

健康商談室 認知症の早期発見③

在这个连载专栏的第三回里,我们要为大家介绍认知症的原因及症状。因为,了解认知症是什么疾病,具有哪些种类和特征等信息,将会有助于认知症的早期发现,同时也有助于理解认知症的相关术语。

被告知是认知症时

原因是什么 认知症是什么病?

◎认知症不是心理疾病,而是大脑疾病

罹患认知症的人,会表现得晕乎乎、有气无力,所以乍看会给人带来“有心理问题”的印象,然而,它却是一种大脑疾病。某种原因致使大脑内部发生病变,造成患者其记忆、思考、说话、按部就班地做事等智能出现明显下降,最终无法完成社会、日常生活。

健康相談室 認知症の早期発見③

シリーズの第三弾の今回は、認知症の原因、症状についてです。認知症はどういった病気が、その症状の種類や特徴を知ることによって早期発見につながります。認知症に関する専門的な言葉を理解するのに役立ちます。

認知症とわかったら

原因は 認知症はどんな病気ですか?

◎認知症は心の病気ではなく、脳の病気です

認知症になると、ぼんやりしたり、無気力になったりするので、一見「心の病気」のような印象がありますが、実は脳の病気です。何らかの原因によって脳の中に病的な変化が起こり、記憶したり、考えたり、言葉を発し

認知症并非由一种疾病引发,很多疾病都有可能诱发认知症,主要的有阿尔兹海默症、脑血管障碍及路易体痴呆等。

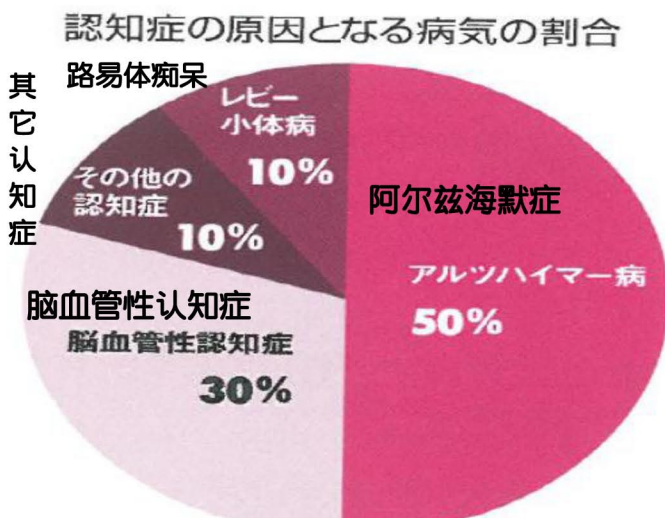
现在,日本人所罹患的大多数为阿尔兹海默症,占有认知症患者的大约一半。阿尔兹海默症是因脑内积蓄雀斑状的老年斑或丝状物,从而致使细胞功能减弱,最终导致脑萎缩。

仅次于阿尔兹海默症的是脑血管障碍(约占30%)。因血液堵塞在脑血管内从而阻碍血流通畅,造成脑梗塞,或是因脑血管破裂而引发脑溢血,致使大脑内的记忆组织受损从而出现认知障碍。但是由于受损部位不同,有的会出现有的能力下降、有的能力依旧正常这样的不平衡现象(间歇性痴呆)。

另外,近来出现增多的是路易体痴呆。这是由一种被称为路易体的异常蛋白质积蓄在脑神经内引发的痴呆症,这种疾病还会像帕金森病那样导致患者手脚颤抖,动作迟缓,并出现幻觉、幻视及小便失禁等症状。

除此之外,也有一些认知症是由甲状腺功能低下等内科疾病及脑外伤、脑肿瘤等大脑性病变更引发的。

引发认知症病因的比率



(須貝佑一著《痴呆症的预防》岩波新书 2005年改版)
(須貝佑一著「ほけの予防」岩波新書 2005より改変)

