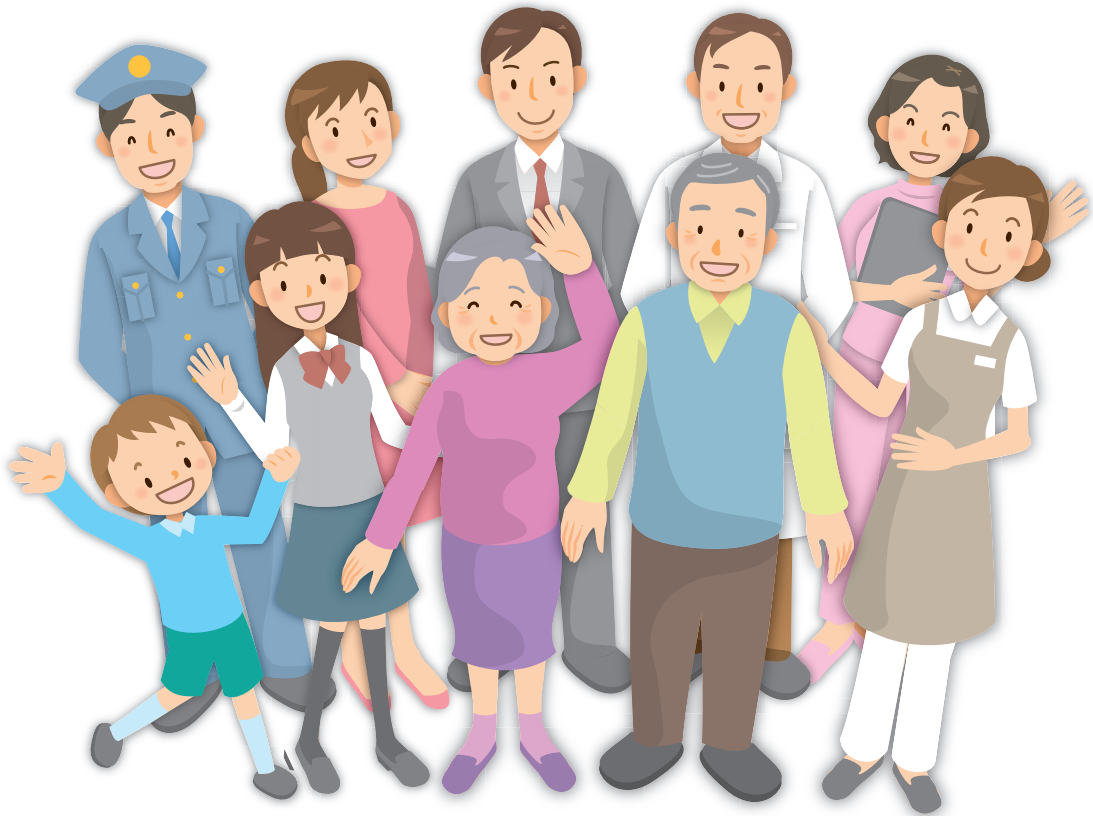


도쿄는 치매환자도 안심하고 살 수 있는 도시

# 치매, 알고 안심하자!



1	치매는 누구나 걸릴 수 있는 질병입니다 .....	1페이지
2	치매란, 무엇일까요? .....	2페이지
3	치매를 예방하는 습관을 알아봅시다.....	3페이지
4	치매는 빠른 발견이 매우 중요합니다! .....	4페이지
5	「스스로 치매 집단 체크 리스트」로 확인해 봅시다 .....	5페이지
6	치매 증상은 어떻게 나타날까요? .....	7페이지
7	치매 환자는 어떻게 돌봐야 하나요? .....	8페이지

