・36 | 14. 妻(夫)が浮気をしていると疑う |
| 15. 不想离开护理人员・・・37 | 15. 介護者から離れたがらない |
| 16. 弄脏厕所・・・38 | 16. トイレを汚す |
| 17. 不脱掉脏污的衣服或者把它藏起来・・・40 | 17. 汚れた衣類を脱がない・隠す |
| 18. 在厕所以外的地方排泄・・・41 | 18. トイレでないところで排泄する |
| 19. 拿掉尿布，玩弄粪便・・・42 | 19. おむつを外す、便をいじる |
| 20. 讨厌洗澡・・・44 | 20. 入浴を嫌がる |
| 21. 重复说同一件事情・・・45 | 21. 同じことを繰り返して言う |
| 22. 不认识家人・・・46 | 22. 家族を見ても誰なのかわからない |
| 23. 生活不能自理・・・47 | 23. 身の回りのことができない |
| 24. 什么事情都不想做・・・48 | 24. 何もしたくない |

1 怀疑患上痴呆症时

首先来做下痴呆症的检查吧

痴呆症与上了年纪的健忘症状类似，因此在初期阶段很难发现。但是，如果家人能够早点察觉，进行适当的治疗和护理，就能够延缓症状的进展。

下面将介绍本人及家人能够判断的简单的检查测试方法。如果身边的人认为“最近总觉得哪里不对劲？”，那么就检查一下是否患上痴呆症吧。本检查测试方法仅供参考。

※虽然不能只凭本检查表就诊断为痴呆症，但如果检查项目符合3项以上，应尽早就医。

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

(摘自国立长寿医疗中心中使用的检查测试)

变化 出现哪些变化后，说明可能患上了痴呆症？

在日常生活中感到“哎？”的变化时

虽然难以界定痴呆症是什么时候开始的，但只要注意日常生活，就能够发现各种变化。而且只要不放过一些细小的征兆，就能早期发现。

痴呆症初期的代表性征兆是开始健忘，例如“重复说或者问同一件事情”、“忘记带走、收起东西的次数明显增多”、“忘了刚发生过的事情”、“忘记约定、不去赴约”、“忘记传达电话留言”。

除了健忘，还请注意的是外表和性格发生变化、做出与本人为人不符的行为等征兆。例如，平时十分注意仪容的人变得外表“邋遢、不修边幅”，出现“头发蓬乱”、“几天都穿同一件衣服”、“外出时也不化妆、不剃胡子”等现象，这时就需要注意了。

或者原来性格温和的人开始对他人恶言相向、辱骂他人或者动不动就勃然大怒、大喊大叫；对之前很喜欢的爱好、学习的技艺等变得不感兴趣、不关心；喜欢外出、聊天的善于交际的人拒绝他人邀请，与他人谈话时心不在焉或者表情失去生气等，出现类似性格改变的情形也可能是痴呆症的早期症状。

家人所发现的痴呆症初期症状

重复说或者问同一件事情	43.9%
变得说不出物品的名称	36.4%
忘记带走、收起东西的次数明显增多	32.7%
对以前关心和感兴趣的事物失去兴趣	32.7%
变得不去做每天都做的事情	14.0%
对时间和地点的感觉变得模糊不清	13.1%
变得邋遢	13.1%

(摘自原东京都福利局：关于老年人生活实际情况和健康的调查专业调查结果报告书 1996年9月)

与一般的健忘不同

“想不起人名”、“忘记昨天中午吃了什么”等，上了年纪后谁都会有这些经历。

很多年龄增长导致的健忘，会忘记经历过的事情中不太重要的事情这样忘记一部分，只要仔细思考或者有人提示、指出，就会恍然大悟“哦对哦”。而且自己也知道自已忘记了。

然而痴呆症导致的健忘则是整体记忆障碍，吃过饭、说过话、看过电视电影、有过什么经历等这些事情完全从记忆中消失。不仅全部忘记，而且基本意识不到已经忘记这点是其特征。

年龄增长导致的健忘进展缓慢，几乎不影响日常生活，而痴呆症导致的健忘则具有进行性，程度也会不断加重，逐渐会对日常生活造成影响。

如果家人发现有“感觉最近健忘得很厉害”、“变得容易发怒”、“经常忘记让他(她)办的事情”、“与原来相比变得没精神了，还经常把自己关在家里”等痴呆症导致的健忘特征，就请尽早就诊吧。

健康的老年人随着年龄增长出现的健忘和痴呆症导致的健忘

随着年龄增长出现的健忘	痴呆症导致的健忘
忘记经历的一部分(想不起吃过哪些菜)	忘记整个经历(忘记已经吃过饭)
只有记忆障碍(主要表现为想不起人名或一时想不起某些事)	除了记忆障碍外，还出现思考、判断能力下降(变得不知道做菜、做家务的方法等)
自己知道自己忘记东西	不知道自己忘记了
没有定位障碍(变得对时间、日期、地点等没有认知)	出现定位障碍
不会影响日常生活	影响日常生活
进展极其缓慢	有进行性

(依据东京都老年人措施推进室《怀疑患上痴呆症时…主治医生用痴呆症指南》p6、2001 进行了部分修改)

就诊 为什么需要尽早就诊?

早期发现以便早期治疗

对于痴呆症这个病，很多人都存在误解。-“痴呆症无法治愈”、“没有治疗痴呆症的药物”、“谁年纪大了都会患上痴呆症”等……。因此，家人就会说“着急也没用”、“再观察看看”而耽误就诊的时机，大多都是发现半年、1年后再就诊，多较晚。

像阿尔茨海默病等各种疾病都会引发痴呆症，但有些可以利用手术和药物来消除、改善症状。即使是一直以来被认为无法治疗的阿尔茨海默病，也开发出了可以延缓病情进展的药物(盐酸多奈哌齐片，商品名安理申)用于治疗。如果要服用这些药物，最好在还有独立生活能力时便开始服用。

另外，如果对痴呆症放任不管，任由病情进展，就会出现妄想和幻觉等精神症状，以及走来走去、失禁、吃不是食物的东西(异食)等症状，加重护理人员的负担、疲劳。

痴呆症的早期发现还有助于早期发现、早期治疗其他疾病。另外，尽早使用延缓进展的药物进行治疗，还能够控制住症状的进展。这样一来，就可以趁本人还有判断能力的时候，根据本人的意愿先决定好是否使用医疗、护理服务、是否需要管理财产等。还可以通过适当的护理和介入方式控制有问题的行为，让其本人过上平静安稳的生活。因此，请一定要尽早就诊。

在哪里 要到哪个科室就诊?

首先咨询主治医生吧

当家人想到“也许患上痴呆症”时就会迷惑，不知道该去什么医院哪个科室就诊。此时，先咨询主治医生(家庭医生)吧。虽然主治医生不是痴呆症专家，但可以进行大致的诊断，而且有一个好处就是主治医生一直负责为其诊疗，因此一眼就能看出其身心的变化，与家人的沟通也较为顺畅。另外，如果主治医生认为可疑，就会介绍更加专业的医院或诊所。此外还有一个好处就是如果由主治医生介绍就医，他(她)会提供记录了治疗中的病状和正在服用的药物等的“信息提供书”，就医时可以随身携带，专家的诊治将更加顺利。

咨询市区町村的老年人专用窗口、保健所吧

请先咨询各市区町村的老年人专用窗口、《地域包括支援センター》(=地区综合支援中心)和《居宅介護支援事業所》(=居家护理支援事务所)等。当地的保健所或保健中心的保健师会接受您的咨询，并会根据症状介绍合适的医疗机构。另外，还有社团法人《認知症の人と家族の会》(=患有痴呆症的人和家属会)的《認知症の電話相談》(=痴呆症电话咨询)、财团法人认知症预防财团的《認知症 110 番》(=痴呆症 110)、社会福利法人浴风会和国际长寿中心的《介護支え合い相談》(=护理互助咨询)等电话咨询服务，会介绍当地的专业医疗机构。

寻找有痴呆症专家的医院吧

是否真的是痴呆症、是痴呆症时其致病疾病是什么，这些都需要由痴呆症专家进行诊断。痴呆症专家通常在精神科、神经科，有些医疗机构还会设置《認知症外来》(=痴呆症门诊)和《物忘れ外来》(=健忘门诊)，还可以到老年科、神经内科、心理科等处就诊。另外，日本认知症学会还于 2008 年 4 月颁布了《認知症専門医制度》(=痴呆症专家制度)，认证具备一定痴呆症治疗经验和技术的医生为痴呆症注册医生(详细内容请参照下表)。

痴呆症专家的咨询窗口

名称	特点	咨询方式
日本老年精神医学会	这里设立有老年人心理疾病和痴呆症相关的专家制度，并采用了能够搜索在自己居住的地区提供专业痴呆症诊断的专家、以及拥有专家的设施的系统。 http://www.yume-net.ne.jp/dome/rounen/index.htm	日本老年精神医学会事務局、事务中心(ワールドプランニング内) 电话：03-5206-7431
《物忘れ外来》=健忘门诊	在不好意思去精神科或神经科时，能诊断健忘是老化所致还是疾病所致并提供治疗的门诊便十分便利了。这里有精神科、脑神经内科、脑神经外科、老年科等痴呆症专家坐诊。 office@alzheimer.or.jp	社团法人《認知症の人と家族の会》(=患有痴呆症的人和家属会)(原痴呆老人家属会) 免费电话：0120-294-456 星期一至星期五 10 点~15 点
保健所 保健中心	由保健师提供咨询。有的地方也会有专家坐镇。另外，还可以告知患有痴呆症的人家属集会的日程等。	地区保健所、保健中心

抗拒 如果抗拒就诊，该怎么办？

巧妙地劝说，使本人同意就诊

很少有人会意识到自己患上了痴呆症，如果说“你最近好像变得很健忘，去看看医生吧”，

就会伤害到本人，他(她)便不会干脆地同意。

但如果说“一起去吃饭吧”、“一起去探望○○吧”，将其带到医院，却又会使其感到受骗上当，产生抵触情绪，导致反效果。

因此就需要想出一个两全其美的表达、劝说方法，做到既不伤害本人的自尊心(因为本人肯定会认为自己并没有糊涂)又能够让其明白“就诊是好事”。

由两名了解本人平时习惯的人陪同

进行痴呆症诊断时，其平时的状态和情况等信息是重要的依据。而只有身边的人，大多是家人可以说出这些信息。如果由多人陪同就更加放心，既可以听清楚医生所说的话，还可以在诊疗过程中进行照料。

本人抗拒就诊时这样劝说吧。

① “去检查一下身体吧” “去体检吧”

可以劝他(她)说“虽然你的身体很健康，没有哪里不舒服，但为了慎重起见，还是仔细做一下体检吧，这样才放心”、“很久没看医生了，去看看吧”、“听说隔壁婆婆的主治医生很好，我们也去看看吧”。

② “刚接到市(町)的通知说建议体检，咱们去吧”

可以对他(她)说“接到市里通知，年满○岁的居民最好接受体检”。如果是自治体的建议，他(她)会因为不是自己一个人接受体检而感到放心，就不会抗拒去医院。

③ “主治医生说最好还是去医院看看，我们一起去吧”

可能会乖乖地听医生的话。

就诊前应准备便条

诊断痴呆症时，最关键的一点就是要知道健忘、认知功能障碍是什么时候开始的、现在处于什么状态。这些信息只有家人才能知道，是诊断病情的重要线索。因此，应该带上记录了问诊时经常会问到的事情的便条。另外，最好能够带上《^{くすりてちよう}お薬手帳》(=用药手册)。

1. 至今的情况

- ①有哪些变化，什么时候发现的
- ②是有起因的吗，还是在不知不觉中就已经开始了
- ③是本人还是家人等其他发现的
- ④现在与发现当时相比有哪些变化

2. 现在的状态

- ①日常生活能否基本自理，是否需要他人照料(饮食、排泄、换衣服、服药、购物等日常生活的自主程度)
- ②最近发生的变化(具体说明何时、何事、从什么时候起发生的等痴呆症的症状，例如变得健忘、不再看古装电视剧、出门后迷路等)

3. 既往病史

- ①以前生过什么病，有没有做过手术
- ②头部是否受过伤
- ③现在有无正在治疗的疾病、正在服用药品

4. 其他

酒、烟草、饮食、运动等生活习惯、生活经历(出身地、最高学历、工作经历、婚姻史、家庭成员结构、过去发生过的大事等) 出生年月日

诊察 要进行哪些诊察和检查？

需要进行问诊、诊察、智力测试、影像诊断

首先是问诊，会详细地询问怀疑患上痴呆症的时期、具体的症状、过程、生活状况等。家人提供的信息不仅是诊断“痴呆症”时的重要参考，也是护理时的重要参考。即使是琐事也可能是疾病的重要征兆，因此详细记录平时的状态、在意之处，将有助于医生作出诊断。

■**问诊**…一般而言会先让家人提供信息，然后在其基础上问本人一些问题。医生会一边问“早饭吃了什么？”、“今天是和谁一起来医院的？”等问题，一边不要让对方感到是有意识地询问出生年月日，观察本人的状态。

■**本人的诊察**…最先进行的检查是检查认知功能(记忆力、智力)的简单智力测试。最常用的是“改良长谷川式简易智力评定量表”(参照第22页)。有时还会使用“画钟测试”，让本人画出钟表的数字和指针。

■**影像检查**…如果问诊、智力测试的结果显示可能患上痴呆症，就需要利用CT(计算机断层扫描装置)等进行脑部影像检查。由于影像检查需要在规定时间内保持不动，因此如果痴呆症已经进展到一定程度，本人可能不会配合检查。此时应遵从医生的指示。另外，还可以通过血液检查确认是否患有可能会引发痴呆症的全身性疾病，例如甲状腺功能低下、脂质异常症和糖尿病等。

改良长谷川式简易智力评定量表

通过9个项目进行测试，回答错误时记0分。

评定方法是得分为30分(满分)时代表正常。如果得分在20分以下则评价为可能患上痴呆症。

	提 问 内 容	分 值
1	您今年几岁？ (允许有2年以内的误差)	0、1
2	今天是何年何月何日？ 星期几？ (年月日、星期答对的分别各得1分)	年 0、1 月 0、1 日 0、1 星期 0、1
3	我们现在所在的地方是什么地方？ (被检者自发答出的得2分。等待5秒钟后提问“这里是家里呢？还是医院？还是养老院呢？”能正确选择的，得1分。)	0、1、2
4	请说出我所述的三个名称。 以后我还要问您的，请您记住。 (在以下系列中任选一组并在选用系列上打○) 1: a. 樱花 b. 猫 c. 电车 2: a. 梅花 b. 狗 c. 汽车	0、1 0、1 0、1
5	请计算从100开始依次减7。 (问100减7等于多少？再减7等于多少？。最初回答错误时中止询问。分别各得1分)	93 0、1 86 0、1
6	请您把我说的数字倒背过来。 (6-8-2、3-5-2-9) (如不能完成3个数字的倒背，中止询问)	2-8-6 0、1 9-2-5-3 0、1

7	请把前面让您记住的名词再说一遍。 (能自发地回答出来的各得2分,如果不能回忆出来,给出以下提示后答对的得1分) a. 植物 b. 动物 c. 交通工具	a: 0、1、2 b: 0、1、2 c: 0、1、2
8	下面给您看五件物品。 接下来我要把它们藏起来了,请您说出它们的名称。 (钟表、钥匙、牙刷、钢笔、梳子等,必须是相互间没有联系的物品)	0、1、2 3、4、5
9	请尽可能多地说出您所知道的蔬菜名称。 (将回答出的蔬菜名称填入右栏中。如中途停顿,过10秒钟左右仍不能继续说出时,中止0、1询问。) 说出5种蔬菜以内的得0分,6种=1分、7种=2分、8种=3分、9种=4分、10种=5分	0、1、2 3、4、5
	满分为30分 20分以下可能患上痴呆症	总得分

(改编自长谷川和夫编著《痴呆症须知指南》中央法规出版 2007年)

2 确诊患上痴呆症时

原因是什么 痴呆症是什么样的疾病?

痴呆症不是心理疾病而是脑部疾病

患上痴呆症后,会出现发呆、没精神等症状,因此乍看之下会以为得了“心理疾病”,实际上这是一种脑部疾病。由于某些原因导致脑部发生病变,使记忆、思考、说话、有条理地处理事情等智力明显退化,最终会导致不能参加社会生活。

痴呆症并不是由一种疾病引起的,很多疾病都会引发痴呆症,其中主要有阿尔茨海默病、脑血管疾病、莱维小体病等。

现在,在日本大多是因为得了阿尔茨海默病后患上痴呆症,占到痴呆症总数的约半数。阿尔茨海默病是一种由于脑内沉积了色斑状老年斑或丝状蓄积物,而使细胞活性减弱、脑部出现萎缩的疾病。

其次占多数的是脑血管疾病(约30%)。脑血管疾病是一种因脑部与记忆有关的部分受损而引起的疾病,病因有脑血管堵塞而导致血流不畅的脑梗塞、因脑血管破裂而出血的脑出血等。由于受损部位不同,可能会出现某种能力退化、其他能力依旧保持正常的现象,功能退化呈不均匀性(断续性痴呆)。

除此之外,还有最近不断增多的莱维小体病,这是一种因脑神经细胞中蓄积了名为莱维小体的异常蛋白质而引发的疾病,会导致和帕金森病一样的手足颤抖、动作缓慢的症状,或者出现幻觉、幻视、尿失禁等症状。

另外,甲状腺功能低下等内科疾病、头部外伤和肿瘤等脑部病变也会引起痴呆症。

痴呆症的发病率会随着年龄增加而增大

痴呆症这种疾病会随着年龄增高而病例增多,特别是年龄达到75岁以上后,增幅尤为显著,而在85岁以上老年人中所占的比例就更高了,4人中就有1人以上患有痴呆症。据称现在有200万人以上患有痴呆症,而日本厚生劳动省预测,到了老龄化程度进一步严重的2020年,将达到292万人。

有什么症状 痴呆症会出现哪些症状?

任何人都会出现的症状有“记忆障碍”和“认知障碍”两种

虽然痴呆症症状的表现形式、程度、进展速度会因病因种类和个体差异而异,但有些症状是

每个患有痴呆症的人都会出现的共通症状。这些症状就叫做核心症状。核心症状中首先要提到的是“严重健忘-记忆障碍”，其次是“认知障碍”——以前能做的事情变得不会做了。

认知障碍分为“判断力障碍”、“定位障碍”、“失语障碍”、“失行”、“失认”等。例如，在大冷天穿着薄衣服外出，在三伏天穿着毛衣等，像这样变得无法判断外部形势的情形，就叫做“判断力障碍”。“定位障碍”是指不知道今天是何年何月何日、不知道自己身在何处、不知道自己的家人是谁等。“失语”是指表达不出想要说的话、无法理解别人的话。“失行”是指变得不能好好穿衣服、不会使用遥控器等。“失认”是指变得不知道一直使用的锅是什么东西等。

除此之外，还有被置于某种情况下时，无法综合判断情况并采取适当行动的“执行功能障碍”。例如，我们在做菜时会考虑菜单、备齐材料、进行事先准备，然后思考烹调步骤，进行煮、烤、炒以及调味。

而且还会考虑用什么餐具以及如何装盘，最后才端上桌。像这样无意识地制定计划、安排顺序、思考步骤，然后具体推进事情的能力就叫做“执行功能”，而这种能力发生退化就叫做“执行功能障碍”。

任何患有痴呆症的人都会出现的症状(核心症状)

内容		容易出现的行为
记忆障碍	记忆力下降，变得健忘。如果情形严重，大部分记忆都会丧失。	<ul style="list-style-type: none"> ●不停地重复说或者问同一件事情 ●明明在家中，却说“我要回家” ●不知道东西收到哪里
定位障碍	不知道时间(今天是何月何日)、地点(现在在哪里)、不能正确认识自己和周围人所处的状况(定位)。	<ul style="list-style-type: none"> ●不认识路(迷路) ●不知道厕所在哪里 ●已经退休了却坚持说要去上班 ●进入别人家中 ●问家人“你是谁？”
失语	因为语言控制能力退化，所以表达不出想要说的话或者无法理解别人的话。	<ul style="list-style-type: none"> ●想不起单词、物品名称，说“那个、那个”等 ●鹦鹉学舌式说话 ●不说话
失行	虽然运动功能没有障碍，但却难以完成以前可以轻松完成的简单动作。	<ul style="list-style-type: none"> ●手握圆珠笔却写不了字 ●把内裤穿在睡衣裤子外面
失认	不能识别看到的物品，要摸到或者闻到味儿后才能识别出。	<ul style="list-style-type: none"> ●因为不知道酱油是什么而把酱油喝掉 ●看着手指也不知道这是什么指 ●不知道镜中的自己是谁
执行功能障碍	逻辑思考事情、把握情况并付诸行动的判断力(执行功能)受损。	<ul style="list-style-type: none"> ●变得不会打电话 ●不能一个人独立买东西 ●不知道做菜步骤

记忆障碍的特点是总会忘记近期发生的事情

记忆障碍有以下几个特点：①短期记忆障碍=想不起说不出刚听到或刚做过的事，②整体记忆障碍=吃过饭、说过话、曾经历过的事情会忘掉，③长期记忆（发病前的记忆）能比较长时间地保持，④程序记忆（用身体记住的记忆）比通过学习得到的记忆能更长久地保存。因此，罹患记忆障碍时，一方面会表现出刚问过的事都会忘记，同样的事要问好多遍、不能传达电话的内容，另一方面又能够清晰地记得儿时的游戏或歌曲、可以弹出过去练习的琴（箏）曲，会给人不协调的印象。

