

健康商談室



有关认知症的基础知识①

老忘事儿。认知症？

随着年势往高里走，很多人都会感到自己“忘事儿的情况越来越严重了”。您是不是把这个“忘事儿”，单纯地看成是一般所说的记性不好呢？

是否有下述症状？

- ・反复地重复、询问相同的事情
- ・想不起东西的名称来
- ・越来越明显地想不起来把东西搁哪儿、放哪儿了
- ・对时间、日期及地点的感觉变得模糊不清了
- ・变得不知道怎么管理医院开出来的药了
- ・对以前感兴趣的事物和爱好变得漠然了
- ・越来越明显地忘记关水龙头和煤气开关了
- ・大声嚷嚷钱包被人偷了
- ・无法理解内容比较复杂的电视剧了
- ・算错数据的时候越来越多了
- ・变得容易为一点小事儿而急躁恼怒了

在此，我们打算为您简单地归纳一下很多人认为自己十分了解，但其实并未正确了解的疾病 — 认知症。

我们希望这一内容能够成为您的“认知症入门”教材，对您有些许帮助。

何谓认知症

认知症是发生在您身边的疾病

罹患认知症的老年人已达 200 万！

根据平成 17 年的简易生命表显示，日本人的平均寿命，男性为 78.53 岁；女性为 85.49 岁。日本人的寿命明显地变长，这意味着日本正式步入高龄社会。罹患认知症的老年人也年

けんこうそうだんしつ

健康相談室

にんちしやう きそちしき

認知症の基礎知識①

もの忘れ？認知症？

年をとるにしたがって、「もの忘れがひどくなった」と感じる人は多いのでは？この「もの忘れ」・・・ただのもの忘れで片づけていませんか？

以下のような症状はありませんか？

- ・同じことを何度も言ったり、聞いたりする
- ・物の名前が出てこない
- ・置き忘れやしまい忘れが目立つ
- ・時間、日付や、場所の感覚が不確かになった
- ・病院からもらった薬の管理ができなくなった
- ・以前はあった関心や興味が失われた
- ・水道の蛇口やガス栓の締め忘れが目立つ
- ・財布を盗まれたと言って騒ぐ
- ・複雑なテレビドラマの内容が理解できない
- ・計算の間違いが多くなった
- ・ささいなことで怒りっぽくなった

ここでは、知っているようで、実は正しく理解されていないことの多い「認知症」について、わかりやすくまとめてあります。

「認知症入門」としてご活用いただければ幸いです。

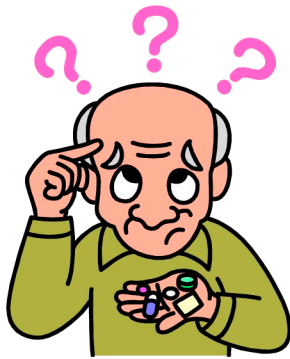
認知症とは何か

認知症は身近な問題

認知症の高齢者は 200 万人に！

平成 17 年簡易生命表によると、日本人の平均寿命は、男性は 78.53 歳、女性は 85.49 歳。寿命は著しく伸び、日本は本格的な高齢社会に突入している

年増加，预计二十年后将达到330万人。并且据说85岁以上的老年人中，每3~4人里就将有一人罹患认知症。



認知症の定義

認知症，并非单纯的忘事儿

“见到了久未谋面的人，却想不起他/她是谁……”这样的事情，谁都经历过。“忘事儿”是人体自然老化的“单纯年龄性产物”，在任何人身上都有可能发生。然而，“认知症”却是一种“疾病”，而非单纯的忘事儿。

“认知症”被定义为：“以大脑或身体疾患为诱因，引发记忆、判断等认知障碍，从而使患者陷入失去一般社会生活能力的状态”。在认知症的早期症状中，最多的就是忘事儿，也有人表现出不同的症状。比如积极性及主动性下降（干什么提不起精神，迄今为止一直做着的事情也不去做了，什么事都嫌麻烦），或出现抑郁症状、言语障碍以及注意力散漫等，这些也是有些认知症会出现的早期症状。

