

健康商談室

对认知症的早期发现①

迄今为止，我们对“认知症的基础知识”作了八次连载。在这一期里，我们将给大家介绍一下作为家人，会对认知症有着怎样的疑问和不安，以及具体的应对方法。首先，来看看如果你怀疑家人“是不是得了认知症？”时该如何处理。

如果你怀疑家人“是不是得了认知症？”

首先，测试一下有关认知症的症状

认知症的症状与老年健忘比较相似，因此很不容易在早期发现。但是，如果家人能在早期发现病人的症状，并开始适当的治疗和护理，就有可能推迟病情发展。

在此我们要为大家介绍一下由本人或家人就可以实施的简易测试。要是你觉得家人“最近有点儿不对劲儿”，就可以对其是否患有认知症做一下测试。以下测试条目仅为一种大概基准。

※对于是否罹患认知症，并非仅通过下述测试条目来做出诊断的，要是有三项以上的话，请尽早就医。

◎认知症测试条目

- 1 □ 反复说、问相同的事情。
- 2 □ 想不起来物品的名字。
- 3 □ 忘记把东西放在哪儿的情况很明显。
- 4 □ 以前有的兴趣・爱好现在消失了。
- 5 □ 变得很邋遢。
- 6 □ 以往每天都做的事情现在不做了。
- 7 □ 对时间及场所的概念变得含糊了。
- 8 □ 以往走惯的路也开始出现迷路的情况。
- 9 □ 说自己的钱包被人偷了。
- 10 □ 为一点小事儿也容易发脾气。

けんこうそうだんしつ

健康相談室

にんちしやう そうきはっけん

認知症の早期発見①

これまで「認知症の基礎知識」を8回にわたって連載してきましたが、今号からはご家族のさまざまな疑問や不安への具体的な対処法について掲載していきたいと思ひます。まずは、「認知症かな？と思ったら」です。

認知症かな？と思ったら

まず、認知症のチェックをしてみましょう

認知症は、年相応の物忘れと症状が似ているため、早い段階で見つけるのが難しい病気です。しかし、早く家族の方が気づいて、適切な治療や介護を始めると、症状の進行を遅らせることができます。

本人や家族が判定できる簡単なチェックテストを紹介しします。

身近な人が、「最近、どうも何かへん？」と思ったら、認知症かどうかチェックしてみましょう。



このチェックテストはあくまでも目安です。

※このチェック表だけで認知症と診断するものではありませんが、チェック項目が3つ以上当てはまってしまうたら、早めに医師などに相談してみましょう。

◎認知症チェックリスト

- 1 □ 同じ事を言ったり、聞いたりする。
- 2 □ 物の名前が出てこなくなった。
- 3 □ 置き忘れや、しまい忘れが目立ってきた。
- 4 □ 以前はあった関心や興味が失われた。
- 5 □ だらしなくなった。
- 6 □ 日課をしなくなった。
- 7 □ 時間や場所の感覚が不確かになった。
- 8 □ 慣れた所で道に迷った。
- 9 □ 財布などを盗まれたと言う。
- 10 □ ささいなことで怒りっぽくなった。

11口忘记关闭水龙头、煤气开关，防火意识消失了。

12口无法理解情节复杂的电视剧了。

13口夜里突然起来吵闹。

(摘自国立长寿医疗中心所使用的测试项目)

异变 出现什么样的症状时有可能是认知症呢？

◎在日常生活中出现让人感到“嗯？”这样的异变时

认知症一种是很难判断从什么时候开始发生的疾病，但是，只要注意观察病人的日常生活，就可以捕捉到各种各样的异变。不放过任何微小的异变，就可以对认知症进行早期发现。

认知症初期的典型信号是“反复说、问相同的事情”、“忘记把东西放在哪儿的情况很明显”、“会忘记刚刚发生的事情”、“忘记约好的事情而让别人在见面地点干等”、“忘记向他人转达所接听的电话内容”等，从忘事儿开始的。

接下来还有一个不能放过的信号是外表及人格上的异变，还有所说、所做的事情变得不像本人了。比如，总是很在意自己衣冠外形的人，变得“头发蓬乱”、“一连数天不换衣服”、“外出时也不化妆・不刮胡子了”等等，所谓呈现出“拉里邈邈・毫不在意”的情况时，需要加以注意。

或者是迄今为止性格温厚的人，开始说他人的坏话或咒骂他人，动不动就大发雷霆怒斥别人等性格方面出现异变；或是对曾经十分投入的兴趣爱好、个人学习等内容失去兴趣；曾经是喜欢出门・喜欢说话的社交家，而现在却拒绝别人邀请，对别人说的事情心不在焉，表

11口蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心がで
きなくなった。

12口複雑なテレビドラマが理解できなくな
た。

13口夜中に急に起きだして騒いだ。

(国立長寿医療センターで使われているチ
ェックテストより)

