

东京以成为适宜失智症居住的城市为目标

# 了解 安心 失智症※



1 失智症是无论谁都有可能患、也是距我们非常近的疾病 .....	1页
2 什么是失智症？ .....	2页
3 与预防失智症相关的习惯 .....	3页
4 失智症早期发觉的重要性！ .....	4页
5 试一下「失智症自测表」！ .....	5页
6 患失智症时有什么样的感觉？ .....	7页
7 为了支持失智症患者 .....	8页

※失智症俗称老年痴呆。

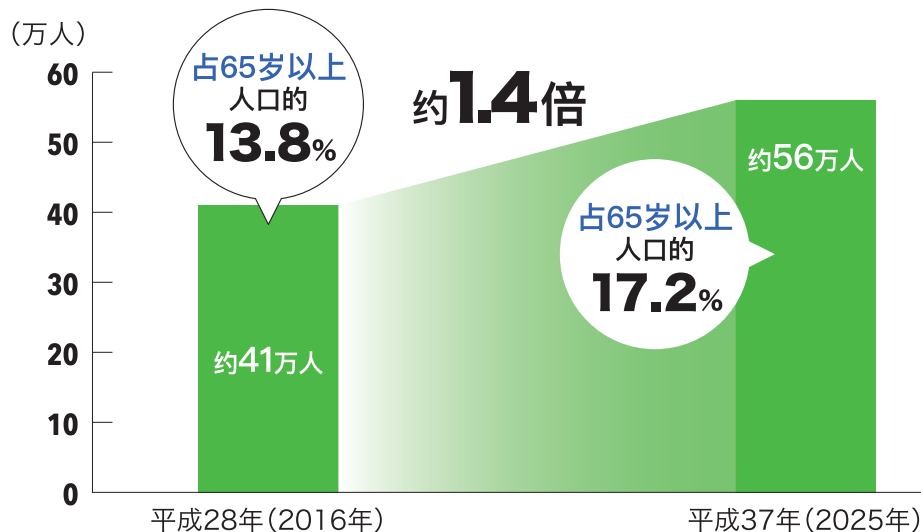


# 失智症是无论谁都有可能患、也是距我们非常近的疾病

失智症是谁都有可能患上的脑部疾病(注1)。

在东京都内、失智症患者已超过41万人、预测到平成37年(2025年)会增加到56万人。

有某种失智症状的老年人(注2)的推移



资料) 东京都「失智症老年人人数等的分布调查」(2017年3月)