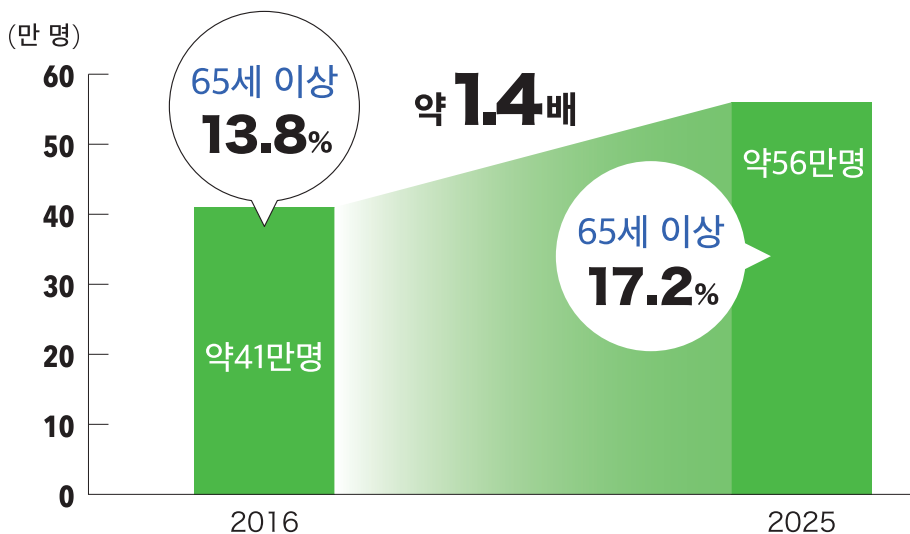


# 치매는 누구나 걸릴 수 있는 질병입니다.

치매는 누구나 걸릴 수 있는 뇌의 질병입니다. (주1)

동경도내의 치매환자수는 41만명에 이르고 2025년에는 약 56만명에 이를 것으로 예상됩니다.

치매 증상이 보이는 고령자수(주2)의 장래 추계



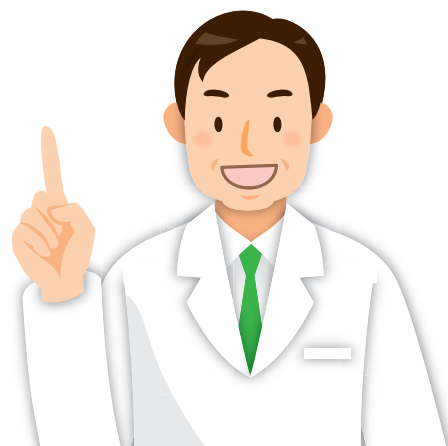
자료) 동경도「치매 고령자수 등의 분포조사」(2017년3월)

## 초로기 치매란

치매는 고령의 노인들만 걸리는 질환이 아닙니다. 65세 미만 중장년층의 치매 환자수는 도쿄도내에 약4,000명에 이르는 것으로 추정됩니다.

치매는 누구나 걸릴 수 있는 흔한 질병입니다.

치매환자와 가족들이 안심하고 살아갈 수 있는 지역환경을 만드는 것이 중요합니다.



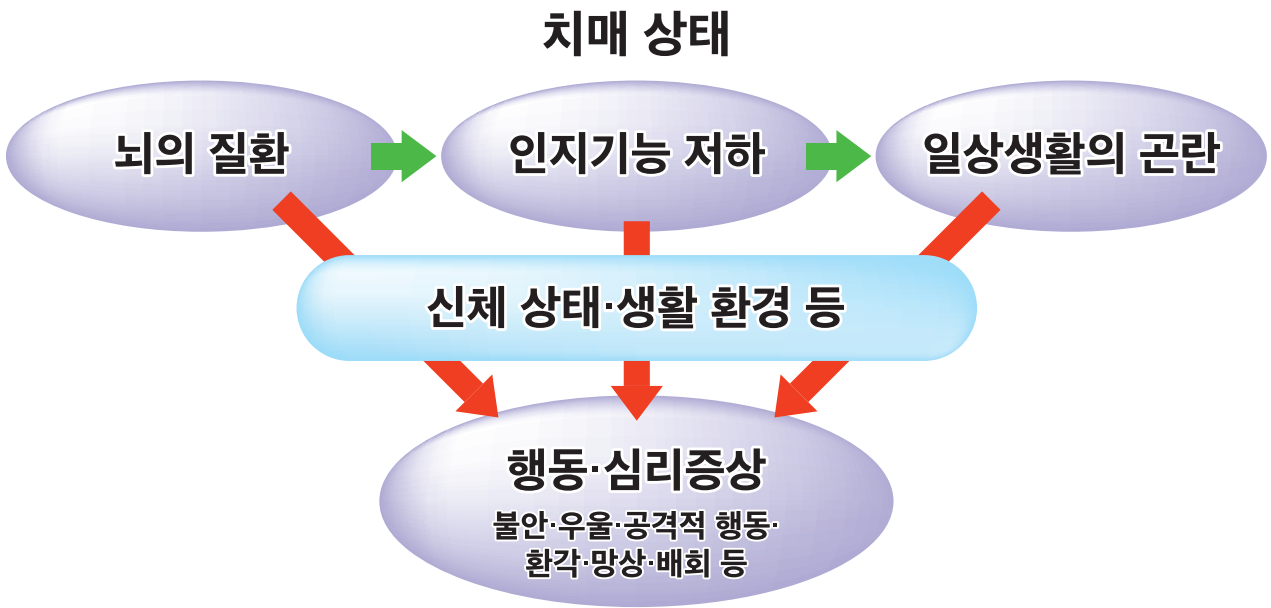
(주1) 국가의 최근 연구에 따르면 65세 이상 고령자의 약 15%정도가 치매환자입니다.