変化 どんな変化が現れたら認知症の疑い
があるのですか？

◎日常生活で“あれ？”という変化が起こっ
たときです

認知症はいつから始まったのかがわかりにく
い病気ですが、日常生活に注意していると、い
ろいろな変化がキャッチできます。小さなサイ
ンを見逃さないようにすると、早期発見につな
がります。

認知症の初期のサインの代表的なものは、
「同じ事を何度も言ったり、聞いたりする」「置
き忘れやしまい忘れが目立つ」「ついさっきので
きごとを忘れてる」「約束を忘れて待ち合わせ
をすっぽかしてしまう」「電話の伝言を忘れてし
まう」といった、物忘れから始まります。

こうした物忘れの次に見逃さないでほしいサ
インが、外見や人柄の変化、本人らしくない行
動をとるようになることです。たとえば、いつ
も身だしなみに気をつけていた人が、「髪はほ
かさぼさ」「何日間も同じ服を着ている」「外
出時でもお化粧をしなくなった・ひげをそら
なくなった」などと、いわゆる「だらしない・構
わない」といった外見を呈すようになったとき
は、要チェックです。

あるいは、これまで温厚な性格だった人が、
他人の悪口を言ったり、人をののしったり、す
ぐにカッとなって怒鳴りつけたりといった性
格の変化や、大好きだった趣味やお稽古事な

情也变得呆板木讷等仿佛变了一个人的时候，也可能是认知症的前期症状。

◎家人可以发现的认知症早期症状

反复说、问相同的事情	43.9%
想不起来物品的名字	36.4%
忘记把东西放在哪儿的情况很明显	32.7%
以前有的兴趣・爱好现在消失了	32.7%
以往每天都做的事情现在不做了	14.0%
对时间及场所的概念变得含糊了	13.1%
变得很邋遢	13.1%

(摘自旧东京都福祉局：有关高龄者生活实态及健康的专门调查结果报告 平成 8 年 9 月)

◎认知症与一般所说的健忘症不同

“想不起别人的名字”、“想不起来昨天中午吃了什么东西”等情况，上了年纪的人谁都会有。

大多数与年龄有关的健忘情形是经历过而又觉得不太重要、或是经历过却将其中部分内容忘记，但经过仔细回忆或是经人提醒、指点的话，就会说“对、对！”而将其想起来。并且，知道是自己把那件事忘了。

与此相对，认知症的特征则是一种整体性的记忆障碍，吃过东西的事，说过的事，看过电视或电影的事，曾经历过的事等会整个地从记忆中完全脱落出去，将其全部忘记，并且不会意识到自己忘记事情了。

因年老而出现的健忘情形，会随着年龄的增长而加重，但不会给日常生活带来障碍；可是伴随认知症出现的忘事，其程度会日趋严重，并会给日常生活带来障碍。

作为家人，要是感觉您身边的人出现“最近忘事忘得厉害”、“变得很容易发火”、“总是

どに興味や関心を示さなくなったり、外出好き・話好きの社交家だった人が、お誘いを断ったり、他人の話を上の空で聞いたり、表情に活気がなくなったりなど人が変わったように見える場合も、認知症の始まりかもしれません。

◎家族が気づいた認知症の初期症状

同じ事を言ったり、聞いたりする	43.9%
物の名前が出てこなくなった	36.4%
置き忘れやしまい忘れが目立った	32.7%
以前はあった関心や興味が失われた	32.7%
日課をしなくなった	14.0%
時間や場所の感覚が不確かになった	13.1%
だらしなくなった	13.1%

(旧東京都福祉局：高齢者の生活実態及び健康に関する調査専門調査結果報告書 平成 8 年 9 月より)

◎ふつうの物忘れとは違います

「人の名前が思い出せない」「昨日のお昼に何を食べたか忘れてしまった」など、そんな経験は、年をとれば誰にでも思い当たることです。

多くの加齢による物忘れは、体験したことのうち、あまり重要でないこととか、体験したことの一部を忘れても、じっくり考えたり、誰かにヒントを出されたり指摘されたりすれば「そうそう」と思い出すことができます。そして、忘れたことを自分でわかっています。

それに対して認知症の場合は、全体記憶の障害と違って、食べたこと、話したこと、テレビや映画を見たこと、体験したことなどが丸ごとすっぽりと記憶から抜け落ちてしまいます。その全部を忘れてしまい、忘れたという意識があまりないという特徴があります。

加齢による物忘れは、ゆっくり進行し、日々の生活にはほとんど支障をもたらしません、

忘记承诺过的事情”、“跟以前相比显得没有精神，闷在家里的情形多了”等认知症特征时，请尽早带其前往医院就医。

◎健康老年人因高龄而出现的健忘情况与认知症的健忘情况

【因高龄而出现的健忘情况】

- ・忘记部分自身所经历过的事情（想不起来吃过的菜肴）
- ・只限于出现记忆障碍（想不起人的名字、突然忘记的情况比较明显）
- ・意识到自己健忘的情况
- ・没有方向感觉障碍（弄不清楚时间、日期及地点等）
- ・日常生活可以照常进行
- ・健忘情形发展得极缓慢