由核心症状引发的症状也林林总总

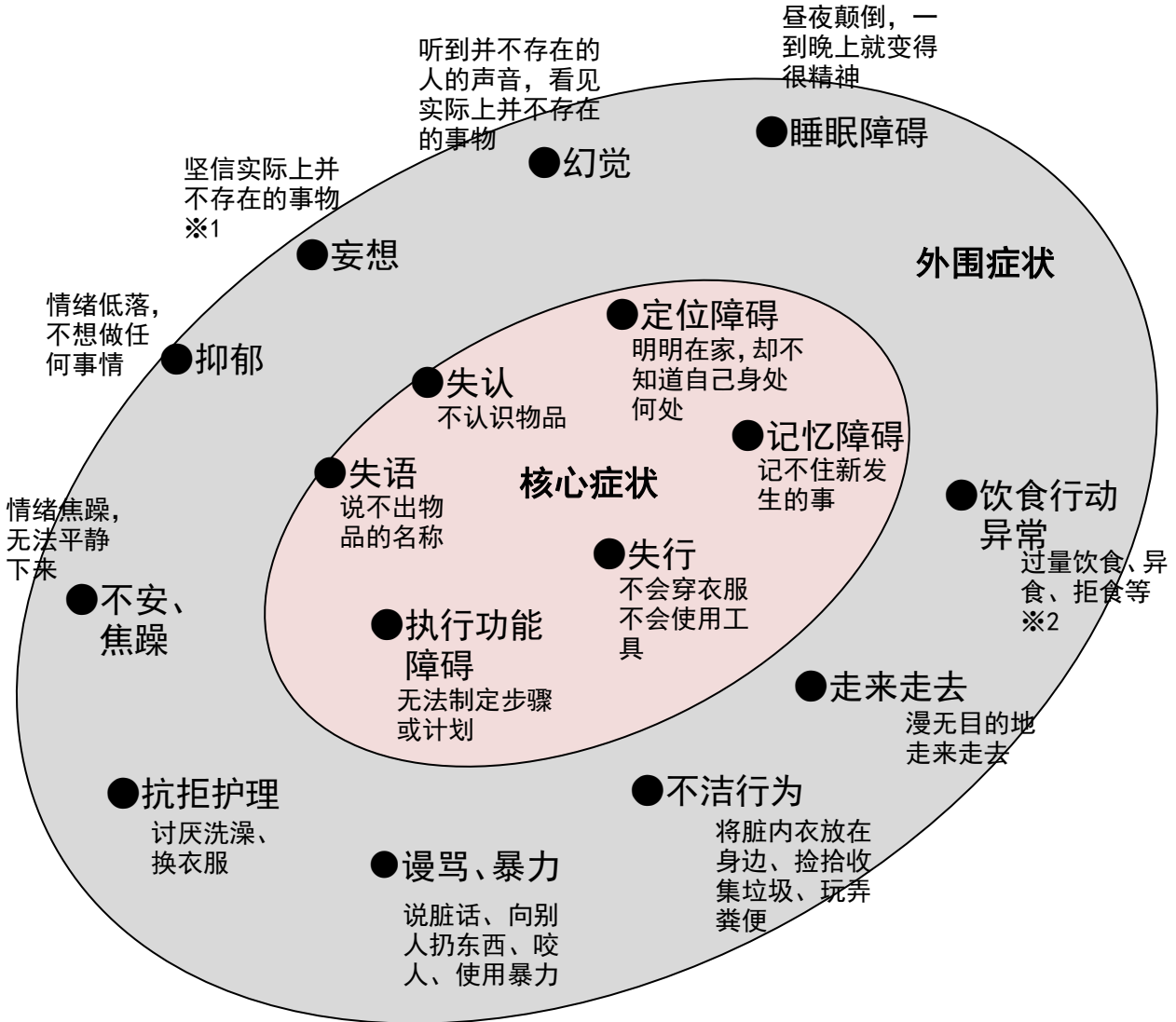
在出现记忆障碍和认知障碍等核心症状的背景下，在与外界的联系中由该核心症状引发的继发症状就是外围症状。

外围症状不是在谁身上都会出现，这个与其所处的环境、人际关系、性格等息息相关，因此表现出来的形式和症状也因人而异。主要的症状是，妄想、幻觉、抑郁、睡眠障碍等精神症状，还有走来走去、过量饮食和异食、暴力行为等行动障碍。

常见的案例有，“因为忘记了放钱包的地方(记忆障碍)，所以责备是媳妇偷走的(妄想)”、“明明在家，却不知道身处何处(定位障碍)，走出家门到外面走来走去(「徘徊」)”、“忘记自己已经吃过饭(记忆障碍)，把面前的东西都往嘴里送(过量饮食)/(异食)”等等。

这个时候，如果他(她)身边没有人想到原因是痴呆症，而训斥他(她)、阻拦他(她)，他(她)的精神状态就会更加不稳定，有时会出现极端的言行。在出现这样的症状的时候，正确理解他(她)的状况和背景再来应对，他(她)的症状和行动就可以得到缓解。

核心症状・外围症状



※1) 妄想分为被偷妄想、嫉妒妄想、被害妄想等

※2) 饮食行动异常分为没有饱腹感而不停地进食(过量饮食)、吃不是食物的东西(异食)、不吃任何东西(拒食)等



如何进展 痴呆症是如何进展的？

进展程度因人而异

大多数痴呆症都具有进行性。进展过程大多用初期、中期和晚期 3 个阶段来表示，一般而言，阿尔茨海默病导致的痴呆症会根据阶段慢慢恶化，而脑血管疾病导致的痴呆症则会随着脑梗塞和脑出血的发作而急剧恶化，但如果能够妥善地进行复健和健康管理，也可以在一定时期内使症状几乎不进展。

无论是哪种痴呆症，其表现方式、进展程度都会因人而异。有的人长期保持中期状态，有的人却从初期开始短时间内就出现晚期症状。

尽管如此，如果事先知道哪个时期容易出现什么症状，就能够更加轻松地进行护理，不会对患有痴呆症的人所说的话认真、生气，也不会因为不知道他(她)会走来走去到什么时候而感到绝望。下一页的图表仅作一般参考用，其表现方式、进展程度会因人而异。



痴呆症的进展速度	特点
初期 1~4 年	健忘变得明显，但不容易察觉是发病。感情、积极性、性格等也有所变化，但还可以正常地聊天对话。对日常生活的影响很少。
中期 2~8 年	记忆障碍变严重，不知道时间、地点，认知功能明显退化。出现失语、失行、失认等症状，没有家人帮助连日常生活都无法维持。
晚期 6~10 年	智力功能快速退化，几乎所有的日常生活都需要他人帮助。丧失积极性和兴趣，变得沉默寡言，与其搭话也没有反应。需要进行全面的护理。
常见症状	
初期	<ul style="list-style-type: none"> ◆重复说或者问同一件事情、说不出物品的名称 ◆经常忘记关水龙头、煤气阀门 ◆不能传达电话的内容、不知道做菜步骤 ◆说钱包被人偷走了
中期	<ul style="list-style-type: none"> ◆忘记已经吃过饭、忘记自己的年龄 ◆变得不知道厕所的位置、失禁 ◆不能一个人独立买东西、不停地走来走去 ◆想要到退休了的公司去上班
晚期	<ul style="list-style-type: none"> ◆不能料理穿衣、洗澡、排泄等日常生活 ◆变得完全不能沟通 ◆不知道家人或者本应熟悉的人是谁 ◆运动功能衰退、几乎卧床不起

治疗方法 痴呆症有哪些治疗方法？

可以抑制进展或改善症状

目前尚未发现能够完全治愈痴呆症的治疗方法。虽然现代医学还不能复活受损的脑神经细胞、使萎缩的脑复原，但有很多种方法可以抑制进展、延缓进展速度、控制问题行为。例如，如果在阿尔茨海默病的初期至中期阶段正确地使用盐酸多奈哌齐片，就可以延缓疾病进展。

出现会对周围的人造成困扰的外围症状，如妄想、幻觉、走来走去和暴力行为等时，可以通过药物疗法来抑制、镇压症状。即使无法治愈痴呆症，也可以将本人从痛苦中解救出来，另外，如果能够减轻让护理人员头疼的症状，对家人和护理人员也有很大好处。根据症状不同，有抗焦虑药、抗精神病药、抗抑郁药等多种药物，请咨询医生。

与身体的复健一样，刺激脑部的复健也有恢复之前丧失的功能、活化剩余功能的效果。具体的治疗方法有回忆疗法、音乐疗法、艺术疗法、运动疗法等。

而平时家人和护理人员的接触方式和应对方法在治疗中所占的比重更大。护理人员尽量微笑着进行交流，努力创造一个能够让患有痴呆症的人感到安心的环境，也是痴呆症治疗中不可或缺的一个条件。

延缓阿尔茨海默病进展的药

种类	作用・特点	注意事项
阿尔茨海默病的治疗药物	可以抑制脑内分解乙酰胆碱物质的酶的活性，延缓阿尔茨海默病的进展等。从初期，中期阶段即开始服用。	<ul style="list-style-type: none"> ●因为会出现恶心、食欲不振等副作用，请先从少量开始服用，如果没有副作用再增加药量。 ●重要的是必须、按时服用

减轻痴呆症症状的主要药物

种类	作用・特点	注意事项
抗精神病药	对幻觉、妄想、谵妄、攻击性等症状有效。	<ul style="list-style-type: none"> ●可能会出现精神萎靡、肌肉僵硬而动作不顺畅、白天因嗜睡变得精神恍惚、吞咽困难、便秘等副作用。 ●如果出现走路蹒跚等症状，需要注意不要让其跌倒。
抗抑郁药	改善情绪、积极性。持续服用才会有效果。	<ul style="list-style-type: none"> ●大多需要2周左右时间才会生效，在生效之前会先出现副作用(嗜睡、口渴、便秘、头晕、走路蹒跚等)。应逐渐减少用药量。
抗焦虑药	能够暂时缓和不安、紧张、焦躁、失眠等症状的药物，具有疗效快的特点。	<ul style="list-style-type: none"> ●可能会出现嗜睡、注意力不容易集中、头晕、口齿不清等症状。注意不要让其跌倒。 ●不要长期持续服药或者和过多的其他药物同时服用。
安眠药	改善睡眠，连续服用效果会减弱。	<ul style="list-style-type: none"> ●会出现昏昏沉沉、走路蹒跚等现象，因此要注意不要让其跌倒。晚上起来上厕所时应特别注意。

怎么用药 采用药物疗法时需要注意什么？

使用时要注意药物的副作用

通过药物疗法来延缓阿尔茨海默病的进展、控制外围症状，是减轻护理负担的有效手段。但是，如果不能在恰当的时机正确地使用药物，不仅不会有效果而且还可能导致反效果。特别是老年人，在药物起作用前会先出现副作用，副作用的表现也常会比年轻人更激烈。

另外，很多老年人都会因为患有某些疾病而长期服药，因此药物种类可能会出现重复。开始药物疗法时，请带上所有正在服用的药物或者用药手册，请医生确认。

另外，请千万不要根据外行人的判断随意停药或者增加药量。如对药效和副作用有疑问，请务必咨询医生，坚持进行调整，这一点很重要。服用药物时，应严格遵守药量和时间，并确认本

人已将药物放入嘴里并吞下。请在监护下服用，避免误咽。另外，还要用大量的水送服，避免药物长时间留在食道中。

服用后请仔细观察其反应，确认是否有副作用。如果出现精神恍惚、口齿不清、手脚发抖、不能动弹等反应，应立即联系主治医生寻求指导。请将药物保管在本人触碰不到的地方。

如果本人抗拒吃药，应这样处理

如果患有痴呆症的人抗拒吃药，请仔细思考一下他(她)为什么不想吃药。

可能本人认为这不是病，不需要服药。或者因为有吞咽障碍(咀嚼或吞食困难的障碍)，或过去服药时有呛到过的痛苦经历，而出现“我讨厌吃药片！我讨厌吃药粉！”的情况。也有可能是因为患有高血压、糖尿病等宿疾，讨厌一次服用过多的药。不管是哪种情形都请咨询医生，让医生帮忙想办法，例如改变药物形态或者减少药量等。

另外，有必要先对他(她)说“这个药可以缓解疼痛”、“这是强身健体的药”等，说服本人后再让其服用，如果太苦，还要想办法例如将药混在果酱等中让其服用。

服用时的姿势也很重要。仰卧着服用会比较困难，最好是坐着服用。而且应该用大量的水送服，如果本人讨厌喝凉水，换成温水可能就会喝了。

活化大脑 有什么方法可以活化大脑？

有音乐疗法、运动疗法、园艺疗法等方法

患上痴呆症后，行动范围就会缩小、运动量也减少，刺激脑部的机会也会逐渐减少。为了防止进入痴呆症更加恶化的恶性循环，正如复健可消除身体麻痹一样，应积极进行可促进大脑活化的复健。日间护理服务、养老院等的护理设施和复健专科医院等中有精神科医生、音乐治疗师、职业治疗师、理疗师等专家，他们会根据患有痴呆症的人各自的状态来制定项目，评估效果，不断地调整目标和项目并进行实践。通过实施各种疗法，可以强化剩余的功能、或改善功能，提高生活质量(QOL)。唱歌、说话、活动身体可以活化大脑、增加饭量，还可以通过让身心适度地疲劳来提高夜间睡眠质量，从而减轻护理人员的负担。

音乐疗法是一种通过唱怀旧歌曲、敲击太鼓、铃鼓等乐器，从而活化大脑、提高身体功能的疗法。回忆法是一种通过回忆、说出过去的经历，或者使用能够勾起回忆的生活工具、玩具等，从而活化大脑、提高生活质量的心理疗法。除此之外，还有园艺、手工艺、小制作等疗法，通过实际动手制作某样东西的作业来恢复记忆，提高集中力和积极性。

能否在家中活化大脑？

快乐地进行，不勉强

在家中采用音乐、回忆或运动疗法等时，最重要的是不要让本人认为这是一种训练或复健，要让他(她)觉得这是一项让日常生活更有意义、提高生活质量的娱乐。

另外，在家中采用这些疗法时应当注意，如果本人不喜欢就不要勉强；即使本人很喜欢，也不要努力过度。家人还要特别注意不要露出像教小孩子一样的态度，否则会让患有痴呆症的人感觉自尊心受损而关闭心扉，或者产生抵触情绪，导致反效果。让我们在轻松的氛围中一边玩乐、交谈一边进行复健吧。

另外，如果采用回忆疗法，可能会因为往事谈论得滔滔不绝，导致本人兴奋而无法入眠，大声唱歌也十分的疲劳，因此注意不要持续过长时间。园艺、手工艺疗法要使用剪刀、针、纽扣、弹珠、浆糊等工具，可能带来意想不到的危险，或者发生中毒事故，因此必须在身边守护，给予充分注意。



① 一边让他(她)回忆快乐的日子一边与他(她)攀谈

一边让他(她)看过去的照片、充满回忆的物品以及平时经常使用的生活工具等，一起回忆令人怀念的往事，如儿时的游戏、节日等，一边营造机会让其心情变得平静祥和吧。

② 听或唱怀旧歌曲

唱童谣、小学音乐课里唱过的歌曲或早期的流行歌曲等怀旧歌曲，或听做为背景音乐的古典、流行音乐等，或一边敲着太鼓、铃鼓等乐器，一边跟着节奏一起度过快乐时光吧。特别是大声唱歌不仅可以活化大脑，还有助于提高心肺功能，操作乐器也能够提高身体功能。此外，活动身体还有助于增加食欲，还有通过适度的疲劳，减轻走来走去、失眠等症状的例子。



③ 重拾以前的兴趣

通过做菜、卡拉OK、手工艺等各种活动，为生活增添节奏和情趣，增强集中力和体力，这样不仅有助于改善心情，与家人的交流也会变得更加顺畅。让我们帮助其重做以前喜欢做的事情，使其对生活充满兴趣吧。

④ 通过运动让全身的血流变畅通吧

积极强化肌肉力量、开展平衡训练等，不仅可以使身体变得更加灵活，而且能够让人精神焕发、充满干劲。另外，还要将运动培养成为一种习惯，这一点十分重要。天气好时，就一起出门散散步吧。

一起来做简单的体操吧!

①		<p>大腿肌肉强化体操 深坐在椅子上，脚尖朝上，伸直膝盖，抬起一条腿，维持该姿势5秒钟，然后慢慢放下，接下来换成另一条腿做同样动作。10次为1组，1天3组左右。</p>
②		<p>抬臀体操 平躺在地上，两手稍稍向外打开，并抬起膝盖。使臀部稍稍抬离地面，维持该姿势10秒钟，然后慢慢放下。重复5次。</p>
③		<p>下蹲 双腿打开比肩略宽，坐到椅子上，手臂伸直，站起后再坐下。5次为1组，重复做3组。注意保持臀部和头部在一条直线上，慢慢地做动作。</p>
④		<p>平衡体操 趴在地上，抬起其中一侧下肢和另一侧上肢。维持该姿势3秒钟，然后交换。重复5次。</p>
⑤		<p>单脚起立体操 站直身体，使头部和脚尖呈一条直线，然后用手扶住墙，抬起一只脚。维持该姿势5秒钟，注意保持平衡。左右交替为一组，共做5组。</p>

⑤ 如果本人喜欢狗或猫，可以让其饲养

通过与狗或猫等动物接触，不仅可以减轻孤独感，而且散步时还能够与他人接触，起到增加对话、保持精力充沛的效果。众所周知，与动物共同生活，可以使心灵得到慰藉，有助于减轻抑郁和不安，并更加珍惜生命，对精神健康也有一定益处。而且有了动物之后，和家人的相处也会变得更加融洽。



⑥ 一起分享种花或植物带来的喜悦吧

通过园艺(Gardening)活动中的耕地、播种、浇水、开花或收获果实等，有助于恢复患有痴呆症的人之前丧失的功能、提高生活质量。看着花朵和绿色植物可以消除不安和紧张情绪，在植物成长过程中一直进行照料、修整，还会觉得自己必须照料花朵，产生责任感，提高好奇心和注意力。另外，与家人一边说话一边共同作业还有利于沟通的顺畅。

3 如何使护理变轻松？

◆ 怎样做才能使护理变得轻松呢？

使护理变轻松的要点

不做无用功

接受患上痴呆症事实，并正确理解、对待 →→至 4 章

- ① 即使教他(她)正确的事，但由于本人对自己认定的事深信不疑，因此也无法让他(她)明白。
- ② 如果因为他(她)做了令人困扰的事情而训斥他(她)、大声呵斥他(她)、教育他(她)，却会伤害到本人的自尊心，导致其发怒，使事态进一步恶化。

不勉强

- ① 不要什么事都一个人承担
- ② 不要什么事都力求完美
- ③ 寻找可以倾诉的人
- ④ 拥有属于自己的生活 →→至 5 章

不做无用功和不勉强

对病人的照顾只要到把病治好了就结束了，但痴呆症的护理却不是一时的。在护理痴呆症时，不要期待病情会好转、复原，而要提前做好心理准备，了解病情只会不断恶化。而且还要整天劳神，因为不知道他(她)会做什么而时刻盯着他(她)，因为要不断重复做相同的事情而感到焦躁。

不仅如此，由于患有痴呆症的人身体没有不便之处，因此在其他人眼中容易认为护理是一件轻松的事情。无法得到周围人的理解会使护理人员的压力变得更大。因此，护理人员总想反驳：“护理有多辛苦只有经历过的人才知道。要不你也来试试！”

但是，我们对整天发牢骚说“好辛苦、好辛苦”的人是用什么方法护理的进行了调查，发现很多人没有正确的知识，或者在不顾一切地拼命做事，付出了多余的劳动力。这样过度努力，任何人都受不了。

护理取决于方法，好的方法可以让心情变轻松。一旦决定开始护理应尽量朝着“不做无用功、不勉强”的方向努力。这是使护理长期持续下去的诀窍。

如果护理人员能够正确理解痴呆症这种疾病的护理方法并正确地接触患者，就可以变得从容，长期轻松地护理下去。

◆ 家人应该如何理解痴呆症这一疾病？

理解这是一种疾病并接受事实

如果亲属被诊断出患有痴呆症，家人会受到沉重的打击，拒绝承认这一事实，或者出现混乱、消沉的反应。这时其他亲戚就会指责说“是因为儿媳妇平时对他(她)不好才会得病的”，而患有痴呆症的人则会胡说八道“你不给我吃东西”、“你偷我的东西”，令人忍不住生气。甚至还会使人认为这是对护理人员的讥讽、挑衅。

虽然可能难以接受，但痴呆症确实是一种“脑部疾病”。护理的第一件事就是接受这个事实。而患有痴呆症的人本身也会因为失去记忆、丧失判断力而感到不安，不知道怎么做才好，说出或做出不能用常理来思考的事。

以前很体面的父母，不断地失去记忆，忘记家人的长相和名字，这是一件相当难过痛苦的事情。即使知道这是一种病，也会不愿意接受这个事实。但是，如果带着这种心情进行护理，不仅不能提供适当的帮助，只会增加自己的压力。为了能帮到他(她)，我们应该转换心情，想通这是一种病不承认也无济于事，然后充分了解这一疾病的特点，努力接受事实。