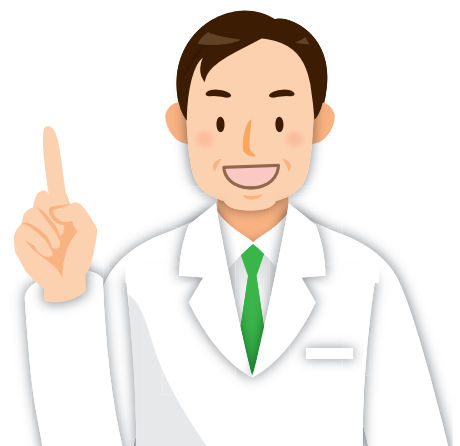
## 关于早发性失智症

失智症不是只有老年人才患有的疾病。

不满65岁的早发性失智症患者、推算东京都内约有4,000人。

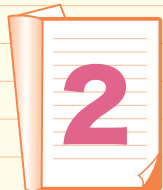
失智症是距我们非常近的疾病。

建设失智症患者和其家人能够安心生活的社区是非常重要的。



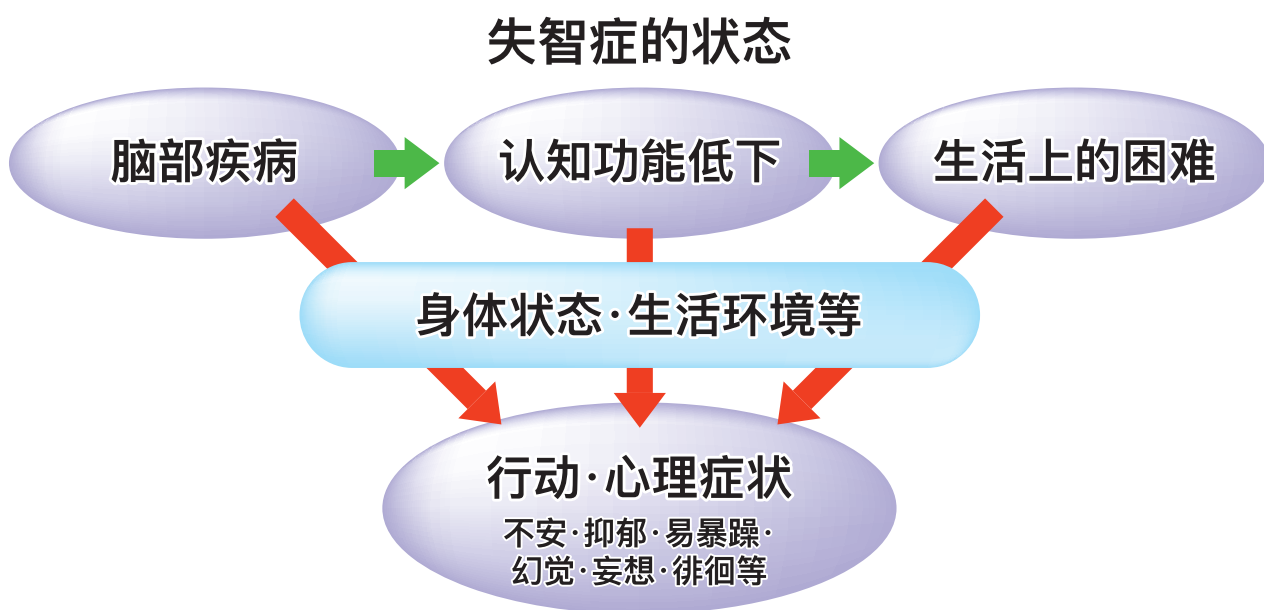
(注1) 根据日本最新研究发现、65岁以上的老年人患有失智症的比率约为15%。

(注2) 接受要护理认定的老年人中、失智症老年人日常生活自理程度Ⅰ以上的人



## 什么是失智症？

所谓失智症是指、由于各种原因引起的脑部细胞损伤、或功能恶化而导致的认知功能(注3)低下,呈现在生活上的各种困难状态。

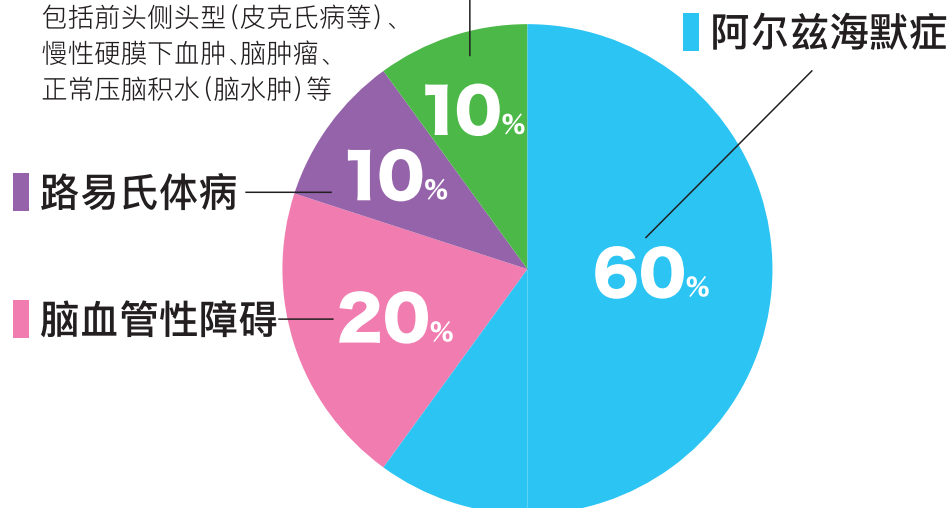


### 失智症的病因

失智症的主要病因包括3种「阿尔兹海默症」、「脑血管性障碍」、「路易氏体病」,其中占比最多的是阿尔兹海默症。

#### 其他

包括前头侧头型(皮克氏病等)、慢性硬膜下血肿、脑肿瘤、正常压脑积水(脑水肿)等



(注3) 认知功能…是指为记住事物、运用语言、做计算、解决问题,而进行深入思考的脑部运动。