(주2) 요개호 인정을 받은 고령자 중에 치매고령자 일상생활 자립도 1 이상인 분

# 2

## 치매란, 무엇일까요?

치매란 다양한 원인으로 뇌기능이 손상되어 인지기능 ( 주3 ) 이 지속적으로 저하되어 일상생활에 상당한 지장이 나타나는 상태를 말합니다.

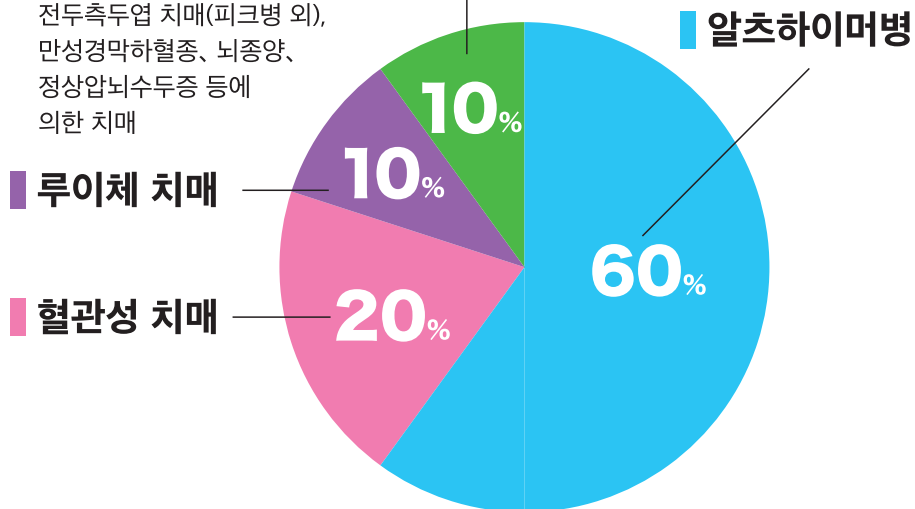


### 치매의 원인이 되는 질병

치매의 원인 질환으로는 주로 「알츠하이머병」, 「혈관성치매」, 「루이체 치매」 등이며 가장 대표적인 것은 알츠하이머병입니다

#### 그 외

전두측두엽 치매(피크병 외), 만성경막하혈종, 뇌종양, 정상압뇌수두증 등에 의한 치매



( 주3 ) 인지기능이란... 주의력, 기억력, 언어능력, 시공간 구성 능력, 실행 기능 등 다양한 뇌의 지적 능력입니다.

# 3

## 치매를 예방하는 습관을 알아봅시다.

생활습관병(고혈압, 비만, 고지혈증, 당뇨병, 심장병 등)을 예방하는 것이 치매의 예방으로 이어집니다

### 식생활 개선

하루에 섭취하는 염분량과 음주량을 줄여서 균형 좋은 식사를 합니다.



생선, 야채, 과일 등을 골고루 먹습니다.

### 적절한 운동

가벼운 산책이나 체조 등의 가벼운 운동을 꾸준히 합니다



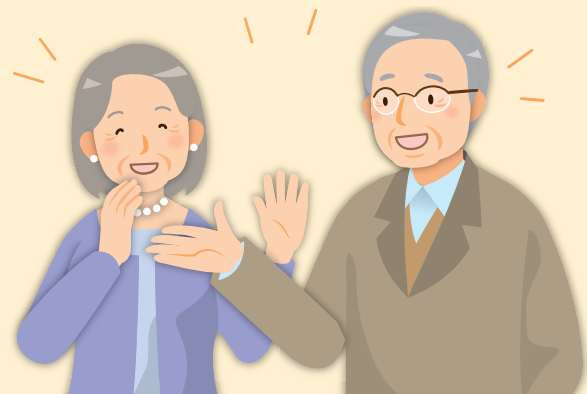
### 즐거운 생활 유지

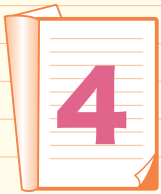
독서 및 다양한 문화·취미활동 등으로 즐거운 생활을 지속하도록 노력합니다.