◎ 随着年龄的增长,认知症的发病率也越来越高

认知症是一种随着年龄的增长而逐渐增多

たり、物事を順序だてて実行したりといった知的能力が著しく低下し、やがて社会生活ができなくなっていく。

認知症は一つの病気から引き起こされるのではなく、原因となっている病気がたくさんありますが、主なものは、アルツハイマー病、脳血管障害、レビー小体病などです。

現在、日本人に圧倒的に多いのはアルツハイマー病で、全認知症の約半数を占めています。アルツハイマー病は、脳にシミのような老人斑や糸くず状の蓄積物が溜まって、細胞の働きを弱め、脳が委縮していく病気です。

次いで多いのが脳血管障害(約30%)です。脳の血管が詰まって血流が悪くなる脑梗塞や、脳の血管が破れて出血する脳出血によって、脳の記憶などに関する部分が障害を受けるために起こります。障害を受けた場所によって、ある能力は低下しても別の能力は正常というように、機能低下がまだら状に起こること(まだらぼけ)があります。

このほか最近増えているレビー小体病は、脳の神経細胞にレビー小体という異常なたんぱく質が蓄積して起こる病気で、パーキンソン病のように手足が震えたり、動作が緩慢になったり、幻覚・幻視、尿失禁などが起こります。

このほか、甲状腺機能低下症などの内科的な病気や、頭部外傷、腫瘍など脳の病変によって引き起こされる認知症もあります。

◎ 年をとるにつれて認知症の発症率は高くなります

認知症は年齢が上がるにつれて増える病気

的疾病，特别是 75 岁以上的人，罹患此疾病的情况更为明显；85 岁以上的高龄者，则每 4 人中就有一人罹患认知症，比率相当高。现在日本已有超过 200 万人罹患认知症，据厚生劳动省的预测，在老龄化进一步严重的 2020 年，日本罹患认知症的人口将达到 292 万。

症状 认知症会出现什么症状？

◎ 任何人都会出现的是“记忆障碍”和“认知障碍”

认知症症状的出现情形、轻重程度、进展状况及病因的种类等，往往因人而异。但是，也存在着每一个认知症患者都必定会出现的共同症状，此类症状被称为核心症状。而居于核心症状之首的，是“严重性健忘 = 记忆障碍”；其次为无法做以前做得到的事情，即“认知障碍”

认知障碍分为“判断能力障碍”、“定向力障碍”、“失语障碍”、“失行”及“失认”等。比如，在寒冷的日子里穿着薄薄的衣服外出；相反在盛夏季节里却穿毛衣等，对自身所处状况无法进行判断便是“判断能力障碍”；而“定向力障碍”则是无法弄清今天是几月几号几年・自己在什么地方・有哪些家人等；说不出话或是无法理解对方所说的话，便是“失语”；无法将衣服穿整齐，或是不会用遥控了，便属于“失行”；而多年来一直用的锅等东西也无法认出，就叫“失认”。

此外，当人在某一状态中时，能够对所处状态进行综合判断，并采取相应的行为，叫做“实行机能”。比如，我们在做菜的时候，会考虑做些什么菜色、备哪些材料、事先做什么准备以及思考做菜的顺序、并选择煮、烤、炒等烹饪方法和调料等。甚至还会思考用什么样的盘子去盛装

で、とくに 75 歳以上になると増加が目立ち、85 歳以上の高齢者では 4 人に 1 人以上が認知症という、高い割合になります。現在 200 万人以上とされる認知症の人は、今後さらに高齢化が進む 2020 年には、292 万人に達すると厚生労働省は予測しています。

症状は 認知症ではどんな症状が出るので

すか？

◎ 誰にでも必ず出る症状が「記憶障害」と「認知障害」です

認知症の症状の現れ方や程度、進み方は、原因になっている病気の種類によっても、個人によっても差がありますが、誰にでも必ず現われ、認知症の人に共通して見られる症状があります。これを中核症状と言います。中核症状の筆頭にあげられるのが、「ひどい物忘れ = 記憶障害」で、次にあげられるのが、今までできていたことができなくなる「認知障害」です。

認知障害には、「判断力の障害」「見当識障害」「失語障害」「失行」「失認」などがあります。たとえば、寒くても薄着のまま外に出る、真夏でもセーターを着ているなど、状況の判断ができなくなるのが「判断力の障害」です。「見当識障害」というのは、今日は何年何月何日か・自分がいる場所はどこか・家族は誰か、などがわからなくなることを言います。言葉がうまく出てこなくなり、相手の言うことが理解できなくなるのが「失語」で、きちんと服が着られなくなったり、リモコンを使えなくなったりするのが「失行」、長年使ってきた鍋が何かわからなくなるのが「失認」です。