【认知症的健忘情况】

- ・忘记所有自己所经历过的事情（甚至忘记自己已经吃过饭）
- ・除了记忆障碍以外，还会出现思考及判断能力减弱的情况（开始弄不清做菜及家务的步骤等）
- ・对自己忘事的情况缺乏认识
- ・出现方向感觉障碍的情况
- ・日常生活无法照常进行
- ・病情呈逐步恶化趋势

（摘自东京都高龄者施策推进室《怀疑患者是痴呆症时一面向经常就诊的医生之痴呆指南》P6、2001 部分经过修改）

認知症による物忘れは進行性で、程度もだんだんひどくなり、日常生活に支障をきたすようになってくるのです。

家族からみて、「最近、物忘れがひどい気がする」「怒りっぽくなった」「頼んだことをよく忘れる」「以前よりも、元気がなくなって、閉じこもることが多くなった」など認知症の物忘れの特徴がみられたら、なるべく早期に医師の診察を受けるようにしましょう。

◎健康な高齢者の加齢に伴う物忘れと認知症の物忘れ

【加齢に伴う物忘れ】

- ・体験の一部分を忘れる（食べたメニューを思い出せない）
- ・記憶障害のみが見られる（人の名前を思い出せない、度忘れが目立つ）
- ・物忘れを自覚している
- ・見当識障害（時間や日付、場所などがわからなくなる）はみられない
- ・日常生活に支障はない
- ・きわめて徐々にしか進行しない

【認知症による物忘れ】

- ・体験の全体を忘れる（食事をしたことそのものを忘れる）
- ・記憶障害に加えて思考・判断力の低下がみられる（料理・家事などの段取りがわからなくなるなど）
- ・物忘れの自覚に乏しい
- ・見当識障害がみられる
- ・日常生活に支障をきたす
- ・進行性である

（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」p6、2001より一部改変）

【就診】 为什么需要早看医生呢？

◎早期发现就可以早期治疗

对于认知症这一疾病，很多人都有着错误的认识——“认知症治不好”、“没有治疗认知症的药”、“年纪大了谁都会得的”……因此，很多家人会认为“着急也没有用”、“先看一阵子情况再说吧”，而将看医生就诊的时间拖延到半年、一年以后。

认知症所引起的疾病，除了阿尔兹海默症以外，还有其它各种类型的病，其中不乏通过手术或药物就可以缓解病症、改善病情的疾病。迄今为止被认为没有治疗方法的阿尔兹海默症，也有了新开发出来的、可以推迟病情发展的良药（盐酸多奈哌齐・商品名为安理申）。在还拥有可以一个人生活的能力时吃这类药，效果会比较好。

此外，如果对认知症置之不理的话，病情就会发展到出现妄想、幻觉等精神症状及徘徊、大小便失禁、吃进不能吃的东西异食行为，这时护理方的负担也会变得很重。

由于早期发现，也会连同其它疾病早期发现・早期治疗带来机会。此外，还可以早期服用控制病情的药物而稳定住病情，推迟其恶化程度。而且还可以让病患本人在还有判断能力的时候，按照其本人意志决定、办理医疗・护理服务申请及个人财产的管理。同时也可以通过适当的护理和介入来抑制病人产生有问题的行为，让其平静地生活。因此，敬请早期就医就诊。

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

【受診】 なぜ、早い受診が必要なのですか？

◎早期発見が早期治療につながります

認知症という病気について、誤った考え方あやまをしている人が少なくありません。—「認知症は治らない」「認知症を治す薬はない」「年をとれば誰でも出てくる」など……。そこで家族も、「慌てても仕方がない」「もう少し様子を見てから」と言っておく機会を先延ばししているうちに、発見が半年、1年と、遅れることが多いのです。

認知症を引き起こす病気はアルツハイマー病をはじめとして、いろいろな種類がありますが、手術や薬で症状を解消したり、改善できたりするものがあります。これまで治療法がないと言われてきたアルツハイマー病にも、進行を遅らせる薬（塩酸ドネペジル・商品名アリセプト）が開発されて治療に用いられるようになりました。こうした薬を飲むなら、一人で暮らせる力のあるうちに飲み始めた方がよいのです。

また、認知症を放置して病気が進行すると、妄想や幻觉といった精神症状や、徘徊や失禁、食べ物でないものを食べてしまう異食などの症状が出てきて、介護する側の負担や疲労も大きくなります。

早期に発見することにより、ほかの病気の早期発見・早期治療にもつながります。また、進行を遅らせる薬で早めに治療して症状の進行を食い止めることができます。本人の判断力が残っているうちに医療や介護サービスの利用や財産管理などを自らの意思で決めておくことができます。適切な介護や関わり方で問題行動などを抑え、穏やかに暮らすこともできます。ぜひとも、早く受診するようにしまし

よう。
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