即使患上痴呆症，开心与不开心的感情也不会改变

要明白“虽说患上了痴呆症，但不是对所有事情都一无所知”，这一点十分重要。特别是骑自行车、用菜刀切菜，这些用身体记住的记忆，会保留到相当晚期的时候。另外，情绪、感情、自尊心也几乎和正常人无异地留存下来。其中，开心与不开心的感情能够非常清楚地表露出来。例如他(她)对内衣湿了已经感到很羞耻，此时如果再训斥他(她)，就会使他(她)感到很不开心，从而做出激烈的行为。这样会导致他(她)无法做出恰当的行为。因此，家人在护理时必须充分了解患有痴呆症的人的这种感情。



◆ 怎样使自己在护理时不要有太大的负担？

不勉强的诀窍

① 不要什么事都一个人承担

如果一直想着自己必须完成所有的护理，就会被疲劳感压垮，并因此而对周围的人产生怨恨。因此，不要让家人完全依赖自己，而要让所有家人都以某种形式参与进来，给他们分配不同的职责。得到他们帮忙后，即使有做得不够的地方，也要感谢他们说“真是帮我大忙了”。而且不仅要让家人帮忙，还要善于利用护理服务。

② 不要什么事都力求完美

家庭护理只有适当“偷懒”才能够持久。感到吃不消时，应该这样想“来得及就行了，今天就先做到这里吧”。例如，如果有一天本人不愿意洗澡，不要教条地想着“2天都没洗澡了，必须想办法让他(她)洗”这样努力，而应该想“明天等他(她)想洗了的时候再洗吧”，这样一来不管是患有痴呆症的人还是护理人员都不会感到疲惫。只需稍微放松一下，就会让事情变得豁然开朗。

痴呆症的护理要求护理人员必须控制住自己的感情。但是，如果积劳过度，护理人员就无法保持温和的态度，甚至会苛待病人。此时，如果一味地自责，认为自己是一个不合格的护理人员，就会使自己变得消沉。应该这样想：因为我们是人，所以有感情起伏是很正常的事，然后思考当时该怎么做，并在下次出现同样问题时加以改正。

③ 寻找可以倾诉的人

护理人员容易认为：“周围的人都不理解我，只有我一个人在受苦”。如果一直保持这样的心情，就会导致积劳过度，变得精疲力尽。此时就需要有能听自己诉苦、发牢骚的人。这个人不能

是亲属，寻找能够让自己敞开心扉、说出真心话的朋友或者有护理经验的人吧。如果身边找不到有护理经验的人员，也可以尝试参加护理教室或家属会。

④ 拥有私人时间

一天到晚埋头于护理会令人精疲力竭。留点时间做自己喜欢做的事情、与他人打交道，有助于恢复精神，是使护理长期持续下去的诀窍。只要方法得当，还可以一边工作一边护理。因此，让我们使用日间护理服务，或者寻求家人帮助，为自己留点私人时间吧。

◆ 家庭形态不同，护理方式是否也会不一样？

如果是老年夫妻两人共同生活，应尽快寻求儿女的帮助

老年夫妻两人共同生活，其中一方变成另一方的护理人员，这种情况下，他们经常会因为不想给儿女添麻烦而一直拼命地坚持。为避免夫妇两人因精疲力竭而一同倒下，给儿女造成更大的负担，应不要顾虑尽快与儿女们商量，这一点十分重要。因此，必须制定一个适当的措施，让他们力所能及的范围内继续在家中护理。而且还可以去政府机关的咨询窗口查询可以获得哪些官方支援。

对一个人生活的人，应采用与其相应的护理方法

如果一个人生活，没有和家人住在一起，他(她)的不正常行为一般要很晚才会被发现。因为偶尔的探望很难发现异常。如果出现随地小便、房间凌乱不堪、用火后放之不管等现象，判断他(她)无法一个人生活，就必须考虑对策。

① 在住惯了的家中生活时

只是改变老年人住惯了的的环境也会导致症状恶化，因此让其到儿女的家中居住并不是一个好办法。在一段时间内先尽可能在他(她)住惯了的家中，由儿女们轮流上门护理，或者陪他(她)一起住下，再讨论有没有能一起居住的人。

② 上门护理

如果采用到父母家中上门护理的形式，即使商定了每位家人各自的职责分担，也不能一天到晚都在父母身边照料。

上门护理无法完成的事情，可以委托护理服务代劳。请频繁联系介护(护理)支援专门员，仔细商量，获得当时所处的状况最合适的支援吧。另外，邻居的帮助、照料也必不可少，因此不要忘了问候他们、给点谢礼。

③ 领回家护理时

让某人领回家一起生活，不管对患有痴呆症的人还是对护理人员而言都是一个大问题。能满足患有痴呆症的人的希望固然好，但是由于每个人的家庭环境和情况等不同，有时未必能够如他(她)所愿。另外，住在一起后也会因为家人的情况发生改变或者护理人员感到疲惫而寻求其他人的帮助。而且有一天还会因病情恶化而无法在家中护理。不要固定住思维“因为○○已经同意住在一起了啊”，最好能够根据实际情况与家人一起商讨对策。如果被对父母感情较深的儿女领回家，虽然容易会有“其他兄弟不可靠，太冷漠了”的想法，但只要本着“不逞强、尽力而为”的心情进行护理，有助于减轻精神上及身体上的负担。

白天一个人在家时可充分利用日间护理服务

如果护理人员还在上班，患有痴呆症的人白天就会一个人在家。虽然因症状不同，有时也可以让他(她)一个人度过，但如果想到他(她)长时间一个人呆着，出去工作的护理人员也会无法安心。这时就可以通过日间护理服务来解决这个问题。

◆ 应该如何对待亲属、亲戚？

不要期待得到亲属的赞同

住在一起的家人在护理的期间，会受到来自其他兄弟或亲戚的批评，或者被提出无理的要求。护理的艰辛只有实际经历过的人才会明白，置身事外、只是旁观的亲属对自己说三道四令人无法忍受。

实际上，亲属说出各种带责备意味的话，他们的心情、心理也很复杂。

例如，因为不知道本人平时的样子，所以会提出很不合理的责备。很多患有痴呆症的人在偶尔碰面的人面前会与普通人一样。于是就会听到“听说你病得很重，看来也没什么嘛。你儿媳妇也太小题大做了”，或者“就是因为你的护理方法不好，奶奶的病情才会恶化的”等批评。

也有些亲属会偏袒父母，不愿意承认“父母痴呆了”、“会出现问题行为”等事实，因此即使跟他们说平时的症状他们也不想了解。只想着“父母太可怜了”，这样一味地偏袒只会对正确把握现状造成阻碍，并不是为患有痴呆症的人着想，请牢记这一点。

如果受到平时几乎不参与护理的亲属对自己无中生有的指责，就会忍不住生气。或许还想设法让他们明白自己的辛苦，希望得到他们些许夸赞，但越是这样想情绪就会越焦躁。应该想通“得不到亲属们的赞同也没关系”。

与其受旁观者不负责任的言辞左右，感到精神疲惫，还不如将他们的话当作耳旁风，继续按照自己的方式做事，这一点十分重要，也是一种最聪明的护理方法。

让亲属也一起参与护理吧

想要让实际负责护理的人和旁观的亲属之间融洽地相处，就要设法让他们对痴呆症和护理“达成共识”。

例如，都说“百闻不如一见”，可以让患有痴呆症的人到兄弟家中呆上1个星期，或者反之，护理人员出去旅行几天，让其中一位兄弟到家中护理等，当他们实际体验护理后，就会明白其中的艰辛，与护理人员产生共鸣。护理人员不要以发牢骚来表达情绪，应该将其平时的样子总结成近况报告，心平气和地告知亲属，这样更容易使相互间达成共识。另外，就诊时以让亲属陪同，让他们亲耳听到医生的话，或者请介护(护理)支援专门员、访问护理员与他们交谈，也是方法之一。

与亲属之间达成共识后，他们才会真心地说“谢谢”、“你感觉怎么样？”，使护理人员感到心满意足。

◆ 亲属应该如何对待负责护理的人？

责备、提要求之前先说句感谢的话

不管护理人员如何拼命努力地护理，没有负责护理的亲属都会有所不满。还会发生因为对父母“他(她)不给我吃饭”的被害妄想控诉信以为真而逼问护理人员的情况。在不知道平时状态的情况下，一味地指责护理人员，会令其难以忍受。

责备护理人员“百害而无一利”。即使其护理方法有问题，也应该先体贴地说“真不好意思”。自己的辛苦得到别人的理解，会让他(她)感到欣慰。如果有要求，可以后面再提出。提要求时要注意用词，可以这样说：“虽然老年人比较任性，但希望你能多听他(她)的”。另外，把钱交给护理人员时应该说：“希望你来使用这些钱”。也可以给护理人员送点东西。有些亲属会因为没有出力而产生负罪感，于是攻击护理人员：“你怎么不好好照料他(她)”，为自己没有参与护理找平衡，苛待护理人员，这样是最糟糕的。他们会说：“根本护理不好”或是“如果是这样，父母也太可怜了”，说出这样的话是出于不想让护理人员抓住把柄而先攻击对方的心理。伤害护理人员只会降低自己的品格。按道理来说“只有出力了才有资格插嘴”。出不了力就不要说三道四。而且亲属之间好好相处也能让父母安心。

4 不同症状的应对建议

您是否正在为这些事情而感到烦恼？

1 说现实中没有发生的事情 (误认事实)	*说钱包被人偷走了 *刚吃过饭又问“饭还没好么？” *看到家人也不知道是谁 *说看见实际上并不存在的事物等
-------------------------	--

家人的应对



*即使告诉他(她)正确的事他(她)也不会认同 *如果反复说明会令他(她)生气

2 做令人困扰的事情 (失败行为)	*在厕所以外的地方排泄 *把脏衣服藏起来 *无论什么东西都捡、收集起来 *胡乱购买 *坚持继续开车 *晚上大喊大叫等
----------------------	---

家人的应对



*如果责备他(她)、提醒他(她)注意会令他(她)生气 *不管怎么劝他(她)、训斥他(她)，他(她)都不会改正

为什么行不通呢？

- 因为本人会因健忘、妄想(坚信)而产生与现实不符的认识。
- 即使是令周围人感到困扰的行为，本人认为有他(她)自己的理由才会做，因此训斥、责备他(她)会令其自尊心受损。

怎么办才好呢？

- ① 不要否定他(她)的错误或者与现实不符的控诉，而要设法接受、不予以反驳。
- ② 先专心听对方的控诉，然后思考怎样做才能让他(她)接受。
- ③ 即使做了令人困扰的事，也不要伤害他(她)的自尊心。
- ④ 考虑本人的感受，设法让他(她)停止做出令人困扰的行为。

从下一页开始将介绍 24 例应对痴呆症不同症状的方法。虽然这些症状各不相同，但只要仔细观察就会发现它们之间有共通之处。这是很多症状都是由于“误认事实”和“失败行为”引起的。而且由于患有痴呆症的人自己并不知道自己作出了错误的行为，因此如果按常理来应对，要求其改正误认或失败行为，就会行不通。

本章节将针对很多人在接触患有痴呆症的人时容易犯的的错误以及行不通的原因进行说明，通过图表简单明了地表示具体的应对方法，讲解应该怎么做。

理解这一基本的处理方式后，下一页之后的内容就会变得更加易懂。

1 吵嚷着说钱包或存折被人偷走了(被偷妄想)

为什么？

是由痴呆症的精神症状即被害妄想引起的

吵嚷着说“钱包不见了”、“存折被偷了”是因为虽然是他不记得把这些东西收到哪里了，但他认为“不可能丢的”，所以就坚信是“被偷了”，这是妄想症状导致的。被指控偷了他(她)珍惜的钱财、钱包、存折、宝石等的人一般都是在身边照顾他(她)的儿媳妇、女儿、儿子等。其中有的患者甚至还会跑到派出所报案说家里进小偷了。其背景原因则是他(她)的猜疑心，以及怕自己被嫌弃疏远了的不安感。

你是不是这样说的？

这样做的？

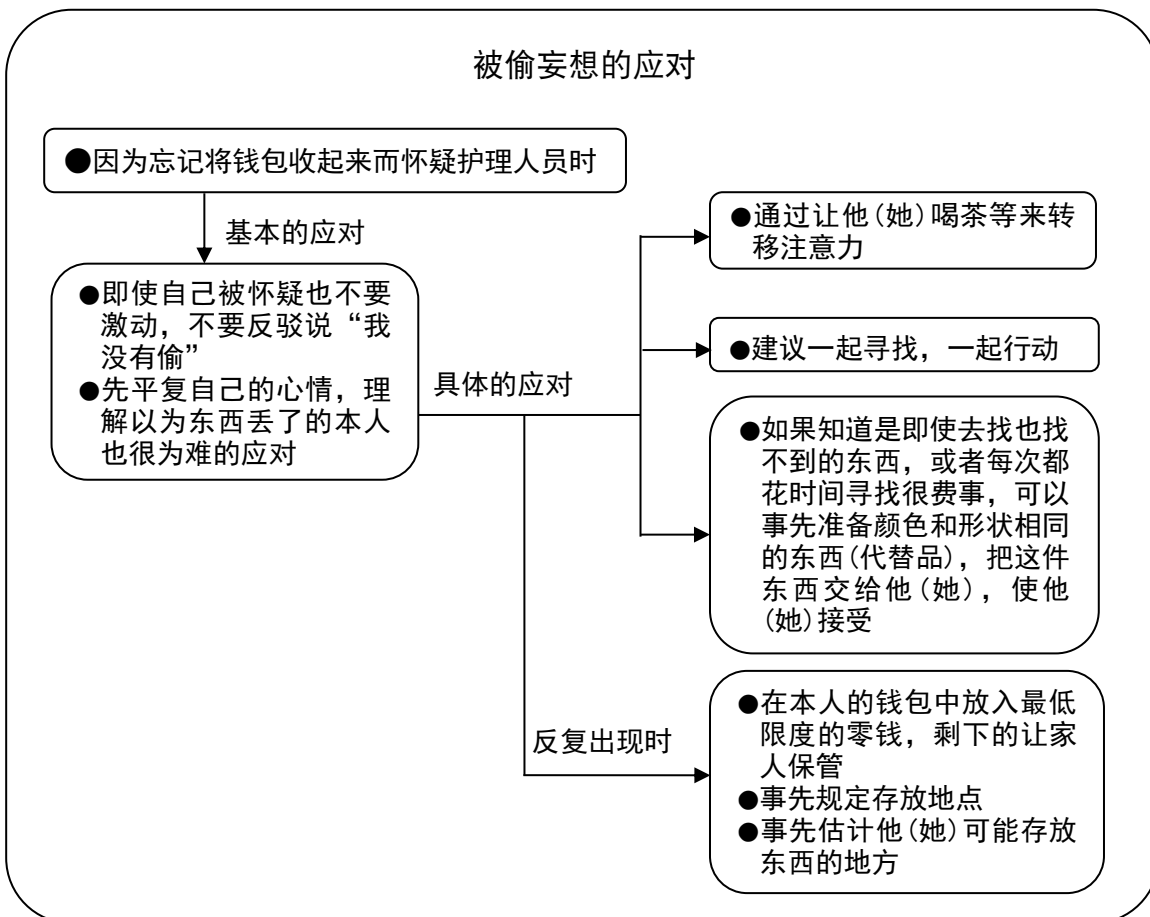
- “我怎么可能偷！”
- “你居然叫我小偷？”
- “不是在这里吗！”
- 装作不知道或者无视他(她)

即使明显错了，但因为是妄想，所以怎么说他(她)都不会认同。如果你认真起来提出否定、抗议，很多时候会招致他(她)更强烈的控诉，或令他(她)变得激动、发脾气，使行为表现更强烈，从而导致反效果。

怎么办才好呢？

一起找或者转移其注意力

不要立刻否定，要理解以为东西丢了的本人也很为难，先仔细听他(她)的控诉。然后配合他(她)说：“不会忘记收在什么地方了，一起找找吧”，和他(她)一起到可能收起来的地方去寻找。如果还是找不到，可以说：“到底放到哪里去了呢？过会再一起找找吧。先喝杯茶吧……”来转移他(她)的注意力。



2 看见不存在的事物(幻觉)

为什么？

是由痴呆症的精神症状即幻觉引起的

时而把墙壁的污迹说成是“有虫子，真恶心”，时而觉得有人藏在柱子的阴影处而非常害怕。看见或听到实际上并不存在的事物的这种状态叫做幻觉。这属于痴呆症的精神症状的一种，在傍晚或夜间、天气不好的时候、午睡后、身体不好的时候，或是视力、听力上有障碍的人比较容易发病。

你是不是这样说的？这样做的？

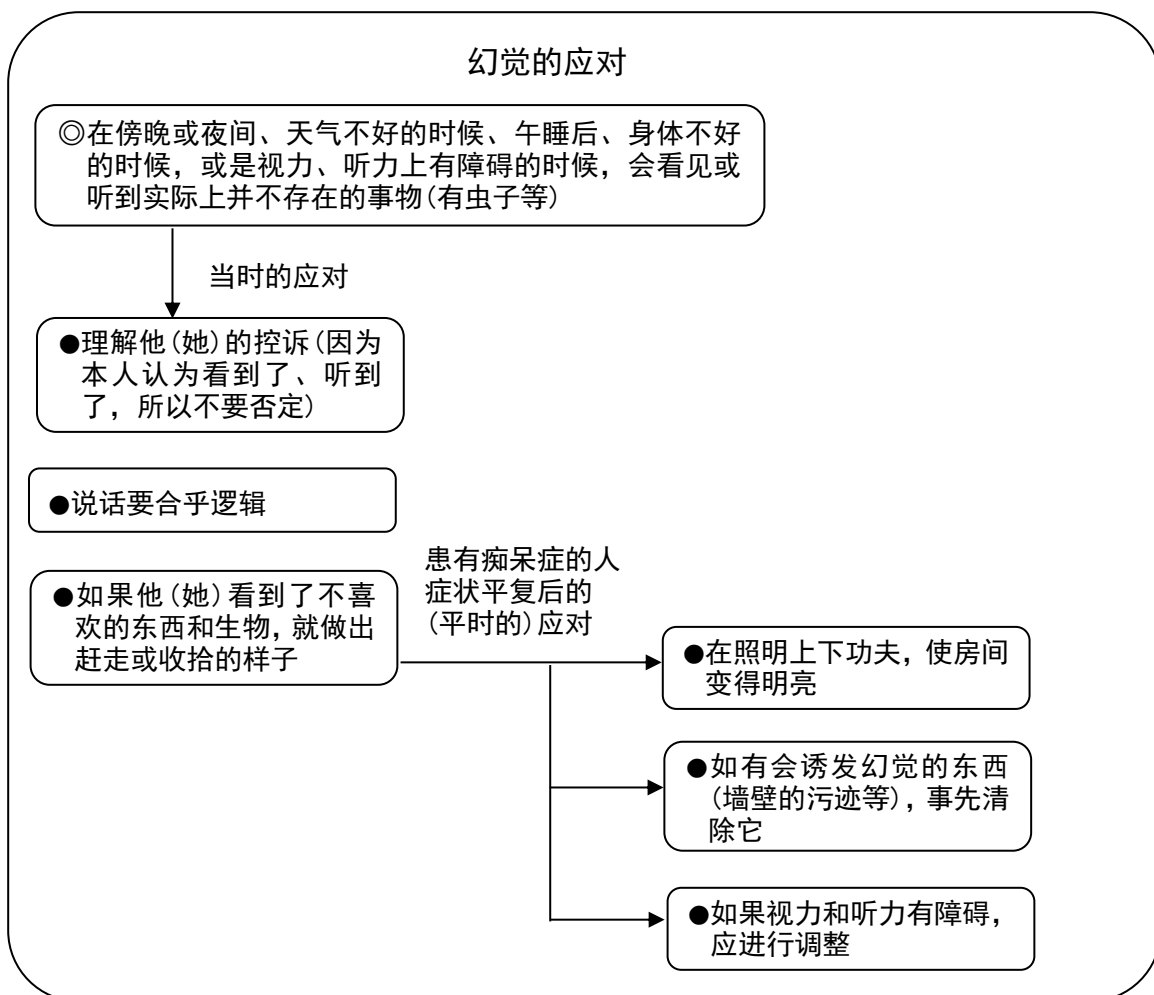
- “不会有虫子哦。放心吧。”
- “在这样的地方不可能有人的吧。”

虽然是实际上并不存在的事物，但其本人看到了(幻觉)，所以无论如何否定，他(她)都仍然会不安，不会放心，也不会认同你的说法。

怎么办才好呢？

照亮房间，不要出现影子。

从傍晚到夜晚这段时间，会出现突然睁开眼睛说“有好多虫子”等幻觉。我们要理解，虽然事实上是不存在的事物，但是他(她)认为确实看到了。这时可以一边对他(她)说“我在你身边呢，没关系的”使他(她)安心，一边哄他(她)入睡，或者把周围照亮，做出“我现在把虫子赶走”的动作让他(她)看，使他(她)冷静下来。



3 刚吃过饭又想要吃饭

为什么？

因为他(她)忘记已经吃过饭了

从饭后还没有收拾完就开始催促“饭还没好么?”;半夜打开冰箱,顺手拿到什么就吃什么…这些行为是因为他(她)完全不记得自己刚刚才吃完饭,是由记忆障碍引起的。甚至还有可能是饱中枢出问题,感觉不到吃过饭的满足感,因此总觉得肚子是空的。其背景原因可能是因为他(她)欲求不满,所以通过吃东西来得到满足。

你是不是这样说的? 这样做的?