与忘事儿的区别

人为什么会忘事儿？

这是由人体神经细胞的减少或功能下降引起的。

随着年龄的增长，相信很多人都感到自己“忘事儿的情况越来越多了”。这是由于神经细胞的减少这一无法避免的老龄化现象引起的，任何人都会出现“忘事儿”的情况。

然而，与通常的脑细胞老化速度相比，神经细胞的消失速度要来得快，这样的脑疾病，便是“认知症”。

のです。認知症の高齢者も年々増加し、20年後には約330万人に達すると予測されています。そして85歳以上のお年寄りの3~4人に1人が認知症といわれています。

認知症の定義

認知症は、単なるもの忘れではありません

「久しぶりに会った人のことが思い出せない・・・」このような経験は誰にでもあります。「もの忘れ」は自然な老化によっておこる「単なる歳のせい」で、誰にでも起こりえます。一方、「認知症」は「病気」であり、単なるもの忘れではありません。

そこで「認知症」とは、「脳や身体の疾患を原因として、記憶・判断力などの障害がおり、普通の社会生活がおくれなくなった状態」と定義されています。認知症の初期症状で最も多いのはもの忘れですが、それ以外の症状ではじまることもあります。意欲、自発性の低下（やる気がおこらない、これまでやっていた事をしなくなった、ものぐさになった）やうつ症状、言葉の障害、注意力低下なども認知症の初期症状のことがあります。

もの忘れとの違い

もの忘れはなぜおこる？

脳の神経細胞の減少や機能の低下によっておこります。

年齢を重ねるうちに「もの忘れが増えてきたな」と思う方は多いのではないのでしょうか。これは脳の神経細胞の減少という免れることのできない老化現象の影響で、誰にでもおこる「もの忘れ」です。

このような、通常の老化による減少より早く神経細胞が消失してしまう脳の病気、これが「認知症」です。

“認知症”与“忘事儿”的区别

認知症，是一种早期症状与单纯的年纪大、忘事儿很难区别的疾 病。然而，两者间最大的区别之一可以说是：認知症患者会将自己所经历的所有事情忘记；而老年人往事儿则只会忘记过去的部分事情或细节。（未完待续）

「認知症」と「もの忘れ」の違い

認知症は、はじめのうちは歳のせいによるもの忘れとの区別がつきにくい病気です。大きな違いの一つとして、認知症は体験のすべてを忘れてしまうのに対し、歳のせいによるもの忘れは体験の一部を忘れてい いう点があげられます。[続く]

老化によるもの忘れ 老化引发的忘事儿	認知症のもの忘れ 老年認知症患者的忘事儿
体験の一部分を忘れる 忘记一部分经历	体験の全体を忘れる 忘记所有经历
記憶障害のみがみられる 只表现在记忆障碍方面 (人の名前を思い出せない、度忘れが目立つ) (想不起对方的名字, 明显地表现出总是忘事儿)	記憶障害に加えて判断の障害や実行機能障害(料理・家事などの段取りがわからなくなるなど)がある 除记忆障碍以外, 有时还会出现判断障碍及行为障碍(忘记烹饪、家务等原来习惯的顺序等)等 症状
もの忘れを自覚している 认识到自己容易忘事儿	もの忘れの自覚に乏しい 对自己忘事儿的情况缺乏认识
探し物も努力して見つけようとする 努力寻找一时不见的东西, 并想极力找到	探し物も誰かが盗ったということがある 有时 would 认为不见的东西, 是被人偷走了
見当識障害はみられない 没有预知能力障碍	見当識障害(時間や日付、場所などがわからなくなる)がみられる 会出现预知能力障碍(失去了解时间、日期及地点的能力)
作りばなし 作話はみられない 没有编造故事的情况发生	しばしば作話(場合わけや話のつじつまを合わせる)がみられる 常常出现编造故事的情况(为了权宜或辩解)
日常生活に支障はない 日常生活能力不受影响	日常生活に支障をきたす 日常生活能力出现障碍
きわめて徐々にしか進行しない 忘事儿的发展速度及其缓慢	進行性である 不断恶化

東京都高齢者施策推進室「痴呆が疑われたときに一かかりつけ医のための痴呆の手引き」1999より引用・改変「認知症の基礎知識」(認知症を知るホームページwww.e-65.net)より抜粋

引用・改自東京都高齢者施策推進室“怀疑是老年痴呆症时 — 面向就诊医师的有关痴呆的指南”1999年
摘自《认知症之基础知识》(关于认知症的网页 www. e-65. net)