また、状況に置かれたとき、その状況を総合的に判断して適切な行動がとれるのが「実行機能」です。たとえば、私たちは料理をつくる場合、献立を考え、材料を揃え、下準備をし、調理の手順を

什么样的菜，然后再端到饭桌上。如此这般，在无意识中安排计划和顺序，并想着那些步骤、按部就班地去具体执行的能力，就叫做“实行机能”。而这一能力开始低下时，就称之为“实行机能障碍”。

考えて、煮たり、焼いたり、炒めたり、味付けをしたりしています。さらに、どの食器にどのように盛りつけるかも考えて、食卓に出しています。このように、無意識のうちに計画を立て、順序だて、手順を考えて物事を具体的に進める能力が「実行機能」で、この能力が低下するのが「実行機能障害」です。

認知症患者都会出现的症状（核心症状）

認知症の誰にでも起こる症状（中核症状）

	表现 ないよう 内容	容易发生的行为 おこりやすい行動
记忆障碍 記憶障害	记忆力衰退，常忘事。情况严重的话，会失去几乎所有的记忆 記憶力が低下し、物忘れが多くなる。ひどくなると、ほとんどの記憶が失われる	反复说、问相同的事情/明明在自己家却说“要回家”/忘记把东西搁哪儿了 何度も同じ事を言う・聞く/自分の家にいるのに「家に帰る」と言う/物をしまった場所がわからなくなる
定向力障碍 見当識障害	无法正确认识（认知）时间（今天是几月几号）、场所（现在在哪儿）及自身和周围人正处于什么样的状况下 時間（今日は何月何日か）、場所（今いる場所はどこか）、自分や周囲の人の置かれている状況を正しく認識（見当識）できなくなる	找不到路（迷路）/不知道厕所在哪儿/明明已经退休了却吵着要去上班/跑到别人家里去/问家人“你是谁？” 道に迷う（迷子になる）/トイレの場所がわからなくなる/退職したのに職場へ行くと言い張る/よその家に入り込む/家族に向かって「どなた様ですか？」と問う
失语 しつご 失語	由于语言驾驭能力减弱，变得语无伦次，也无法正确理解对方说的事情 言語を操る能力が低下するために、うまくしゃべれなくなったり、相手の言っていることを理解できなくなったりする	因想不起单词或东西的名称而只是说“这个・那个”等/重复别人说的话/变得不說話 単語や物の名前が思い出せなくなって「あれ・それ」などと言う/他人の言うことをおうむ返しに言う/言葉を発しなくなる
失行 失行	并没有运动机能障碍，却无法做到以前轻而易举就完成的动作 運動機能に障害はないのに、それまで難くできていた簡単な動作ができなくなる	拿着笔却写不出字来/把内裤穿在睡裤外面 ボールペンを持ってても字が書けなくなる/ばじゃまずほんうえばんつかさパジャマのズボンの上にパンツを重ねてはいたりする
失认 失認	对于看到的事物无法进行认识，必须通过触摸或嗅闻才能知道那是什么 見えている対象物を認識できなくなる状態で、触ったり匂いをかいだりすることで認識できる	弄不清酱油是什么东西而将其喝下去/看着自己的手指头却说不出是什么指 / 认不出镜子里的自己是誰 しょうゆが何かわからなくて、飲んでしまう/手の指を見ても何指かがわからない/かがみうつ鏡に映った自分が誰なのかわからない
实行机能障碍 実行機能障害	逻辑性地思考物事、掌握所处状况并作出相应行为的判断力减弱 ものごとを論理的に考え、状況を把握して行動に移す判断力（実行機能）が損なわれる	不会打电话了/一个人不会买东西了/搞不清做菜的程序了 電話がかけられなくなる/一人では買い物ができなくなる/料理の手順がわからなくなる

引自《这种时候怎么办？通过图表了解认知症之护理方法》 鎌田ケイ子 编著

引用「こんなときどうする？チャートで分かる認知症介護」 鎌田ケイ子 編著