■ “不是刚刚才吃过吗。”

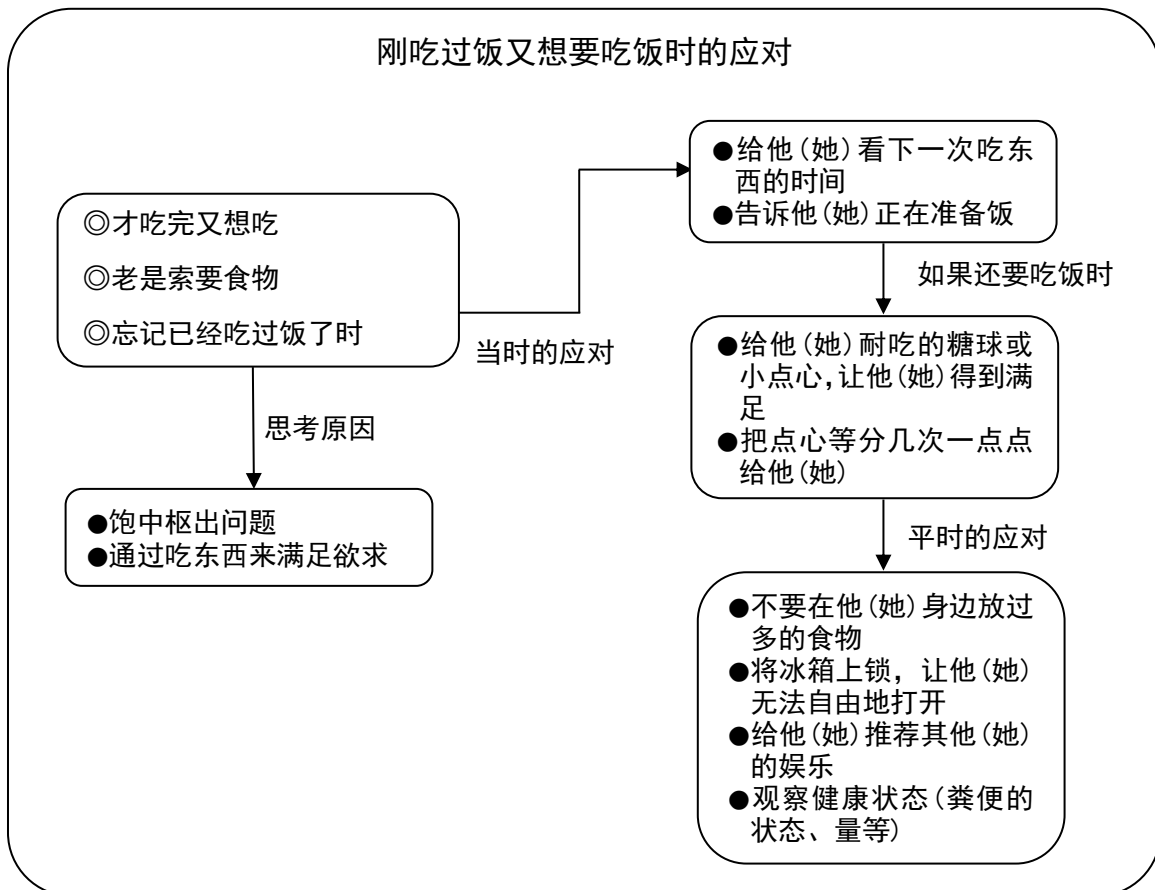
■ “老是吃对身体不好。”

因为本人感觉肚子是空的,所以不论你怎么解释说“不是刚刚才吃过吗。”、“明明吃了很多了,肚子不应该饿呀!”、“对身体不好”,他(她)都不会认同。另外,由于患有痴呆症的人会变得没有什么特别的乐趣,只有吃饭是切实的欲求,因此如果不给他(她)想要的东西,只能让本人认为你在故意刁难他(她)。因此,你越是想让他(她)认同、不停地说明情况,就越会激怒他(她)。

怎么办才好呢?

思考可以满足食欲的方法

因为有空腹感,所以吃东西是切实的欲求。因此,我们不应该抑制这一欲求,而是要通过某种形式来满足它。不要解释说已经吃过饭了,而是回答他(她):“我马上去准备”,让他(她)觉得可以吃到饭。如果还是要吃饭,就准备小吃或点心。但是,每次都吃得过多会对身体不好,因此必须想办法分几次一点点给他(她)。



4 把不能吃的东西往嘴里送(异食)

为什么？

因为他(她)的判断力、味觉等有障碍

痴呆症进展到一定阶段，会出现想要把明显不能吃的东西往嘴里送(树叶、花、肥皂、防虫剂、生肉、烟、化妆品等)的症状。患有痴呆症的人因为判断力逐渐降低，所以会变得分不清是不能吃的东西还是食物、吃下去会不会有危险。另外，由于味觉退化、饱中枢出问题，一直会有空腹感，因此更加容易发生异食。

你是不是这样说的？这样做的？

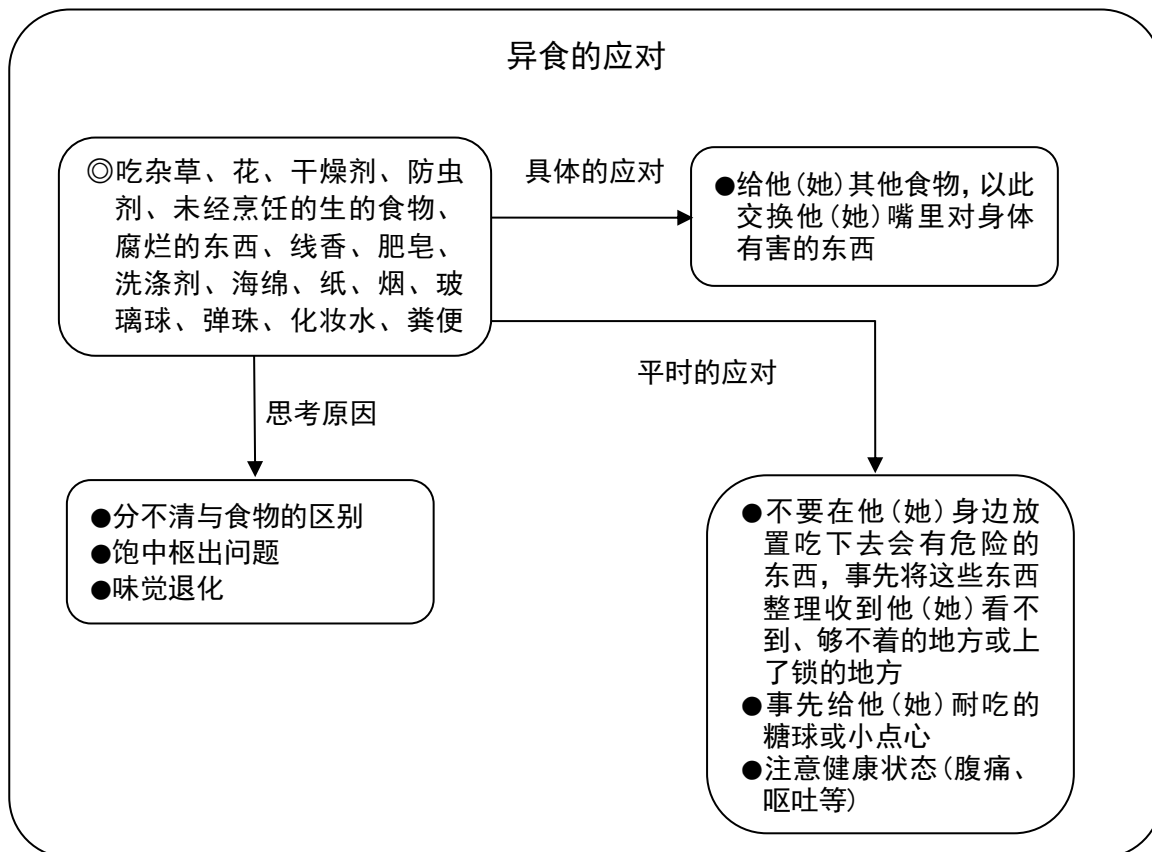
- “你吃这些东西到底想干什么？”
- “这些东西不能吃，不是都跟你说过很多次了吗？”
- 强行催吐。

例如，当你看到他(她)把对身体有害的东西往嘴里送时就会大惊失色，不假思索地大声阻拦，但因为他(她)已经变得分不清什么能吃、什么不能吃，所以无论怎么劝阻也没有意义。另外，即使把他(她)带到洗脸间，想强行让他(她)张开嘴催吐，但因为他(她)以为吃得是食物，所以不会轻易张开嘴。

怎么办才好呢？

注意放置地点，冷静地应对

虽然会因为发生得太突然而吓了一跳，但也应该用冷静的态度处理问题，不要大声阻拦。有时若给他(她)其他东西，例如糖果等，他(她)就会把口中的吐出来。平时就要注意，不要把吃下去有害的东西放在他(她)能看到、够着的地方。如果不小心吞下去，应正确进行应对。另外，药物也要注意，他(她)可能会因为忘记已经吃过药了而不停地吃药，因此请务必由家人进行管理(参考第66~67页“异食时的处理方法”)。



吃了不能吃的东西时的中毒 110 电话服务

有关误吞、误食信息，请咨询财团法人《日本中毒情報センター》（日本中毒信息中心）

- 大阪中毒 110 番(=号) +81-72-727-2499(365 天 24 小时接听)
- つくば(筑波)中毒 110 番 +81-29-852-9999(365 天 9 点~21 点接听)
- 烟草专用电话 +81-72-726-9922(365 天 24 小时 用录音带进行信息提供)

异食时的处理方法～吃下去会有危险的东西&不用担心的东西

<立即就诊>	
樟脑(衣物用防虫剂)	如果不小心中吃下去，应让他(她)喝水(不能喝牛奶)、催吐，然后立即就医。如果只是舔了一下，就让他(她)喝水，然后观察情况。
卫生球(衣物用防虫剂)	如果不小心中吃下去，应让他(她)喝水(不能喝牛奶)、催吐，然后立即就医。如果只是舔了一下，就让他(她)喝水，然后观察情况。
烟	如果吃了半根以上，应进行催吐。大量吃下或者因喝了有烟蒂的果汁等而无法催吐时，应就医诊查。
纽扣电池	首先确认是否真的吞下去了。如果真的吞下去了，就要到医院拍 X 光片，确认电池的位置。一般会随着大便排出体外，但如果滞留在胃或肠道中，将十分危险。
塑料制品	确认是否进入气管中。如果出现咳嗽不止、呛到等症状，应就医诊查。如果出现呼吸困难、窒息等症状，应呼叫救护车。如果卡在食道中，出现痛苦、吃不下饭、呕吐等症状，应就医诊查。
<需要进行应急处理>	
肥皂(化妆用、洗脸用或洗衣服用)	如果吞食量超过每 1 公斤体重 1 克(体重 50 公斤者 50 克)，应进行催吐，然后带着吃下去的产品或外包装去就诊。如果在此量以下则不用担心。
干燥剂(氯化钙)(在壁橱等中使用)	如果吞食量超过每 1 公斤体重 0.5 克(体重 50 公斤者 25 克)，应及时就医。如果在此量以下，就让他(她)喝牛奶，然后观察情况。只要精神好就不用担心。
驱虫剂(涂在皮肤上)	如果不小心中吃到嘴里，应进行催吐。吞食量超过每 1 公斤体重 0.5 克(体重 50 公斤者 25 克)时应立即就医。如果在此量以下，就先在家观察情况。
除臭剂(厕所所用)	如果不小心中吞下有机酸类除臭剂，应让他(她)喝牛奶(如果没有，可以喝水)。不得催吐。吞食量超过每 1 公斤体重 0.1 克(体重 50 公斤者 5 克)时应就医。如果只是舔了一下就不用担心。如果不小心中吃了对二氯苯类除臭剂，应进行催吐。其他除臭剂的处理方法与有机酸类除臭剂相同。
地板蜡	如果不小心中吞下或吃下，不得催吐，应让他(她)喝水，每 1 公斤体重喝 10ml 水。吞食量超过每 1 公斤体重 1ml 或 1 克(体重 50 公斤者 50ml 或 50 克)时，应将装有蜡的容器带上就诊。如果在量以下，就先观察情况。
<不用担心的东西>	
食品的干燥剂(硅胶)	即使吃了也不用担心中毒。有时会导致口中粘膜出现轻微糜烂的症状，但不用担心。
保鲜剂	放在方便面等中的食品保鲜剂。即使吃了也不用担心中毒。
冰箱除臭剂	不用担心中毒。
蚊香	只要吃了不超过 20 卷就不会中毒。
蚊香片	只要不超过 200~300 片，即使吃了也不会中毒。
蜡烛	即使吃了 1 根也不用担心会中毒。

(摘自内藤裕史《中毒 110 番》保健同人社/部分修改)

5 胡乱购买

为什么？

因为他(她)忘记已经买过了

接二连三地购买相同的東西或者在壽司店本來吃不完卻點了很多，會變得亂花錢。這是因為他(她)忘記之前已經買過了，或者變得看到商品後抑制不住“想買”的衝動，所以才不停地購買。另外，也有可能是不知道該點多少為好。也可能是想與店員、銷售人員接觸，借此排解寂寞。

你是不是這樣說的？這樣做的？

■ “你到底為什麼要亂花錢？”

■ “為什麼不想好了再買？”

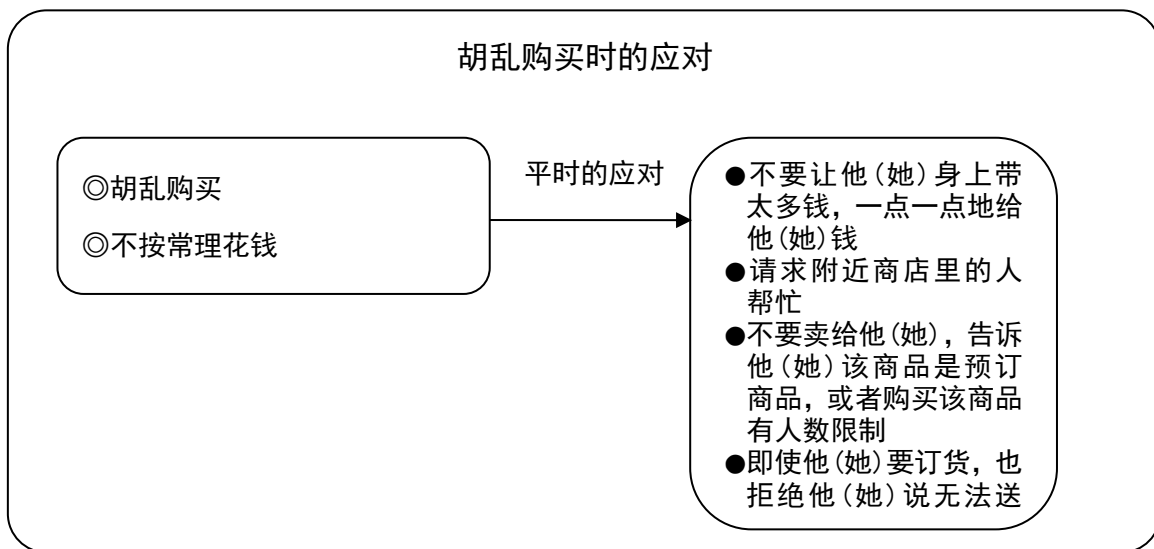
■ 不讓他(她)隨便外出

因為他(她)不是特意要買那麼多的，所以即使訓斥他(她)或者告訴他(她)這樣會很浪費，也不能解決問題。如果不讓他(她)外出，會導致欲求不滿的情緒積壓，反而會使問題變得更嚴重。

怎麼辦才好呢？

不要讓他(她)身上帶太多錢

因為他(她)會亂花錢，所以家人也會跟着提心吊膽。首先因為變得不能管好錢，所以不要讓他(她)身上帶太多錢，其次要和附近的商店說明情況，讓他們幫忙不要把東西賣給他(她)。



“从店里带回东西”时的应对方法

如果没有购买商品，而是偷偷将商品带回家，就会和商店发生纠纷。应事先将情况告诉他(她)经常去的商店里的人，拜托他们说：“之后家里人肯定会去付钱的，能不能麻烦您到时候联系一下我们？”。另外，也有可能是因为本人想要买某样东西才会有这样的行为。一起陪他(她)去购物吧。

如果是不需要的商品或合同，可以使用「クーリングオフ」(=冷却期制度)

冷却期是指针对上门销售、电话销售、营业所等的拉客销售等基于销售方劝诱的销售方法，如有不需要的商品或合同，可以进行解约的制度。

如果是患有痴呆症的人，虽然不容易知道从他(她)购买之日算起过了多长时间，但也应该尽早办理冷却期手续。如果仍在规定时间内，就可以单方面撤销申请或者解除合同，不需要支付违约金。此时，需要办理下一页所示的解约手续。

另外，即使过了冷却期，有时也可以依据「消費者契約法(=消费者合同法)」进行解约，因此，请尽早咨询市町村的「消費者生活相談窓口(=消费生活咨询窗口)」或者消费生活中心。

■ 手续办理要点

- ① 办理解约手续时，必须以书面形式告知销售方。请在包括签约之日在内8天以内(介绍副业、商品评论员的方式、多层传销为20天内)通知销售公司。建议通过「配達証明郵便(=双挂号邮件)」或「内容証明郵便(=内容证明邮件)」寄送书面通知，虽然需要一些费用，但可以留下证据，避免消费者和销售方之间因一方说“已经发送”、另一方说“没收到”而引起纷争。
- ② 为了支付商品货款而与信贷公司签订了信用贷款合同时，也请按照相同的方法通知信贷公司。
- ③ 写好后请务必预留副本。

<通知示例>

契約解除(申込みの撤回)通知

- 1 平成〇年〇月〇日付で貴社のセールスマン〇〇〇〇氏と締結しました〇〇〇〇(商品名・役務名・価格)の契約を解除(申込みを撤回)します。
- 2 当該契約に際して支払いました金〇〇〇〇円を直ちに返金してください。
- 3 受け取った商品は貴社の費用で早急に引き取ってください。

平成〇年〇月〇日

購入者住所 〇〇市〇〇町〇丁目〇番〇号

氏名 〇〇〇〇印

〇〇市〇〇町〇丁目〇番〇号

〇〇販売株式会社

代表取締役 〇〇〇〇様

解除合同(撤销申请)通知

- 1 我要解除(撤销申请)〇年〇月〇日与贵公司销售人员〇〇〇〇先生/女士签订的与〇〇〇〇(商品名、劳务名、价格)相关的合同。
- 2 请立即退还签订该合同时支付的〇〇〇〇日元。
- 3 请尽快取回该商品，如产生费用，须由贵公司负担。

〇年〇月〇日

购买人住址 〇〇市〇〇町〇丁目〇番〇号

姓名 〇〇〇〇章

〇〇市〇〇町〇丁目〇番〇号

〇〇销售株式会社

董事长 〇〇〇〇先生/女士

6 无论什么东西都捡, 收集起来

为什么？

因为他(她)自己认为很重要

老年人经常会有把纸张、绳子、小石头等垃圾或破烂捡回来并大量地储藏收集起来的行为。即使这些东西在他人眼中看来是垃圾,但对本人来说却有一定的意义。因为从物资贫乏年代成长起来的人都很节约,基本上不会主动扔东西。有些人甚至还会把日用品(卫生纸、拖鞋等)收在房间里。因为他(她)是想好好事先收好。

你是不是这样说的? 这样做的?

■ “不要老是把这种脏东西捡回来。”

■ “把这种东西扔掉!”

因为本人认为有意义才会捡回来的,所以如果你训斥他(她)或者随便扔掉他(她)的东西,会令他(她)发怒。

怎么办才好呢？

一点一点收拾

虽说对本人来说有意义,但积攒过多脏东西很不卫生,即使容忍也是有限度的。因此,最好能在本人不在的时候一点一点地收拾,不要让本人发觉。虽然本人执着于收集东西,但如果一点一点收拾,很多时候他(她)都不会发觉。

无论什么东西都捡、收集起来时的应对

◎大量且无止境地捡回或者舍不得扔掉盒子、空罐、绳子、袋子、石头等东西,并它们收集起来

具体的应对

●在本人未发觉的情况下一点一点地收拾(尽早收拾容易脏污、腐烂的东西)

“带回邻居家的东西”时的应对方法

虽然捡回掉在路上的破烂时不会和他人发生纠纷,但如果一声不响地拿走他人的邮件等,就不是家庭内部能解决的事情了。物主当然会提意,也就是给物主添了麻烦。因此,家人需要向其解释他(她)患有痴呆症,并登门道歉、归还失物。最好能够事先说明情况并拜托周围的人说:“如果有什么事的话,能否麻烦您和我联系?”。

7 老想着要回家(日落综合征)

为什么？

因为他(她)没有这是自己家的记忆

虽然是在长年住惯了的家中,但到了傍晚时分老年人却总会变得坐立不安并开始准备回家,说“我想要回家”,令家人大吃一惊。而且无论怎么阻止,他(她)还是想要出去。

出现这样的行为是因为,即使是他(她)住惯了的家,也会由于逐渐丧失新的记忆而认为这不是自己的家,而是在别人家中。他(她)想要回的家是指他(她)出生成长的家,或是被儿女领回家同住前居住的家。另外,如果本人变得老小孩,则指的是父母家。不论哪种情况,其原因都在于他(她)认为自己是作为客人来访,一到傍晚就感觉“必须要回家了”。

你是不是这样说的? 这样做的?