# 3

## 与预防失智症相关的习惯

生活习惯病(高血压、血脂异常、糖尿病、心脏病等)的预防,与失智症预防相关。

### 注意饮食习惯。

控制盐分的摄入、减少饮酒量、注意饮食平衡。



多吃用鱼、蔬菜、水果。

### 做适当的运动。

坚持徒步或体操等运动。



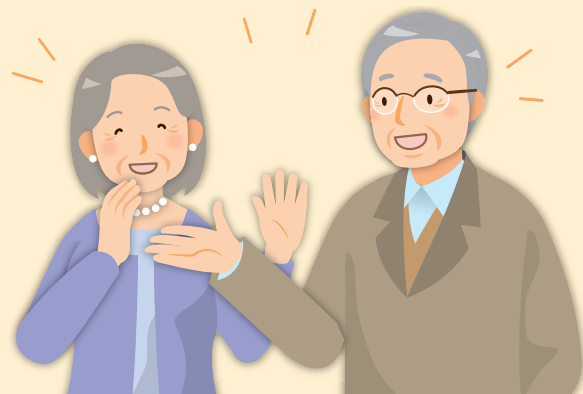
### 享受生活。

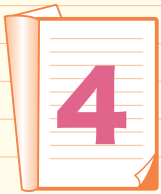
读书、或做自己感兴趣的事,通过各种活动来享受生活。



### 积极与他人交流。

参加社区活动或由区市町村开展的护理预防教室等。





# 失智症早期发觉的重要性！

是否认为即使去医疗机构也无法治愈失智症？其实失智症和其他疾病一样，早期诊断和早期对应是非常重要的。

## 【早期发觉的好处】

- 1 能够事先准备好自己今后的生活**

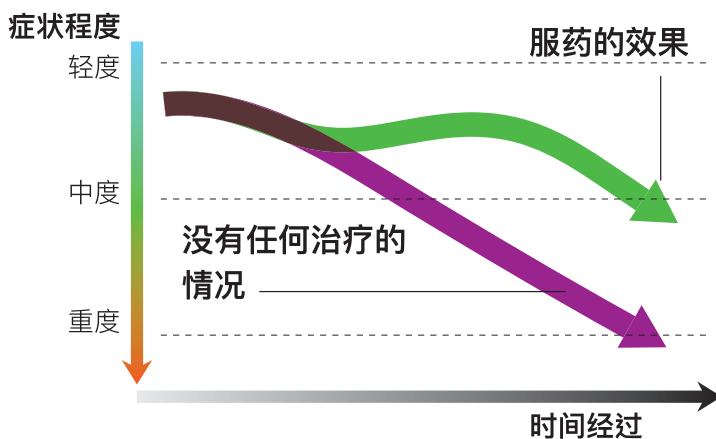
能够接受早期诊断、趁症状轻的时候，加深本人和家人对于失智症的理解、面对并讨论疾病、准备好今后的生活。利用介护保险等服务去调整生活环境，尽可能减少生活上的障碍。
- 2 有可治愈的失智症或一时性症状**

引起失智症的疾病中，有早期治疗就能够得到改善的（正常压脑积水（脑水肿）、慢性硬膜下血肿、甲状腺功能低下症等），重要的是早期接受诊断、找到患病的原因。
- 3 有可能延缓病情的进展**