### 활발한 대인 관계

지역 사람들과 자주 어울리고 자치단체의 다양한 개호예방교실에 참여합니다.





# 치매는 빠른 발견이 매우 중요합니다.

치매는 전혀 치료가 되지 않는다는 고정관념으로 의료기관에 갈 필요가 없다고 생각하십니까? 치매도 다른 질환처럼 초기 진단과 초기 대응이 매우 중요합니다.

## 【조기 발견이 중요한 이유】

- 1

병이 악화 되기 전에 대비할 수 있습니다

초기 진단으로 치매 증상이 가벼울 때 환자와 가족들이 치매를 이해해야 앞으로의 증상 발현에 대해 당황하지 않고 대비 할 수 있습니다. 개호보험 서비스 등록 및 적극적인 치료와 알맞은 환경을 준비하면 일상 생활 상의 지장을 줄일 수 있습니다
  
- 2

치료 가능한 치매와 일시적인 치매 증상인 경우

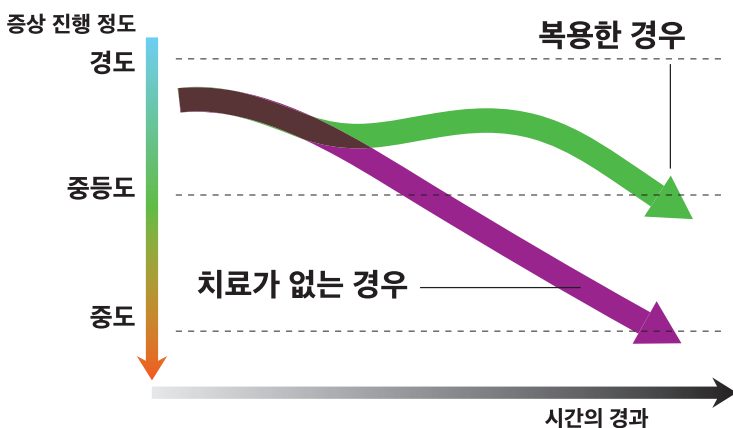
치매를 일으키는 질병 중 빠른 치료를 통해 개선 가능한 ( 정상압뇌수두증, 만성경막하혈종, 갑상선기능저하증 등 ) 은 초기 원인 치료를 통해 치매로 이어지는 것을 방지하는 것이 아주 중요합니다.
  
- 3

치매 증상 발현을 완화 시킬 수 있습니다.

알츠하이머형 치매는 초기 단계에 약을 복용하고 환자에게 맞는 편안한 생활환경 및 적절한 케어를 제공 받음에 따라 증상 발현이 완만하게 진행 되기도 합니다. ( 아래 그림 참조 )

복용의 의한 효과는 개인차가 있으며 아래의 그래프와 같은 양호한 효과가 있는 경우도 있습니다.

【그림】알츠하이머형 치매의 증상 진행의 예시



다음 페이지의 「스스로 치매 진단 체크 리스트」를 해봅시다.

(※)약을 복용하면 구토 및 식욕 저하 등의 부작용이 있을 수 있습니다.

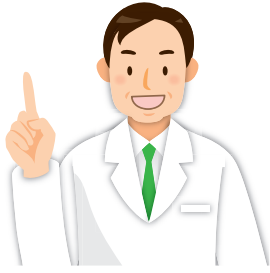
# 「스스로 치매 진단 체크 리스트」 로 확인해 봅시다

## 스스로 치매 진단 체크 리스트

## 가장 적절한 것에 ○로 표시하세요

		전혀 아니다	가끔 그렇다	자주 그렇다	매우 그렇다
<b>문항 1</b>  <p>지갑이나 집 열쇠 등, 돈 곳이 기억나지 않는다</p>	1 点	2 点	3 点	4 点	
<b>문항 2</b>  <p>5분 전에 들은 이야기가 기억나지 않는다</p>	1 点	2 点	3 点	4 点	
<b>문항 3</b>  <p>주위에서「반복해서 같은 것을 묻는다」라며 기억력에 문제가 있다고 한다.</p>	1 点	2 点	3 点	4 点	
<b>문항 4</b>  <p>오늘이 몇월 며칠인지 인지를 못하는 경우가 있다</p>	1 点	2 点	3 点	4 点	
<b>문항 5</b>  <p>말하려는 단어가 생각나지 않아 말을 주저하거나 말문이 막힌 적이 있다</p>	1 点	2 点	3 点	4 点	