■说“这里就是奶奶你自己家,安心呆在这里吧。”挽留他(她)

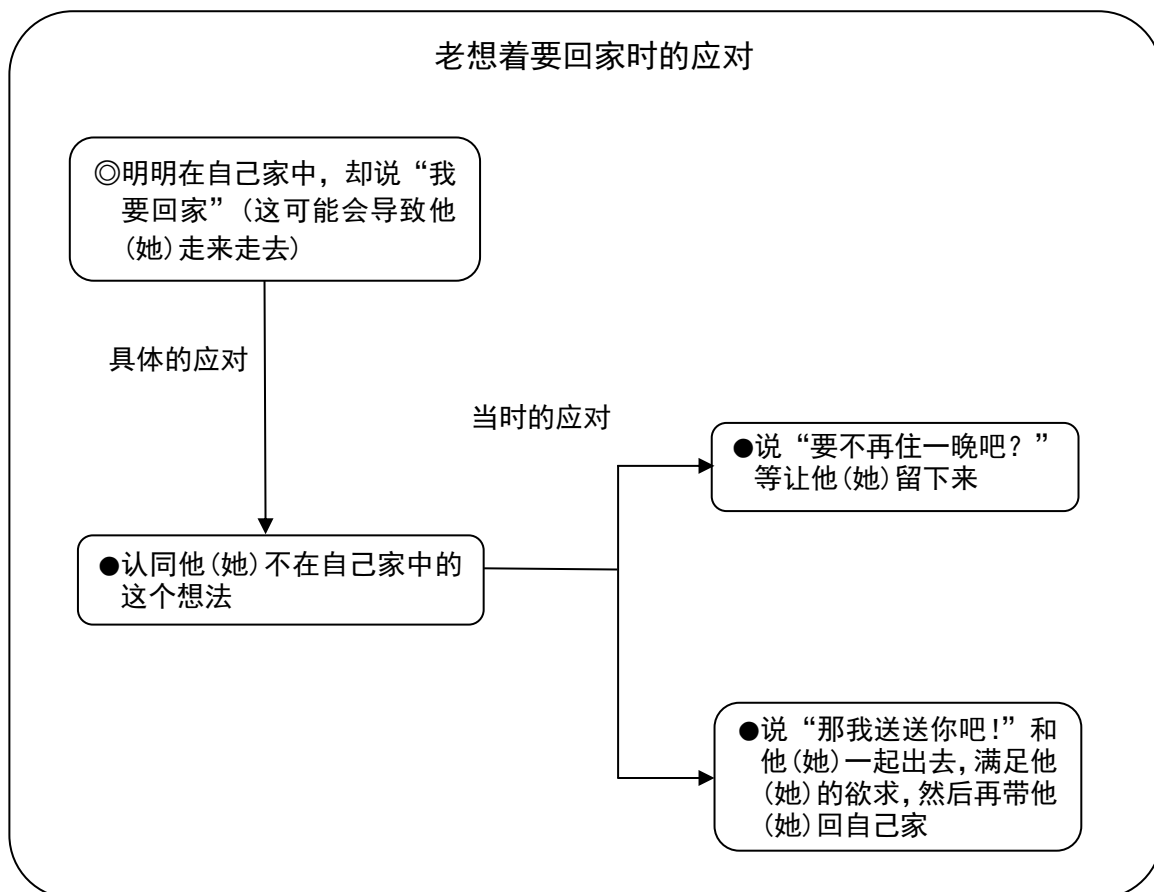
■说“这里就是家了,你到底打算回哪里去?”训斥他(她)

因为他(她)不认为这里是自己家,所以无论你怎么说明,他(她)都不会认同。如果强行阻拦不让他(她)出去,他(她)还会反抗,甚至不惜甩开你的手也要出去。而且越是强烈劝阻越会引发争吵。

怎么办才好呢？

可以试着把他(她)当成客人对待

要理解他(她)不认为在自己家中,然后想办法让他(她)留下来。例如说:“要不再住一晚吧?”或者“我还想让你尝尝你爱吃的东西呢”,像客人一样对待他(她)并挽留他(她)。如果他(她)还是说“想回去”,可以说:“那我送送你吧!”,先和他(她)一起出去,然后再带他(她)回家。



8 出门后迷路(走来走去)

为什么？

因为他(她)回不了家了

由于他(她)有定位障碍,会变得不知道地点、方向,因此一旦出门就会因为不知道路而迷路,焦急地想回自己家并很慌乱,进而不停地走来走去。痴呆症继续恶化时,还会出现想要去之前常去的地方却迷路了,或者想要去特定的地方(老家、以前工作的地方等)等现象。有些患有痴呆症的人还会因为坐立不安、无法安静地呆着而跑到外面去。

你是不是这样说的? 这样做的?

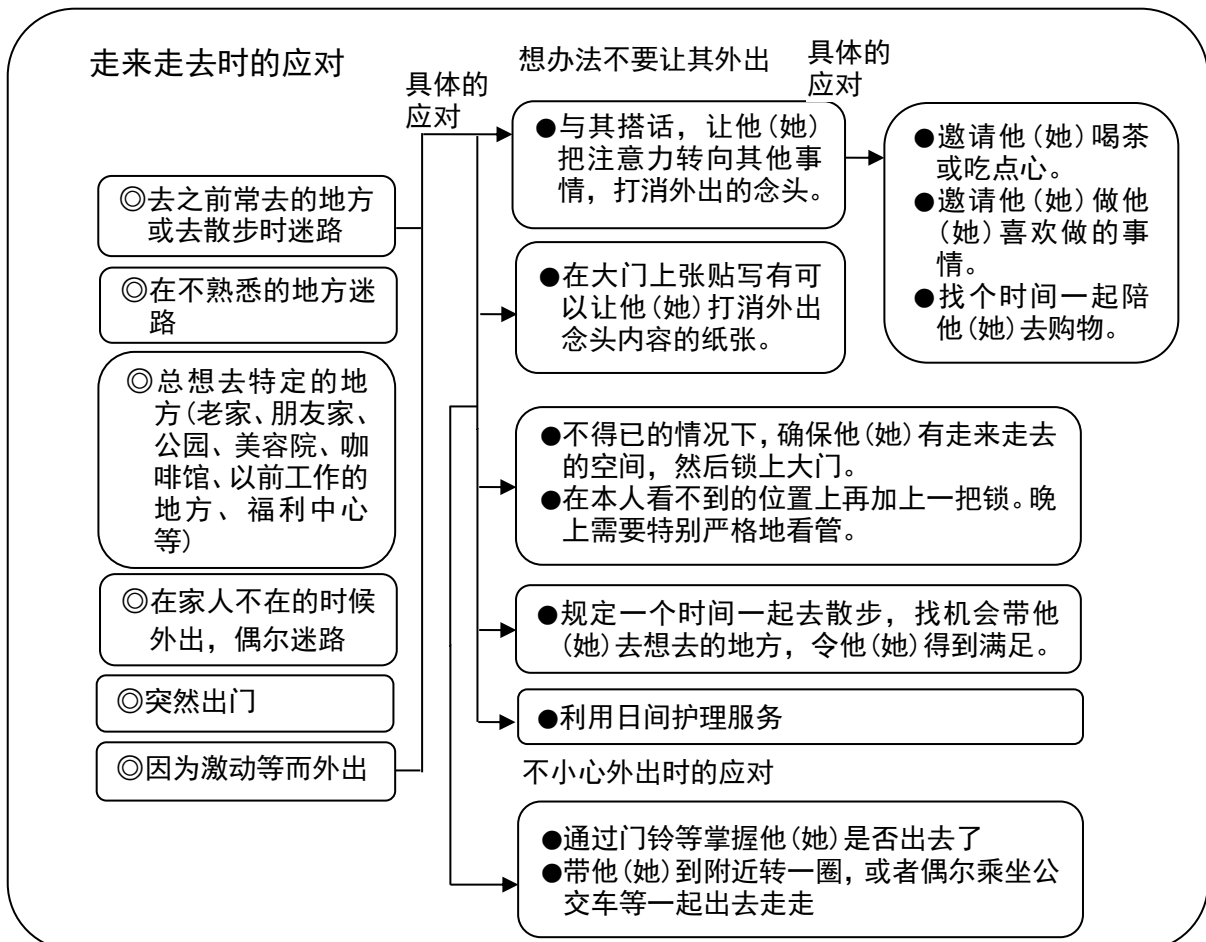
- “你会迷路的,不能出去!”
- “你去那里干什么,好好在家带着吧。”
- 锁住大门,把他(她)关在家里

走来走去是家人不放心的根源,担心会不会导致事故或失踪,是会加重精神负担的行为。但是,因为本人有想要出去的欲求、理由,所以想要镇压它反而会令他(她)产生抵触情绪,无法令其接受。另外,如果把他(她)关在家里,还会令他(她)在家中转来转去,或者因欲求不满而引发其他行动(例如不洁行为等)。

怎么办才好呢?

寻找走来走去的目的

走来走去是众症状中最难应对的一种症状。即使在旁人看来走来走去没有意义,但患有痴呆症的人却有他(她)自己的目的(去公司上班、回家等)或者有想要去的地方,因此应该仔细观察其行动、情况,冷静地思考后再进行应对。但是,即使走来走去的情况变得严重,出现频繁外出等现象,并因此不得不锁门时,也不要老是把(她)关在家里,而应该创造一起外出的机会,这一点十分重要。



充分利用搜寻徘徊老年人的系统

■「SOS ネットワーク (=网)」

患有痴呆症的人迷路时，与警察、消防队、政府机关等互相联系进行搜索的系统。联系警察时，请按联系年月日、时间、姓名、电话号码、住址、报告人(申请人)、联系方式的顺序告知具体的信息。请咨询市区町村的咨询窗口或地区综合支援中心。

■「徘徊高齢者位置情報システム (=徘徊老年人位置信息系统)」

可以从市区町村处借一个便携终端机。将之缝在本人的衣服里或者放入护身符中，一旦发现失踪，就可以通过电脑确认他(她)的下落，然后找到他(她)。请咨询市区町村的咨询窗口或地区综合支援中心。

●让他(她)随身携带姓名住址牌

装姓名牌(住址、姓名、电话号码)的地方必须显眼才有作用，然而过于显眼又会让本人产生抵触情绪，因此最好装在本人看不到的显眼之处。例如可以装在上衣的后领或者口袋内侧。

●走来走去会消耗体力，因此要注意

走来走去对老年人来说需要消耗能量。走来走去之后会消耗体力，还可能会出现脱水症状，因此应带着水、运动饮料、糖球等去接他(她)。

不小心外出之后的应对

外出后，让他(她)跟着你走。巧妙地引导，把他(她)带回家。但是，有时眼睛稍微一离开，他(她)就不知道跑到哪里去了。因为本人也会因为回不了家而苦恼，所以必须尽快找到他(她)。最好让他(她)平时就随身携带姓名住址牌或者可以找到本人所处位置的探测器等。因为有可能给邻居带来意想不到的麻烦，所以不要不好意思，应该将情况告诉派出所、车站等，请求他们帮助。

方便寻找的准备

●使用姓名住址牌表明身份来历，以防万一

具体的应对

- 缝在衣服里
- 在挂坠等上刻上住址、名字
- 始终将名片等放在口袋或包中
- 在护身符中放入姓名牌
- 用油性笔写在衣服等上
- 让其穿戴能够引起过往行人注意的标记物

- 提醒邻居注意，请求他们帮忙
- 如果能想到他(她)可能会去的地方，就去那里寻找
- 请求派出所、车站的检票员等帮忙
- 如果在附近或者根据线索也没有找到，应申请保护
- 使用搜寻装置

健康方面的注意事项

- 疲劳、消耗能量、补充水分
- 腰痛、腿痛
- 防止发生事故(跌倒、受伤、碰撞)

9 坚持继续开车

为什么？

因为本人认为自己还能够开车

因为本人有过两三次交通肇事，所以劝本人不要开车了，但他(她)却说“不要紧”，不加以理会。如果家人把车钥匙藏起来，他(她)还可能会问“为什么要藏起来”并使用暴力。由于本人并不知道自已患有痴呆症，虽然实际上已经无法做出复杂的动作、判断，但他(她)还是坚信会很安全，从而导致事故发生的次数增加。即使发生了事故，他(她)也会立刻忘记，因此不会觉得严重，总是认为不要紧。另外，很多患有痴呆症的人还会认为如果开车就能够完成很多事情，因此想要开车。

你是不是这样说的？这样做的？

■ “开车很危险，你不明白吗？”

■ “万一撞人怎么办？”

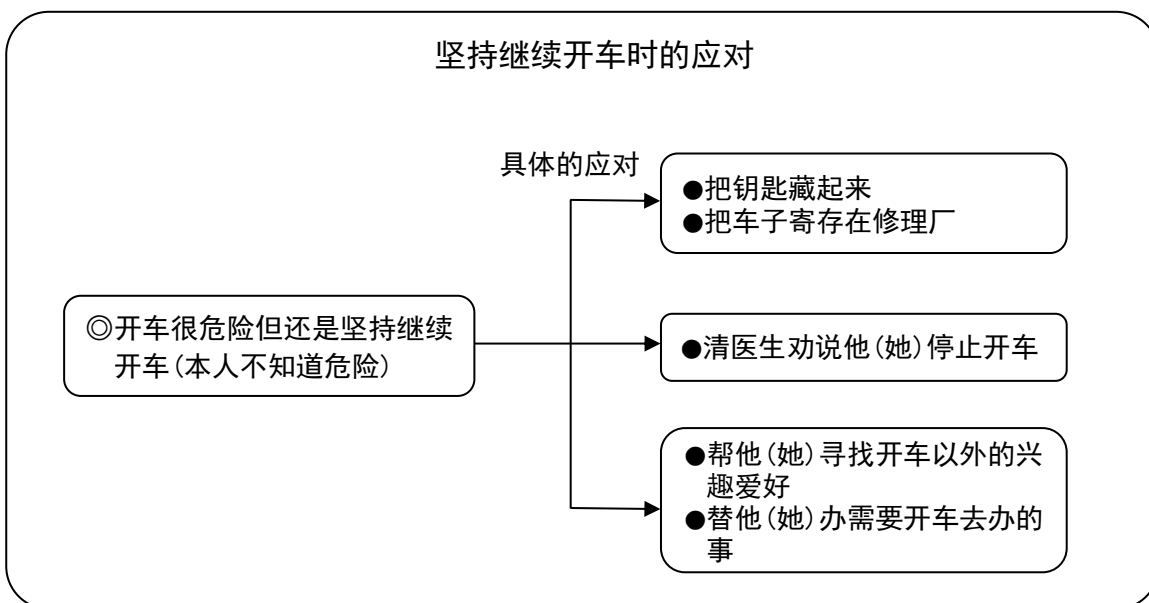
■ 报废车辆

因为他(她)不能客观地判断自己的能力，坚信自己还能开车，所以无论怎么责备、威吓他(她)，他(她)都不会理解。如果采用把钥匙藏在他(她)找不到的地方或者拆掉电池等方法，令他(她)无法开车，会使他(她)变得激动进而使用暴力，还会擅自让修理厂进行修理。

怎么办才好呢？

让他(她)对开车以外的事情产生兴趣

患有痴呆症的人开车时会存在各种危险，例如注意不到人行横道上的行人、来不及踩刹车、搞错油门和刹车、无视信号灯、逆行等。而且开车还会损坏他人物品、危害人身安全，因此必须让他(她)停止。这也是为其本人着想。应当咨询医生的诊断，如果需要停止开车，可以请医生劝说。最好能说服本人认同把车子存放起来，但这会相当困难。因此，可以试着帮他(她)寻找开车以外的乐趣，或者让家人替他(她)办事，使他(她)的兴趣从开车上移开。



10 用火后放之不管

为什么？

因为他(她)已经忘记点着火这件事情

不注意用火:例如忘记关煤气、让水壶或浴槽热水器空烧、忘记已经点着香烟就直接把它扔进垃圾袋里等。这不是有意为之,而是健忘加上对安全的判断力、注意力下降造成的。

你是不是这样说的? 这样做的?

■ “万一失火了怎么办?”

■ “不是说过不让你用火吗!”

不注意用火是护理人员最担心的事情,但无论你怎么训斥他(她)还是会再犯。因为他(她)不会注意安全的使用方法,甚至连已经点燃火这件事本身都忘记了。

怎么办才好呢?

严禁一个人吸烟

如果知道他(她)不能注意用火,就不要让他(她)一个人吸烟,而且家人不使用煤气时,最好能关上总开关,令他(她)无法使用。此外还最好安装火灾报警器。

虽然担心他(她)吸烟时会烧焦榻榻米和地毯,或者会不熄火就直接把烟蒂扔进垃圾箱里,但口头上告诫本人注意他(她)也不会听。但即使收走香烟,他(她)也会很容易就弄到手,因此不要强行让他(她)戒烟,而应该让他(她)在周围人能看到的地方吸烟。而且还要准备一个较大的烟灰缸并在里面装满水供其使用。另外,注意不要让他(她)烫伤。

用火后放之不管时的应对

◎吸烟时不注意用火

- 躺在床上吸烟
- 忘记熄火
- 将点着火的烟蒂扔进垃圾箱里

具体的应对

- 如果他(她)想抽烟,每次都当时再给
- 准备一个较大的烟灰缸并放满水
- 换成用金属制的垃圾箱
- 使用阻燃的衣服或被褥

◎空烧(水壶、浴槽热水器等)

- 忘记已经打开开关了
- 浴槽里没有放水就直接点火

- 家人不使用煤气时,应关上煤气总开关
- 使用带自动温度调节器的澡盆热水器

◎在火炉上放置易燃物(洗好的衣物、代替水壶的东西等)

- 设置暖风机、暖气片等安全的暖气设备

◎在煤气灶上放置暖水瓶或电饭锅等

- 事先关闭总开关
- 和他(她)一起做菜

◎玩火

- 将易燃物(火柴、打火机、线香、蜡烛等)藏起来,不要放在他(她)周围
- 配备火灾报警器、煤气泄漏探测器等

11 昼夜颠倒，晚上睡不着觉(昼夜颠倒)

为什么？

因为他(她)分不清时间

痴呆症进展到一定阶段会出现定位障碍，不仅会变得分不清地点和时间，还会变得即使外面很黑了也意识不到是晚上，出现昼夜颠倒的现象。家人睡了他(她)却睡不着，开始收拾东西、做家务，有时甚至还会跑到外面去。另外还会在半夜醒来，因为时间、地点的感觉变得模糊而混乱起来，大声呼叫家人。如果一直这样下去，不仅会让家人睡不好觉，还会成为使家庭护理难以持续下去的根源。

很多患有痴呆症的人都是因为晚上睡不着觉而导致睡眠节奏被打乱，白天精神恍惚、无法动弹，进而破坏生活节奏，变得无法好好睡觉。

你是不是这样说的？这样做的？

■ “现在是晚上，快点进被窝睡觉吧。”

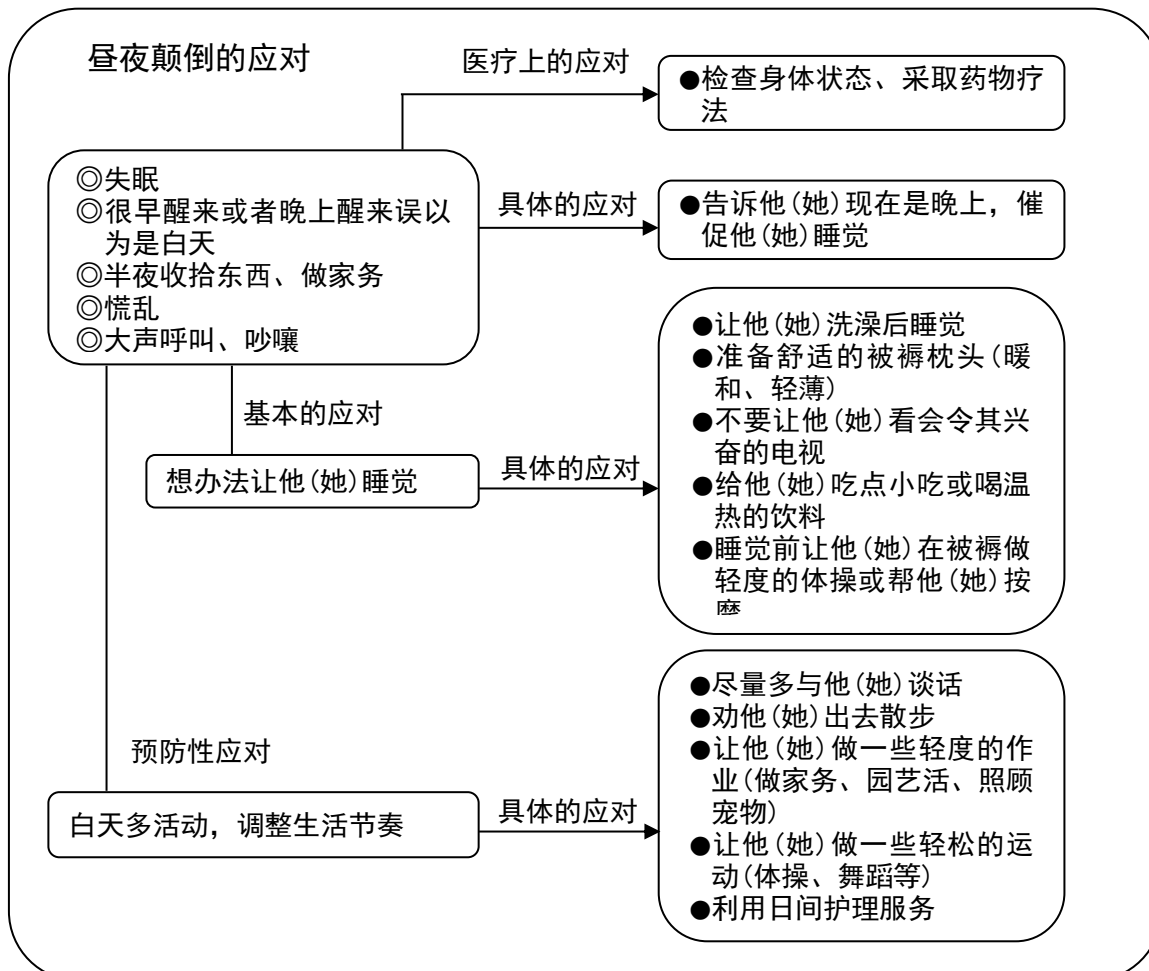
■ “你这样转来转去，家里人都没办法睡觉。”