阿尔茨海默症在早期阶段通过药物治疗、配合当事人的感受进行呵护能延缓进展。（参看下图）。

药物治疗效果有个人差异、但也有如下表所示的效果。

【图】阿尔兹海默症进展例



到下一页测试一下，「失智症自测表」。

(注) 服药有时会产生呕吐或食欲不振等副作用。

# 5

## 试一下「失智症自测表」

### 失智症自测表

请在最合适的地方画○。

#### 测试 1

是否有过忘记钱包或者钥匙等物品放在哪里的时候？



完全没有

偶尔

频繁

总是这样

1  
点

2  
点

3  
点

4  
点

#### 测试 2

是否能想起5分钟前听的话？



完全没有

偶尔

频繁

总是这样

1  
点

2  
点

3  
点

4  
点

#### 测试 3

被周围的人说“总问同样的事”吗？



完全没有

偶尔

频繁

总是这样

1  
点

2  
点

3  
点

4  
点

#### 测试 4

是否有过不知道今天是几月几日的时候？



完全没有

偶尔

频繁

总是这样

1  
点

2  
点

3  
点

4  
点

#### 测试 5

是否有不能马上说出自己想说的话的时候？



完全没有

偶尔

频繁

总是这样

1  
点

2  
点

3  
点

4  
点

※这个测试表的结果不能代替医学上的诊断结果,只能作为大致倾向判断。失智症的诊断仍需接受医疗机关的诊断。  
※身体功能下降时,有可能出现得分高的情况。



「是不是失智症呢？」  
如果开始担心了,就自我测试一下吧。

※家人或身边的朋友也能够帮助测试。

<p><b>测试 6</b></p> <p>是否能单独去银行存取款、支付房租以及缴纳水电费？</p> 	<p>完全可以</p> <p>1点</p>	<p>基本可以</p> <p>2点</p>	<p>基本不可以</p> <p>3点</p>	<p>不可以</p> <p>4点</p>
<p><b>测试 7</b></p> <p>能够一个人购物吗？</p> 	<p>完全可以</p> <p>1点</p>	<p>基本可以</p> <p>2点</p>	<p>基本不可以</p> <p>3点</p>	<p>不可以</p> <p>4点</p>
<p><b>测试 8</b></p> <p>能否自己坐公共汽车、电车、或开私家车等外出？</p> 	<p>完全可以</p> <p>1点</p>	<p>基本可以</p> <p>2点</p>	<p>基本不可以</p> <p>3点</p>	<p>不可以</p> <p>4点</p>
<p><b>测试 9</b></p> <p>能否自己使用吸尘器或扫帚打扫呢？</p> 	<p>完全可以</p> <p>1点</p>	<p>基本可以</p> <p>2点</p>	<p>基本不可以</p> <p>3点</p>	<p>不可以</p> <p>4点</p>
<p><b>测试 10</b></p> <p>能否查找电话号码、打电话呢？</p> 	<p>完全可以</p> <p>1点</p>	<p>基本可以</p> <p>2点</p>	<p>基本不可以</p> <p>3点</p>	<p>不可以</p> <p>4点</p>

测试之后、合算①到⑩的分数 ▶ 总分  点

得分在20点以上的,有可能在认知功能或社会生活上出现了障碍。

# 6

## 患失智症时有什么样的感觉？

### ••• 有时会感到不安 •••

最初察觉自己和之前不同的是本人。随着由健忘导致的失败次数增加,会感觉「不知为什么,就是奇怪。」。



会产生「自己现在在哪里呢。」、「今后自己会变什么样呢。」、「自己是否会给家人带来困惑或麻烦。」等不安感。

### ••• 有时心情低落处于抑郁状态 •••

随着健忘或失败次数的增多,自己之前能做的事情变得不能,因而会心情低落处于抑郁状态。



在抑郁状态下会使动机下降,停止或减少兴趣爱好活动、与他人的交流减少,因而生活变得没有生机。

### ••• 有时变的易怒 •••

出现某些失败时,由于不知如何处理而产生混乱,有时会变的焦躁或心烦意乱。



会提高音量、甚至大打出手。



# 7

## 为了支持失智症患者

### 理解·接受当事人的心情

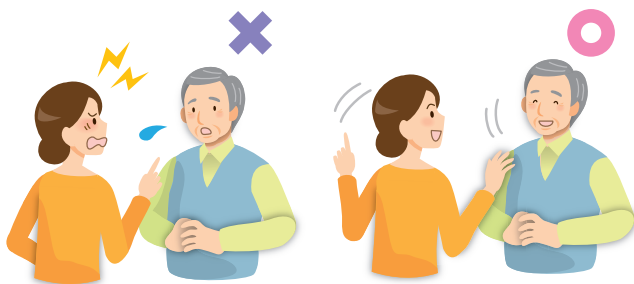
重点是充分理解和接受失智症患者不安情绪下的生活状态。

例如、失智症患者忘记已经吃过饭,所以会反复询问“饭好了吗”,出发前却反复询问“几点出门?”,这些也许都是缓和由于记忆障碍引起的不安。



这种时候...

在这样的情况下,如果怒斥“不要总问同样的问题!”,就会加速本人不安。理解本人不安情绪的基础上,聆听他的诉说,最好采取能缓解本人不安情绪的措施。



### 重视本人的尊严,充分利用他(她)自身的能力,提供帮助

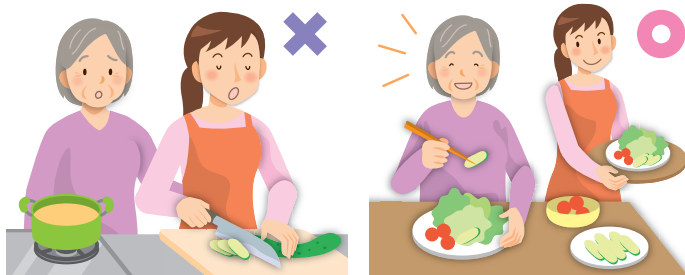
患有失智症并非是所有的事情都不会了。重视他(她)的尊严,充分利用他(她)自身的能力,提供帮助。

例如、常年做饭的人,因患有失智症而无法按步骤完成,或有忘记关火的现象增加。



这种时候...

不能因为危险就不让他(她)做饭,而是让他(她)做如切菜、搅拌、盛饭菜等能做的事情。



## 需要帮助时请联系我们

---

发行 東京都保健福祉局老龄社会对策部居家支援课失智症支援课  
新宿区西新宿2-8-1 电话 03-5321-1111(总机)

监修 地方独立行政法人東京都健康长寿医疗中心  
東京都健康长寿医疗中心研究所 促进自立和护理预防研究小组  
板桥区荣町35-2 电话 03-3964-3241(总机)