本人并不是睡不着觉才来收拾东西、做家务，而是误以为是白天才会有这些行为，因此严厉指责他(她)会令他(她)产生抵触情绪。

怎么办才好呢？

积极开展白天的活动

分不清白天与黑夜的原因有很多，必须根据具体原因进行应对。大多是因为白天不活动等才会导致晚上睡不着，因此基本上需要调整生活节奏。另外，如果妄想、慌乱很严重且长期持续下去，家人应冷静地应对，可以咨询医生，让医生对其用药。



12 使用暴力

为什么？

因为他(她)不称心，所以才会爆发怒气

明明想不到有什么事情让他(她)生气，患有痴呆症的人却突然动手，令周围人感到慌张、吃惊，但本人却有他(她)自己的理由。例如，他(她)做错了事情并不是故意的，你却用命令的口气训斥他(她)说“不能这样～”，这不仅会令他(她)的自尊心受损，而且他(她)还会因为你没有认真地听他(她)控诉而发怒，进而发展成使用暴力。有些患有痴呆症的人还由于精神症状的兴奋状态变为使用暴力。有可能想通过暴力展现心中无法用语言表达的愤怒和不快。

你是不是这样说的？这样做的？

■“你要做什么！快停下来！弄疼我了！”

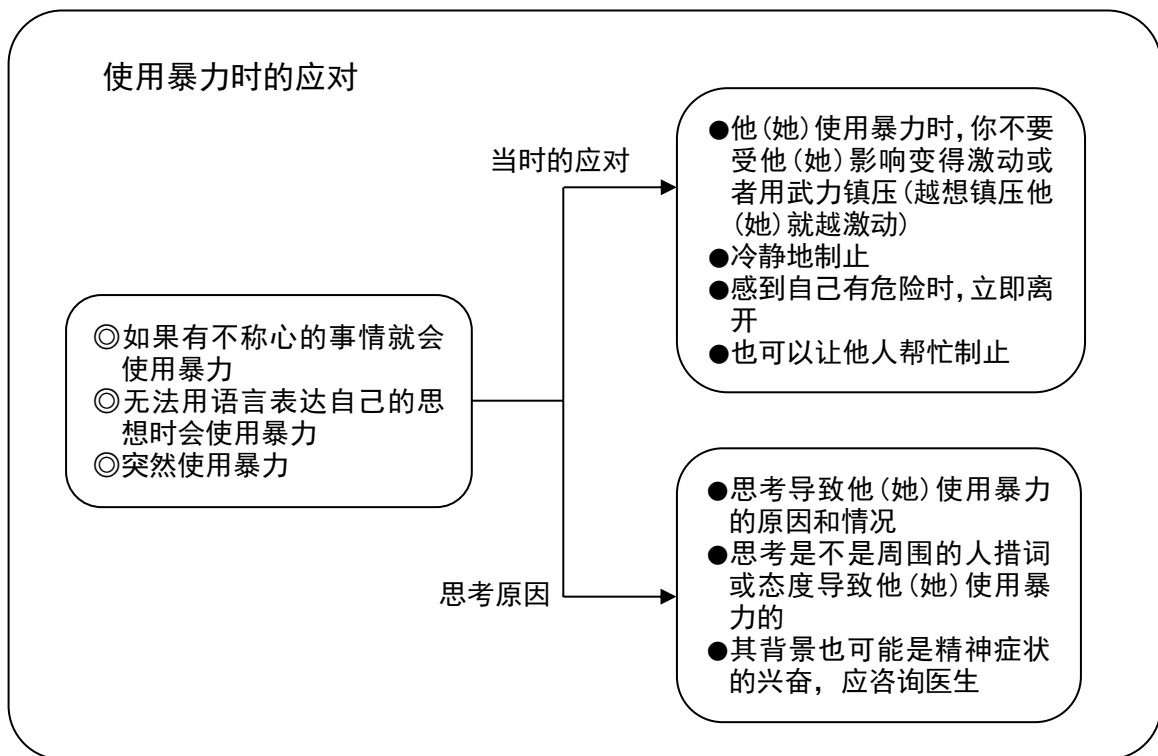
■不假思索地用武力镇压

本人因为无法用语言表达自己的愤怒，所以以暴力形式来展现，如果你训斥他(她)，用武力镇压他(她)，他(她)反而会更加愤怒、激动。

怎么办才好呢？

思考原因，冷静地应对

他(她)使用暴力时，你首先必须考虑怎样保护自己。不要觉得他(她)做得过分而激动，应该冷静地应对，这一点十分重要。因为他(她)使用暴力基本上都是有原因的，所以冷静地思考是什么原因导致发生这种情况的，这样有助于消除下一次的暴力行为。但是，如果平时就有兴奋症状，应咨询医生。



13 做出性骚扰行为

为什么？

他(她)欲求不满导致的行为

患有痴呆症并不会失去性欲或者不能进行性行为，因此他(她)会说一些下流的话或者强迫他人与自己发生性行为。因为他(她)不知道如何适当地满足寂寞、自己想开玩笑等的心情，所以才会变成令周围人吃惊的结果。也可能是因为平时没有满足欲求的机会。

你是不是这样说的？这样做的？

■ “请不要说下流的话。”

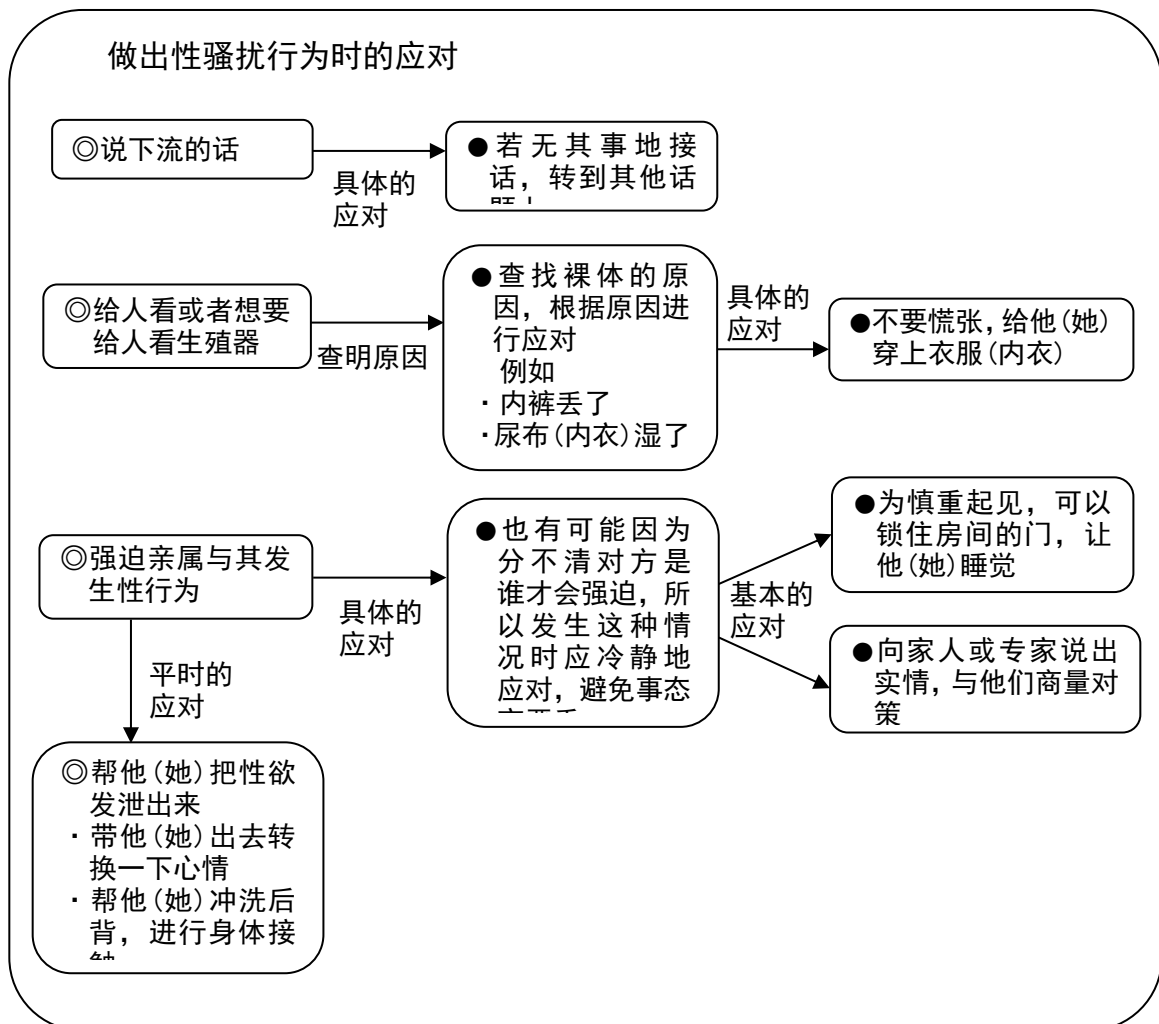
■ “这种难为情的事情你怎么都能随便说出口？快别说了。”

突然出现这种意想不到的表现，必然想要拒绝他(她)、轻蔑他(她)，但其背景可能是性欲得不到满足，想要发泄寂寞，因此，我们不要蔑视、责备他(她)，而要放宽态度理解本人的心情。

怎么办才好呢？

尽量向对方多做亲昵的动作(拍拍肩膀等)

做出性骚扰行为，护理人员也会大吃一惊。不慌张、若无其事地应对才能使事情朝着好的方向发展。可以在平时与他(她)进行身体接触，例如洗澡时帮他(她)冲洗后背等，或者带他(她)出去转换一下心情。



14 怀疑妻子(丈夫)出轨(嫉妒妄想)

为什么？

因为嫉妒妄想导致的

妻子(丈夫)外出不在家时，认定(妄想)对方与其他(她)异性有男女关系，因此严厉地指责对方并发脾气。也有丈夫因为性欲得不到妻子回应，而以妻子在外面有男人为由，对其使用暴力。

据说会怀疑不可能发生的事情，令自己陷入嫉妒妄想中，其背景是自卑感和不安感。自己信赖的人不在身边、注意力没放在自己身上的不满变成了“他(她)是不是不要我了”的恐惧，从而产生被害意识。进而发展成妄想，引发强烈的抱怨或攻击。有时还会提出性要求。

你是不是这样说的？这样做的？

- “怎么可能会有这种事！”
- “你不要太过分了。”
- “请不要说傻话！”

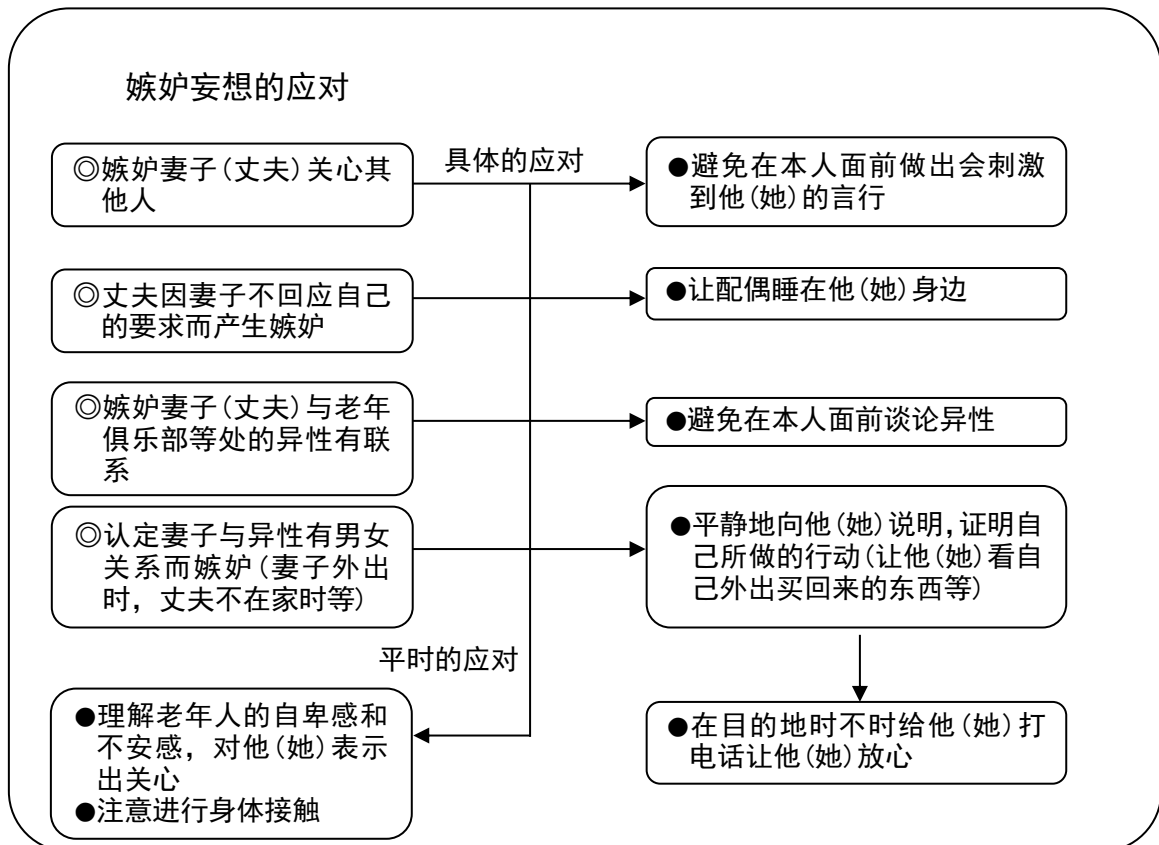
因为他(她)认定你与其他异性有男女关系，所以你越是否定，跟他(她)解释这是不可能的，越会加深他(她)的怀疑。另外，即使你想无视他(她)，在本人看来也是因为你洗脱不了嫌疑，因此会越发令他(她)不安、不满。

怎么办才好呢？

尽量向对方多做亲昵的动作(拍拍肩膀等)！

当他(她)出现这种妄想时，要理解他(她)希望被人注意的想法，尽可能想办法多与他(她)进行身体接触。另外，对于疑心较重的人，严禁做出会刺激他(她)的言行，即使开玩笑也不要与其谈论异性。

外出时，应该清楚地告诉他(她)“去哪里、为什么事去的、什么时候回家”，并且严格遵守回家时间。而且回家后还要平静地向他(她)报告在目的地的一些无关紧要的事。只要告诉他(她)这些事情，他(她)就会感到心满意足。



15 不想离开护理人员

为什么？

因为他(她)会经常感到不安

在他(她)身心脆弱、感到没有依靠(不安)并处于孤独状态时，就会希望照顾自己、可靠且能够令他(她)安心的人可以时刻在他(她)身旁陪伴他(她)。如果护理人员不在，他(她)就不知道该做什么好，因此一旦护理人员突然不在身边，他(她)就会以为是扔下他(她)走了，并因此而感到不安。

你是不是这样说的？这样做的？

- “老是缠着我多烦啊。”
- “你又不是小孩子。”
- “你老是呆在我身边，我都没办法干活了。”

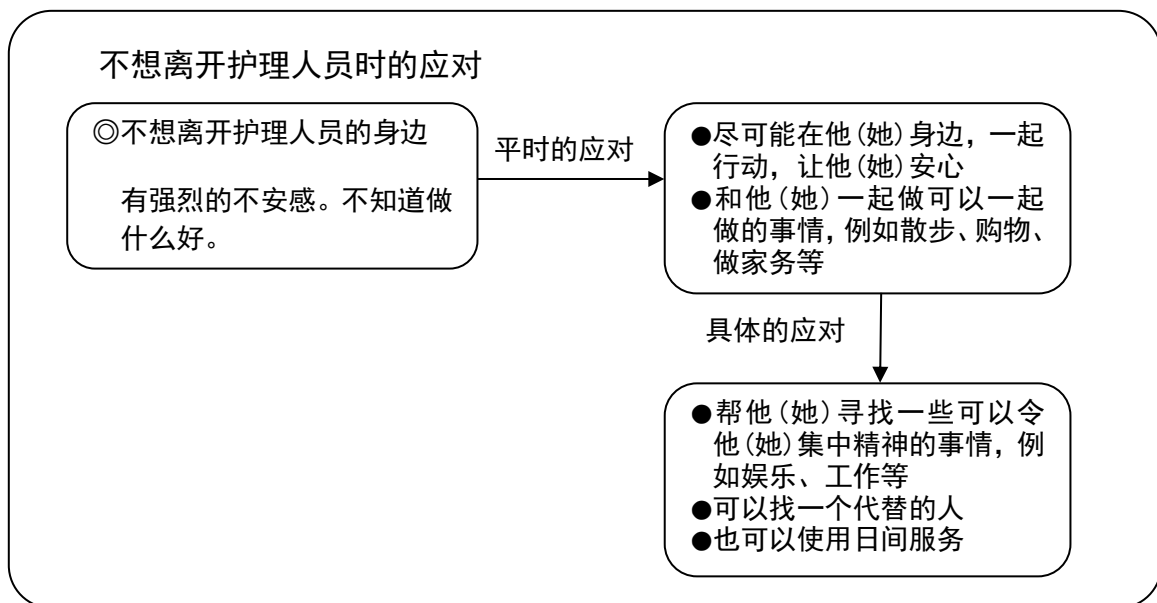
即使你对他(她)老缠着不放表示出不高兴或者跟他(她)说不方便，也只会让本人觉得你对他(她)很冷淡，而不能让他(她)停止这一行为。他(她)还会想“你对我再温和点，不好吗？”，更加令他(她)感到不安。

怎么办才好呢？

寻找令他(她)感兴趣的事情

护理人员每走动一下他(她)都要跟着，令人感到烦躁。疲劳堆积时这种感觉就会变得更强烈。但是，我们应该体谅本人的不安，尽可能呆在他(她)身边，尽可能和他(她)一起做家务。离开他(她)身边时，务必事先告诉他(她)你的去处，让他(她)安心。

另外，为了缓解本人的不安感，最好能够帮他(她)寻找一些可以令他(她)集中精神的事情，例如兴趣、娱乐等。可以尝试参加日间服务。最初的2~3次可以陪他(她)去，在旁边看着他(她)。当他(她)开始感兴趣、结交了朋友，他(她)逐渐就会说“即使是我一个人也想去”。这样一来，护理人员也可以做些别的事情转换下心情。



16 弄脏厕所

为什么？

因为排泄失败次数增多

患有痴呆症的人不仅会在排泄动作上花很长时间，而且还会经常在感觉到尿意后还没来得及去厕所就尿出来了。还会在上厕所后不冲水，搞得很臭。另外，由于他(她)判断力逐渐降低，还会变得不清楚厕所的使用方法，把厕所弄脏。发生这些事件除了会增加护理负担外，还会令大家都感到不快。

你是不是这样说的？这样做的？

■ “你怎么又弄脏了！你这样大家都会很困扰的。”

■ “你至少要把厕所弄干净呀。”

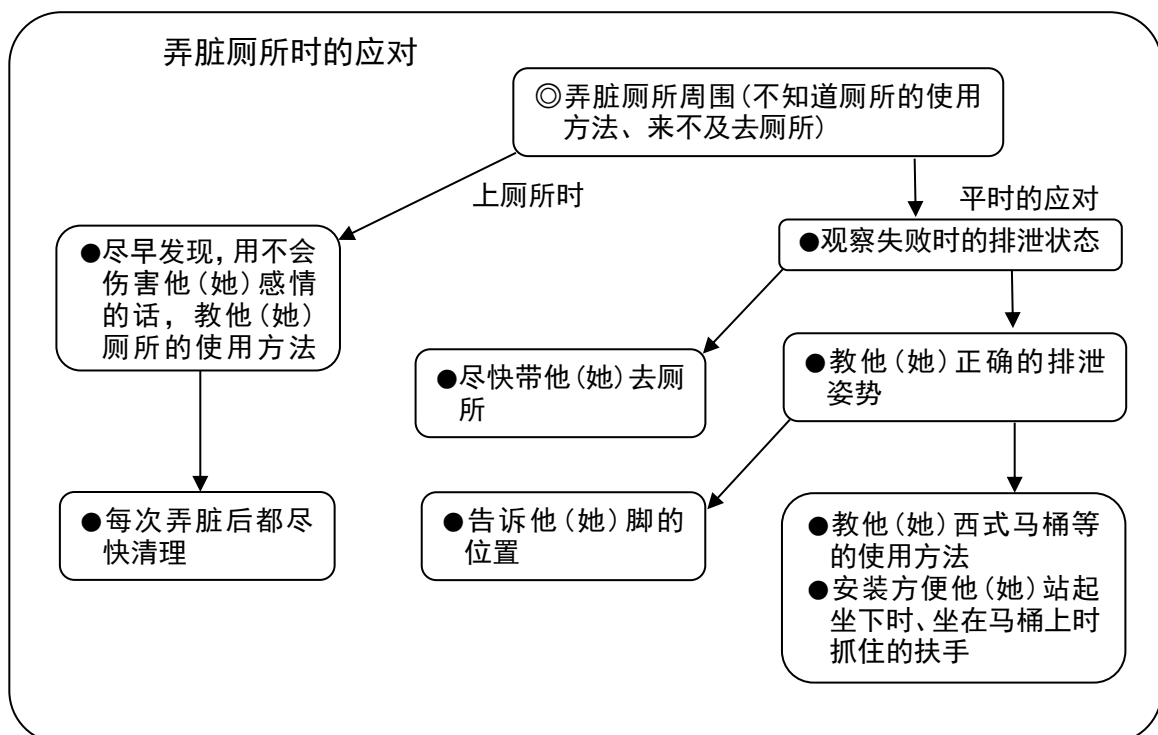
他(她)不是想弄脏厕所、想让你感到困扰而故意弄脏的。或许是因为来不及去厕所，或者变得不知道厕所的使用方法，所以才把厕所弄脏的。因为他(她)不认为这是自己做的，所以即使你挖苦他(她)、训斥他(她)，他(她)都会不明白，反而只会让家人的心情变得不开心。

怎么办才好呢？

尽快带他(她)去厕所

虽然全家人共同使用的厕所经常脏污会令人感到不快，但即使提醒本人他(她)也不会改，因此我们应该仔细观察厕所为什么会脏，思考怎样才能让他(她)不弄脏厕所。如果是来不及，就尽快带他(她)去厕所。患有痴呆症的人也有可能只记得日式马桶的使用方法，忘记怎么使用冲水马桶，因此在冲水马桶边上贴一张写着手柄操作方法的贴纸，例如写着“用完后，请按一下这个手柄”等，说不定会有效果。或者也可以准备一个自动冲水马桶。

另外，还可以想办法不让他(她)弄脏厕所，例如观察脏污情况(哪个地方、有多脏)，然后教他(她)正确的使用方法，或者安装一个方便他(她)上厕所时站起、坐下的扶手等。因为本人不知道弄脏厕所了，所以千万不要伤害他(她)的自尊心，这一点十分重要。



掌握排泄的信号，带他(她)去厕所！

只要花一天时间观察他(她)去厕所的时间，就能大致上知道他(她)的排泄规律。知道排泄间隔后，在他(她)差不多要去上厕所时带他(她)去，可能就会顺利地解决这个问题。即使这次没有上，也能通过多次引导逐渐找到诀窍，因此请坚持下去。

如果仔细观察就会发现，有尿意、便意时他(她)会有独特的表情或出现动作变化，例如变得坐立不安、东张西望、心神不定、转来转去、情绪不佳、老是往下拽裤子等。只要观察到这些尿意、便意的信号，了解他(她)排泄时的习惯，就可以在适当的时候带他(她)去厕所，这样一来大多时候都能够顺利地解决问题。如果是<急迫性尿失禁>(刚想到去厕所就忍不住立刻尿出来)的话，那么就要在预计时间之前带他(她)去厕所。

※排泄的信号

心神不定 转来转去 东张西望 老是往下拽裤子 情绪不佳

想办法打造一个使用方便的厕所

厕所在本人的起居室或卧室附近最理想，可以让他(她)自己过去，如若不是，最好事先在去厕所的沿途标好记号。事先在厕所门口贴上带有患有痴呆症的人平时使用的称呼的贴纸，例如“便所”、“洗手间”、“厕所”、“茅房”等。晚上还应点上地灯，以防他(她)摔倒。此外还需要给他(她)穿上容易脱的衣服。裤子应选择松紧带式，用便于使用的拉链或魔术贴(尼龙带扣)，裙子则不要过长。因为拖鞋容易打滑、跌倒，所以不要给他(她)穿拖鞋。而是穿带防滑功能的袜子。

※想办法打造一个便于活动的厕所

◆为了方便进入，应使用拉门或向外开的门

◆应使用杆式把手等容易打开的门把手

◆出入口不要有台阶

◆装上呼叫铃(呼叫电话)

※坐起来方便的马桶

◆高度为脚底能够正好着地的马桶最佳

◆安装可以方便地穿脱衣服、进行清理的扶手

◆若使用温水冲洗式马桶便可以方便地进行清理

17 不脱掉脏污的衣服或者把它藏起来

为什么？

因为他(她)感到很丢脸

虽然上了年纪后，来不及上厕所导致失禁(尿裤子)的现象会增多，但是患有痴呆症的人更容由于失禁带来各种困扰。会出现因为不好意思让家人看到脏污的内衣而不脱掉、把它藏起来以及不愿意垫尿布等行为。排泄失败会伤害其自尊心并使其产生羞耻心，因此他(她)会说没有脏或者把脏衣服藏到别人看不到的地方。

你是不是这样说的？这样做的？

■ “不要把脏衣服藏起来。”

■ “你难道不知道已经脏了吗？”

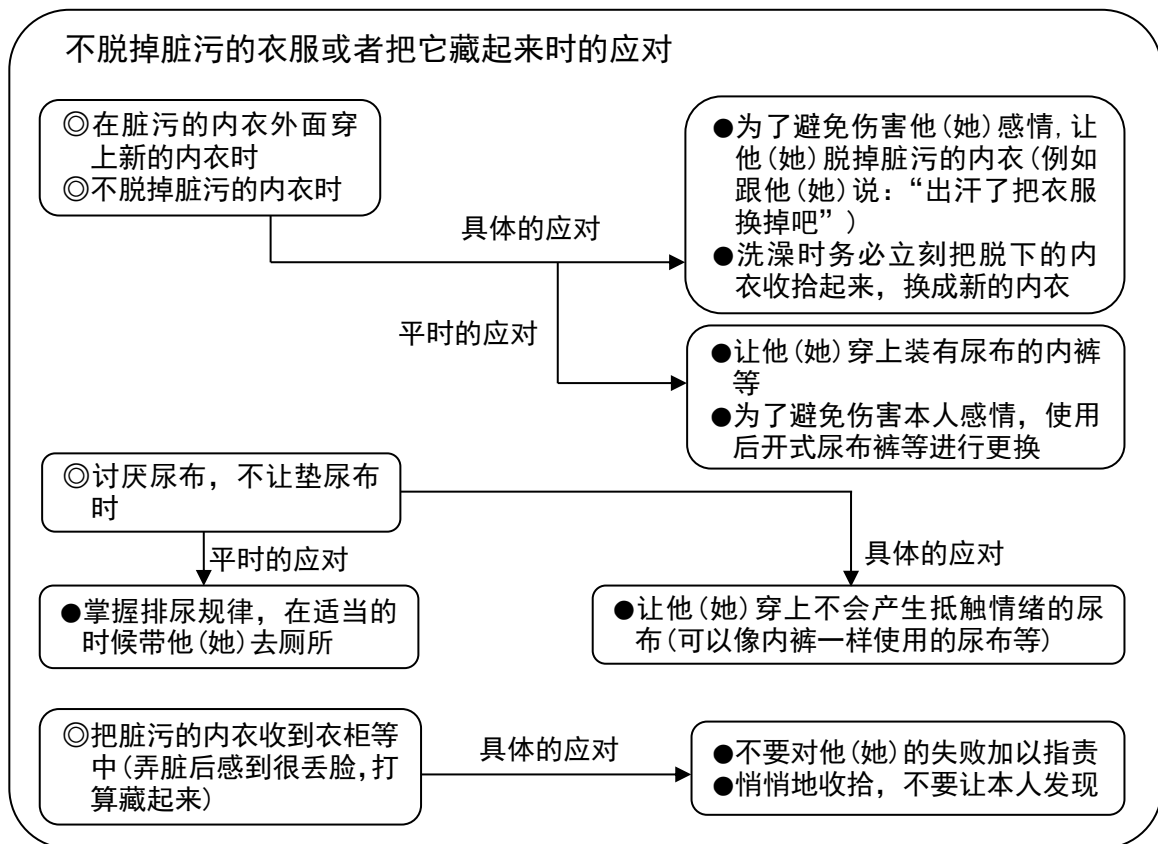
■ 强行给他(她)垫尿布

他(她)是因为不知道衣服脏了或者不想被人知道才出现这种行为，因此想让他(她)承认失败会令他(她)产生抵触情绪。一旦伤害到他(她)的自尊心，会使他(她)变得更加固执。

怎么办才好呢？

思考不会伤害其自尊心的方法

帮助他(她)排泄的诀窍在于不要伤害对方的感情。失禁会使周围也变脏变臭，的确会让人变得神经质，但要记住即使训斥也无济于事，思考怎样做才能让对方接受。



18 在厕所以外的地方排泄

为什么？

因为来不及或者弄错了

如果在走廊、房间角落、浴室、垃圾桶等厕所以外的地方排尿(排便)，家人清理起来会很麻烦，会加重负担。之所以出现这些行为是因为即使在住惯了的家中，他(她)也会变得不知道厕所的位置，在寻找厕所的时候忍不住了，便在厕所以外的地方排泄。有些患有痴呆症的人还会把特定的地方认为是厕所而进行排泄。

你是不是这样说的？这样做的？

■ “不是告诉过你这里不是厕所吗！”

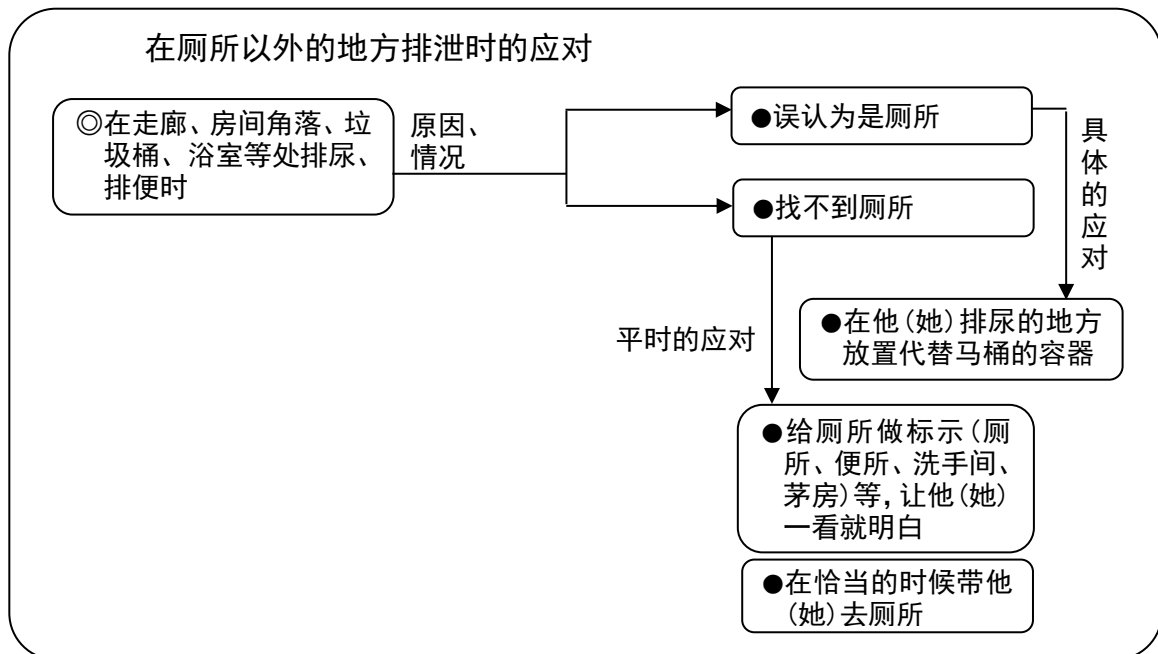
■ “为什么不能在厕所方便？注意点啊。”

因为找不到厕所才在不恰当的地方排泄，所以如果你训斥他(她)就会伤害他(她)的自尊心。找不到厕所是定位障碍造成的，你很严厉地指责他(她)只会更加令他(她)失去自信。

怎么办才好呢？

在恰当的时候带他(她)去厕所

在厕所以外的地方排泄，会令周围的人感到非常不快。因此，如果不能让他(她)在厕所排泄，继续和家人共同生活就会很困难。为此，我们可以给厕所做出显眼的标示，并在恰当的时候带他(她)去厕所。另外，如果无论带他(她)去厕所多少次他(她)还是坚持在厕所以外的地方排泄，可以试着在那里放一个便携式厕所。



19 拿掉尿布，玩弄粪便(不洁行为)

为什么？

这是想要消除不快感的行为

排泄问题对家人来说是一个很大的压力。因为失禁才给他(她)垫尿布却被他(她)拿掉了，或者玩弄未完全便完残存在肛门处的粪便或尿布上的粪便，而且弄得到处都是，这是一个非常严重的问题。

拿掉尿布是因为垫着尿布会有屈辱感、伤害到他(她)的自尊心。另外，还有可能是因为本人不知道自己处于需要垫尿布的状态，所以想要拿掉尿布来消除不快感。玩弄粪便的理由大多是尿布内或未完全便完残存在肛门处的粪便太恶心了，想要用自己的做法清理。结果，为了清除粘在手上的粪便而蹭到墙壁等上，弄脏其他地方。

你是不是这样说的？这样做的？

■ “为什么要那样做？多脏啊。”

■ “你看，都是因为你拿掉尿布才弄脏了。”

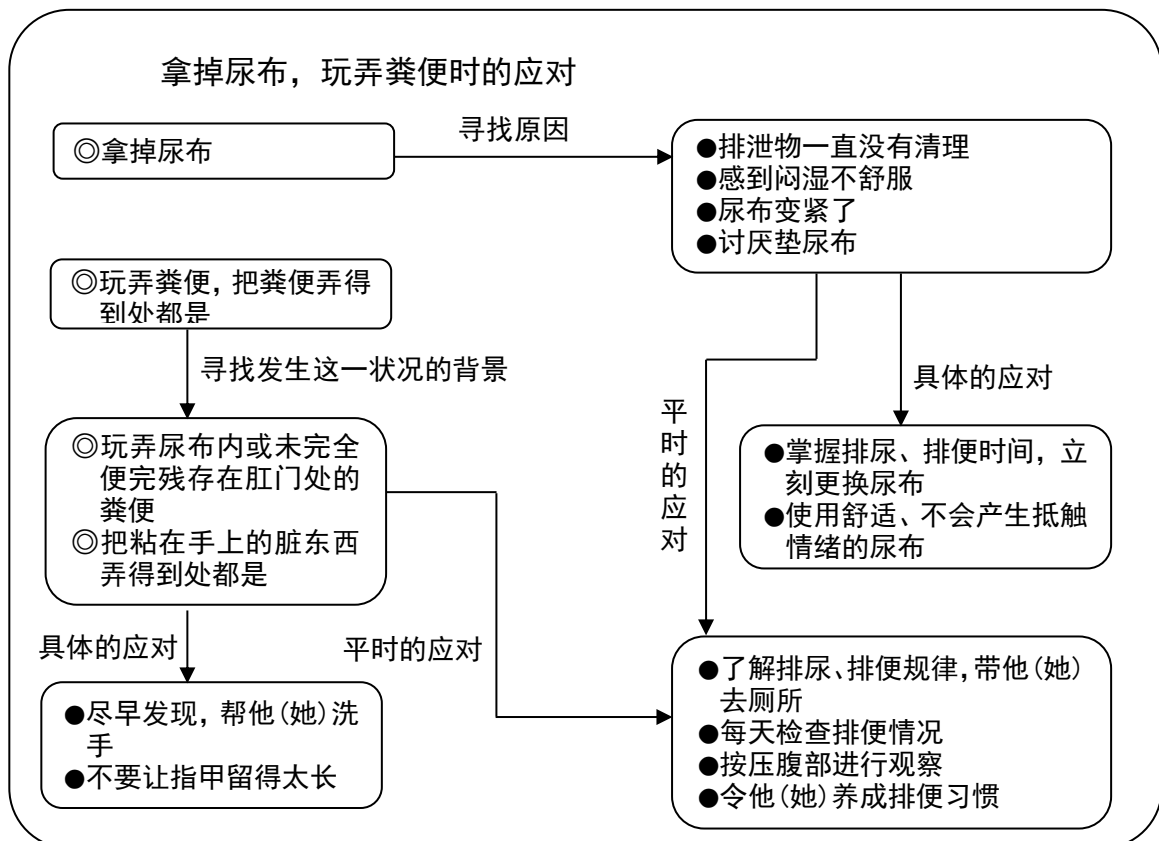
■ 为了不让他(她)拿掉尿布而给他(她)穿连体衣等

虽然排泄清理起来的确非常麻烦，但即使训斥他(她)，患有痴呆症的人也不会改正自己的行为。因为本人有他(她)自己的理由才会这么做，而且不会觉得不妥。越是训斥他(她)越会伤害他(她)的自尊心，产生抵触、反抗的情绪。

怎么办才好呢？

尽快更换尿布

因为排泄物一直在尿布里他(她)才会拿掉，所以应该根据排泄时间，尽快地更换尿布。玩弄粪便时也一样，应该掌握他(她)的排便时间，带他(她)去厕所排便。



选择舒适、不会产生抵触情绪的尿布……

舒适的尿布的状态应该是不漏尿、尿布一直保持干燥。因此，应该根据昼夜的大小便量、体型、体位等选择恰当的尿布，并测量排尿量、掌握排尿规律，及时更换尿布。

尿布应将外侧的内裤(失禁用内衣、内裤型或复健裤)或尿布(固定带型)与内侧直接接触阴部的护垫组合使用。另外，最近可供夜间长时间使用的尿布也不断得到改良，即使长时间佩戴尿布也会将尿完全吸收，不会弄湿皮肤，因此可以放心地使用。

应该根据 1 次尿量、排泄频率以及尿布的更换频率来选择护垫，这一点十分重要。因为失禁护垫的结构可以阻止尿渗到下面去，所以只需 1 片护垫即可。叠加使用护垫会让他(她)感到别扭、不舒服，应尽量避免。使用时，请咨询家庭护理员或具体负责的介护支援专门员，坚持尝试，直到找到合适的尿布。

白天即使给他(她)穿着尿布，也请注意及时带他(她)去厕所。这对保护他(她)的自尊心来说非常重要。



20 讨厌洗澡

为什么？

因为变得觉得洗澡很麻烦

因为好多天没洗澡了而劝他(她)洗澡，他(她)就会以“昨天刚刚洗过，今天可以不用洗”、“呆会再洗”等为借口，抗拒洗澡，令人感到困扰。其实际原因除了嫌脱衣服麻烦、洗澡麻烦或者只是因为当时没有那个心情外，还有可能是对保持身体清洁变得不关心、对身体脏污变得不在乎或者脱光衣服会感到不安、害怕。如果变得认不出周围的人家人，就会以为陌生人想要脱掉自己的衣服而进行反抗。另外，还有可能是因为洗澡后会感到疲劳，所以讨厌洗澡。

你是不是这样说的？这样做的？

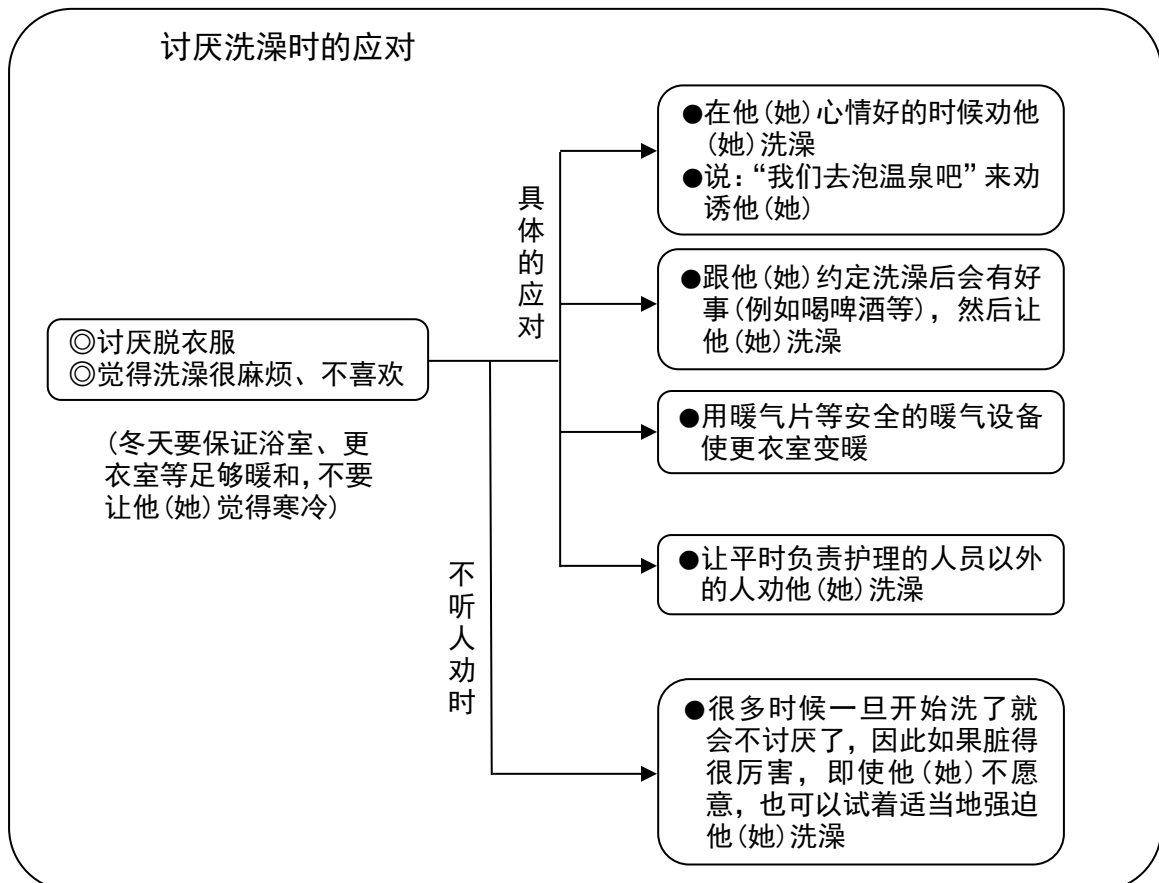
- “都这么脏了，快去洗吧。”
- “如果老是不洗澡，会给周围的人带来麻烦的。”
- 强行脱掉他(她)的衣服

有时是因为他(她)认为自己已经洗过澡了。另外，如果本人不想洗澡却强行让他(她)洗，他(她)也会怎么也不愿意洗澡。但如果说太脏了、太臭了会影响他(她)的心情。想要强行脱掉他(她)的衣服还会招致他(她)的反抗。

怎么办才好呢？

营造快乐的洗澡氛围

想要让他(她)接受讨厌的事物就要先营造让他(她)乐于接受的氛围。例如让他(她)知道洗完澡后可以吃到或者喝到喜欢的东西(啤酒等)，或者劝诱说：“今天我们用温泉水洗澡哦”。如果抱着无论如何都必须让他(她)洗澡的想法，会令他(她)反抗得更加激烈。如果用轻松的心情对待，想着“今天不行那就明天吧”，反而会有意外的收获。



21 重复说同一件事情

为什么？

因为他(她)刚说过就马上忘了

这是从痴呆症初期开始出现的症状，很多时候都是刚刚回答过他(她)，却又重复问起同一件事情：“孙子什么时候回来？”、“饭还没好么？”。如果是过去的事情还好，但是明明是刚刚才说过的事情，实际上却没有留在记忆里。据说患有痴呆症的人对过去的事情的记忆(长期记忆)比较记得住，但5分钟之前的事情的记忆(短期记忆)容易丢失。本人不知道自己在不停地重复问同一件事情，而始终认为自己是第一次询问。

对本人来说，因为非常担心、挂念，所以才不会不停地重复问同一件事情。

你是不是这样说的？这样做的？

■ “刚刚不是才说过吗？”

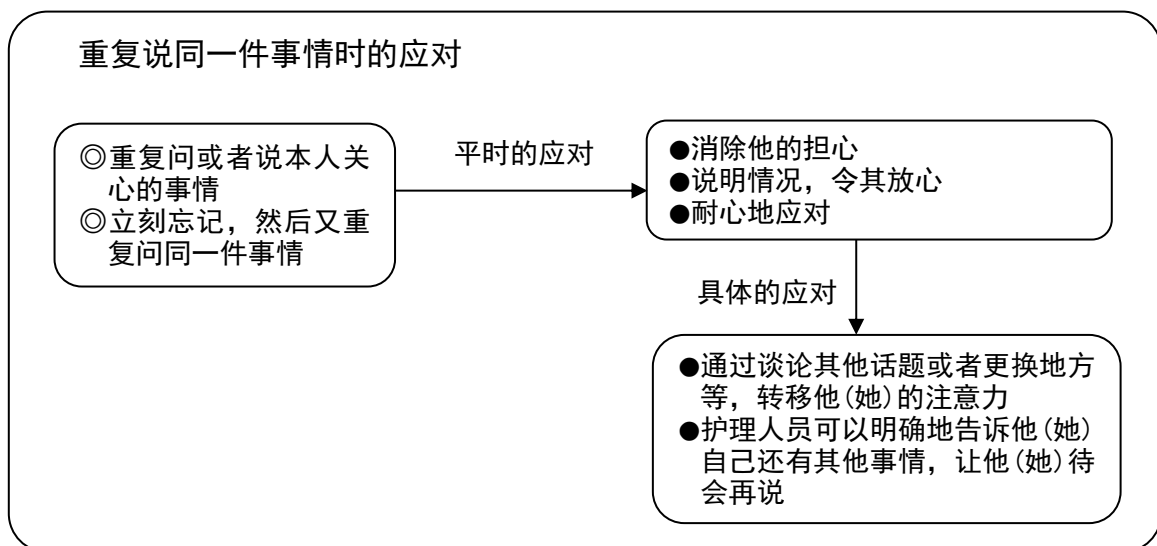
■ “不要重复让我说同一件事情！”

虽然被重复问同一件事情会令人无法忍受，但是因为实际上这件事没有留在记忆里，所以才会重复问或者说同一件事情。他(她)并不是故意这样说的。即使抱怨“刚刚不是才说过吗？”，但因为本人自己并不知道，所以只会令他(她)感到不快。而且如果无视他(她)或者对他(她)说“烦死了”，患有痴呆症的人就会很敏感，认为护理人员是一个“可怕的人”。

怎么办才好呢？

巧妙地转移他(她)的注意力

虽然被重复问同一件事情会感到心烦，但要理解这是本人关心的事情，耐心地和他(她)说话，让他(她)放心。让他(她)把注意力转到其他事情上或者扩大话题也不失为一个好方法。繁忙时也需要对他(她)说“先等一下”。另外，还可以让他(她)每个星期使用几次日间服务，让家人从被重复问同一件事情的压力中解放出来，这一点也十分重要。



22 变得不认识家人(人物误认)

为什么？

因为他(她)变得分不清人物的区别

当他(她)变得不认识丈夫(妻子)和儿女时，即说明痴呆症变得相当严重了。如果变得很严重，连过去的记忆都会忘记，变得不认识家人。在这之前，有一段时间还认识丈夫(妻子)和儿女，但如果孙子很多，就会分不清哪个孙子是谁的孩子。有时候还会把儿子误认为是已经去世了的丈夫。这是因为记忆障碍恶化，出现无法辨认人的定位障碍而引发的症状。他(她)的意识可能已经退回到很久很久以前。

你是不是这样说的？这样做的？

■ “难道连儿子都不认识了吗？”

■ “你丈夫不是已经去世了吗！”

■ “不要忘了这么重要的事情啊！”

不认识一直生活在一起的家人，对家人来说是一件心酸难过的事情。因此，无论家人如何拼命地说明想让他(她)明白，他(她)也会立刻就忘记，起不了任何作用。就算你想纠正他(她)的错误记忆，他(她)也记不住，越是更正、否定、贬低他(她)，他(她)就会变得越消沉，失去自信。一旦发现本人对健忘感到悲观，就必须特别注意。

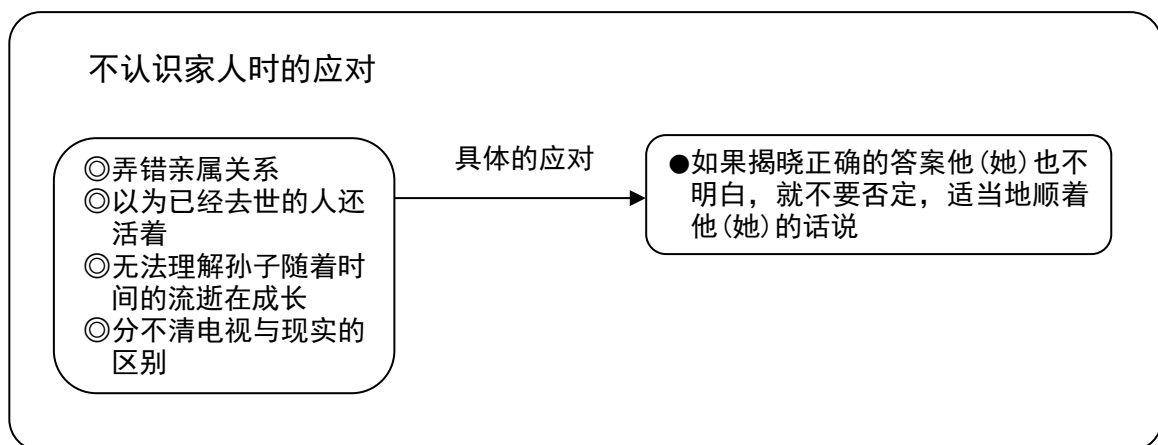
怎么办才好呢？

在本人的记忆世界与他(她)谈话

孙子也就罢了，如果连儿子都不认识，对家人来说是一个巨大的打击，但这也是痴呆症的其中一个症状。我们要多加理解，实际上最难受的是他(她)本人。如果说出正确的答案，他(她)还是露出诧异的表情，就接受他(她)所说的话，并适当地附和一下他(她)。另外，还可以一边看着以前的照片等一边问他(她)过去的事，配合本人，和他(她)一起沉浸在过去的世界里。

如果你纠正他(她)的话，他(她)反而会跟你较劲儿，强烈地主张自己所说的话。在这种情况下，即使你告诉他(她)正确的答案，很多时候他(她)都不会听，因此周围的人先作罢反而会得到好的结果。

另外，当他(她)误会严重、慌乱时，也应该说一些话让他(她)安心，使他(她)冷静下来，这一点十分重要。



23 生活不能自理

为什么？

因为他(她)变得不知道做事的步骤了

不能打理好自己的日常生活，使生活变得十分混乱，例如不能选择与季节相符的衣服(夏天穿厚毛衣)、衣服的穿法有问题(把内裤套在头上、想要把衬衫的袖子套在腿上等)、毫不在意地吃快要烂了的食物、房间搞得乱七八糟、衣服等堆积如山。这是因为平时毫不费劲就能处理好的日常生活，现在却变得对其基本的操作步骤全然不知了。

你是不是这样说的？这样做的？

■ “这么简单的事情都不会做么？”

■ “不要胡乱吃东西。”

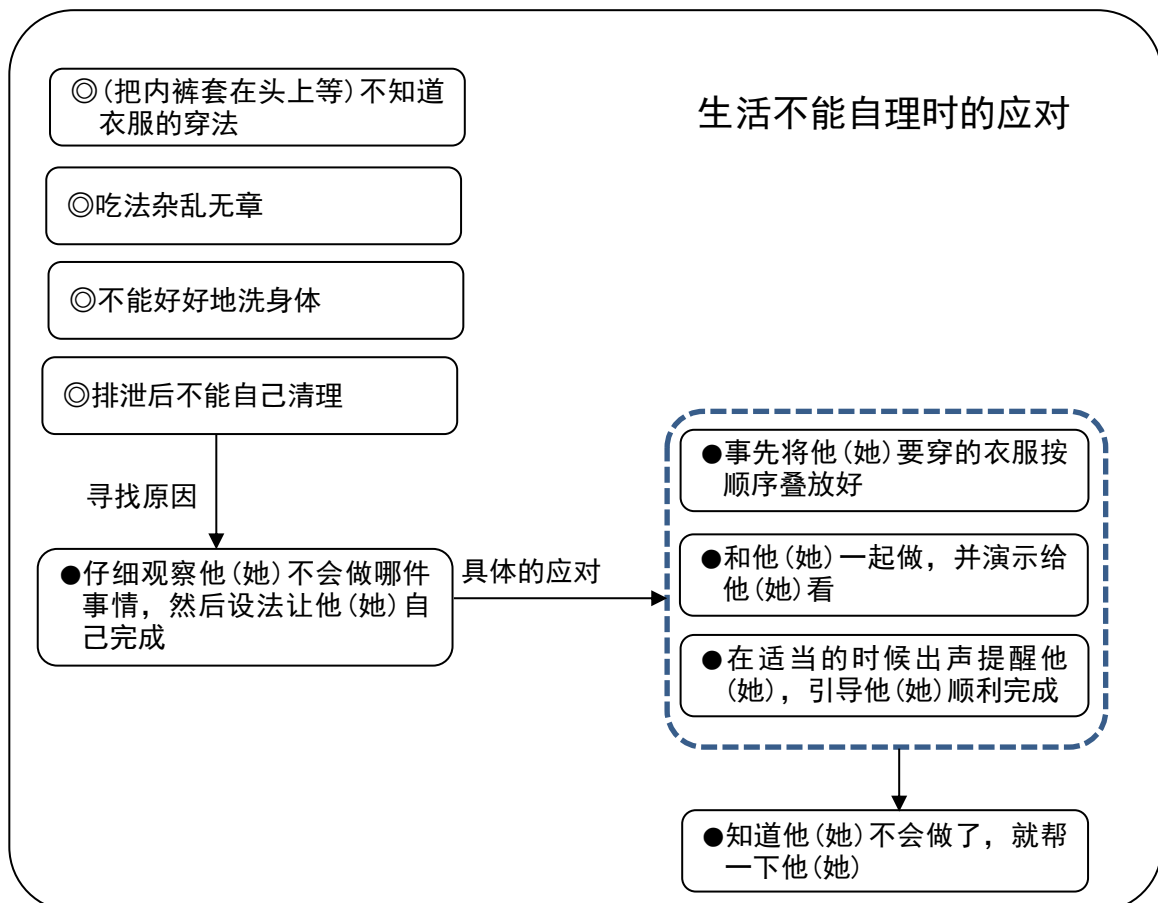
■ 强行脱掉他(她)的衣服。

因为患有痴呆症，所以变得无法处理复杂的事情。即使在外人看来他(她)是故意的，但实际上本人认为自己的做法是正确的。因此，如果你训斥他(她)、强行纠正他(她)，只会令本人感到不知所措。

怎么办才好呢？

帮他(她)做他(她)无法完成的事情

虽然在周围人看来是一件很简单的事情，但对患有痴呆症的人来说却很复杂，变得不知道正确的做法，因此我们需要冷静地应对。仔细观察他(她)不会做哪件事情，为他(她)提供帮助，设法让他(她)尽量自己完成。如果变得不知道衣服的穿法，就事先将他(她)要穿的衣服按顺序叠放好，然后在他(她)不小心搞错时，温柔地提醒他(她)，慢慢地引导他(她)，直至他(她)最终做好。



24 什么事情都不想做

为什么？

不知道做什么好

如果早上不起床、白天什么都不做浑浑噩噩地度过，那么每天的行为就会越来越不活跃，如若放任不管，可能会变得什么都不去做。其原因在于随着痴呆症恶化，针对日常的简单动作，他(她)也会变得不知道该做什么好了。甚至连想要做某件事的心情都逐渐衰退。进而导致生活节奏(早起、吃饭、晚上睡觉)紊乱，产生恶性循环，病情不断恶化。

你是不是这样说的？这样做的？

■ “不要在这里发呆，去活动一下。”

■ “老是躺着也不行啊。”

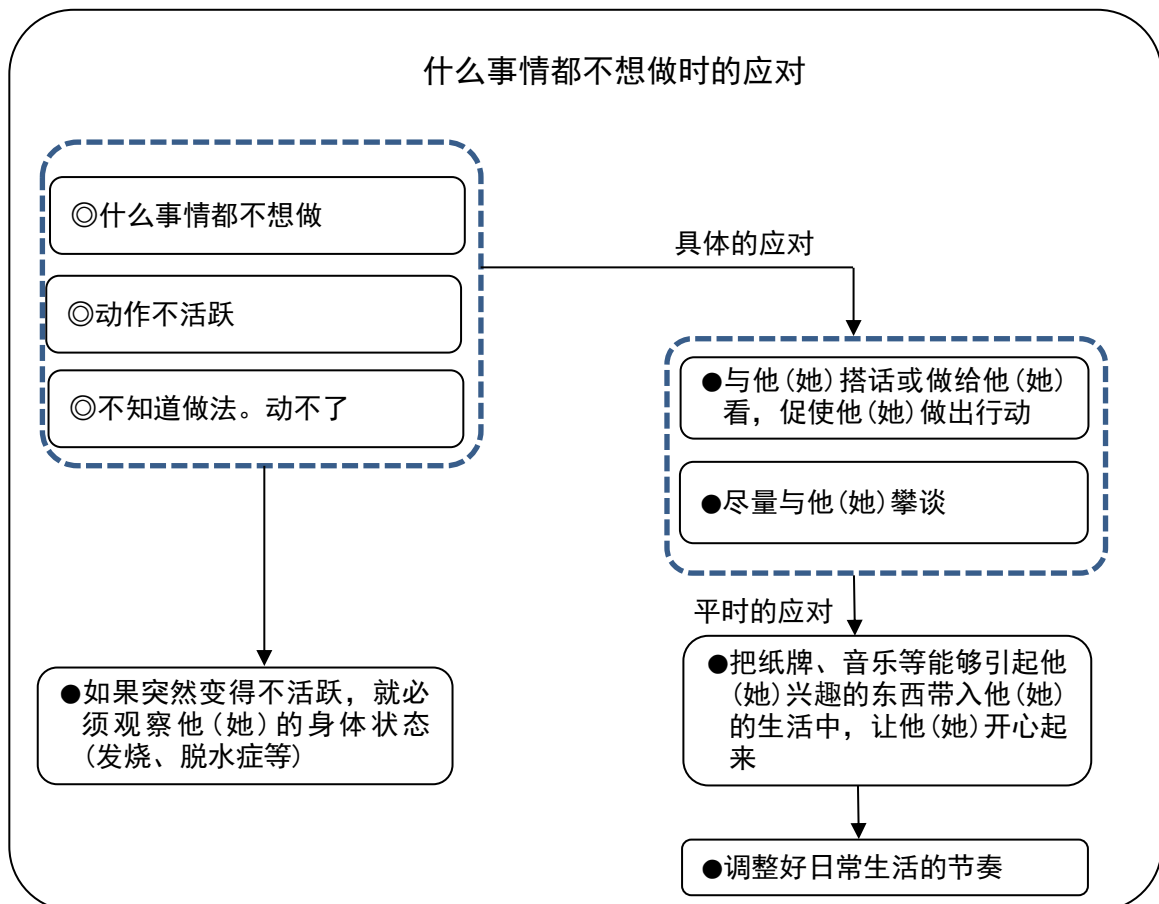
因为不知道做什么、怎么做好，所以什么都不想做。并不是因为懒惰。因此，抱怨他(她)、与他(她)搭话只会令本人的心情更加低落。

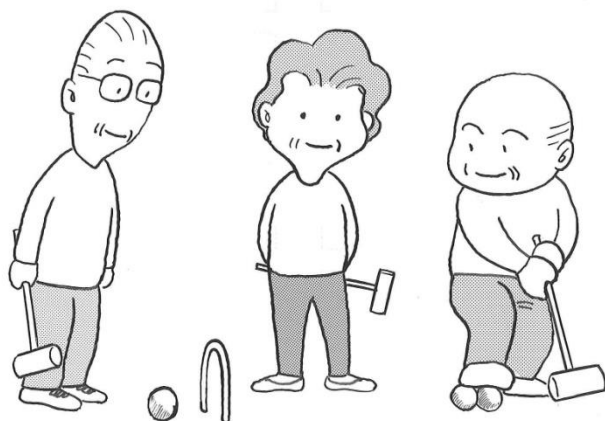
怎么办才好呢？

设法促使他(她)做出行动

因为不知道做什么好，所以只是与他(她)搭话并不会令他(她)做出行动。不要用命令的口吻，而应该根据他(她)当时的心情，巧妙地与他(她)搭话，或者做给他(她)看，促使他(她)做出行动。其诀窍在于要本着耐心、轻松的心情劝诱他(她)。和他(她)一起做能引起他(她)兴趣的事情，或者给他(她)分派任务(让他(她)去拿报纸等)，让他(她)打起精神来。这样想方设法防止他(她)的生活节奏变紊乱。

另外，如果他(她)感到非常不安，长期一直说“我想死”，就要让他(她)接受专家的诊察，检查是否有“抑郁症”的可能。此时，不能大声地鼓励他(她)，因为会让本人产生压迫感。





『認知症ってどういう病気？—認知症の基礎知識—』別冊付録

認知症を理解する —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』より—

(世界文化社 2010年3月発行)

平成26年12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 カーニープレイス新御徒町7F

電話 03-5807-3173 (教務課)

メール info@kikokusha-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。—