※위의 체크 리스트 결과는 대략적인 진단으로 의학적인 진단을 대신하는 것이 아닙니다. 정확한 치매 진단을 위해서는 의료기관의 검진이 필요합니다  
 ※신체 기능이 저하된 경우는 점수가 높게 나올 수 있습니다.



## 「혹시, 치매일까?」 걱정 된다면 스스로 체크해 봅시다.

※가족이나 지인이 대신 검사해 볼 수 있습니다.

<p><b>문항 6</b></p> <p>통장 입출금, 월세 및 공과금 납부 등 돈 관리를 혼자서 할 수 있다</p> 	<p>매우 잘한다</p> <p>1 点</p>	<p>대부분 할 수 있다</p> <p>2 点</p>	<p>별로 할 수 없다</p> <p>3 点</p>	<p>전혀 못한다</p> <p>4 点</p>
<p><b>문항 7</b></p> <p>필요한 물건 구매를 위해 혼자서 외출할 수 있다</p> 	<p>매우 잘한다</p> <p>1 点</p>	<p>대부분 할 수 있다</p> <p>2 点</p>	<p>별로 할 수 없다</p> <p>3 点</p>	<p>전혀 못한다</p> <p>4 点</p>
<p><b>문항 8</b></p> <p>버스나 전철, 자가용을 이용해 혼자서 외출할 수 있다</p> 	<p>매우 잘한다</p> <p>1 点</p>	<p>대부분 할 수 있다</p> <p>2 点</p>	<p>별로 할 수 없다</p> <p>3 点</p>	<p>전혀 못한다</p> <p>4 点</p>
<p><b>문항 9</b></p> <p>스스로 청소도구를 사용해 청소할 수 있다</p> 	<p>매우 잘한다</p> <p>1 点</p>	<p>대부분 할 수 있다</p> <p>2 点</p>	<p>별로 할 수 없다</p> <p>3 点</p>	<p>전혀 못한다</p> <p>4 点</p>
<p><b>문항 10</b></p> <p>전화번호를 찾아서 전화를 걸 수 있다</p> 	<p>매우 잘한다</p> <p>1 点</p>	<p>대부분 할 수 있다</p> <p>2 点</p>	<p>별로 할 수 없다</p> <p>3 点</p>	<p>전혀 못한다</p> <p>4 点</p>

체크후, ①부터⑩의 점수를 합산합니다. ▶ **합계**  점

20점 이상의 경우는 인지 기능과 일상생활에 장애가 발생한 상태일 수 있습니다.

# 6

## 치매 증상은 어떻게 나타날까요?

### ••• 불안하고 초조해 합니다. •••

치매 증상을 제일 처음 깨닫는 것은 본인입니다. 인지기능 저하로 실수가 잦아지고 지금까지 쉽게 할 수 있던 일을 잘 못하게 되므로 「뭔가 이상해」하며 당황하게 됩니다.



「지금 내가 어디에 있는 거지? », 「앞으로 내가 어떻게 될까», 「가족에게 폐를 끼치고 있는 것은 아닌가」등과 같은 걱정과 불안감을 느끼게 됩니다.

### ••• 기분이 침울하고 의욕이 없고 우울해 합니다 •••

자주 잊어버리거나 잦은 실수를 하는 등 지금까지 잘 할 수 있었던 일들을 잘 할 수 없게 되면서 기분이 침울하고 우울증에 빠질 수도 있습니다.



기분이 우울해지고 의욕이 저하되며 지금까지 하던 취미활동을 그만두거나 주위 사람과 대인관계가 적어져 고립 된 생활을 합니다.

### ••• 성격 및 행동에 변화가 나타납니다 •••

실수했을 때 어떻게 해야 할 지 몰라 화를 내거나, 안절부절하거나, 침울해 하기도 합니다..



크게 고함을 지르거나 손찌검을 하는 등 공격적으로 변하기도 합니다.



# 7

## 치매환자는 어떻게 돌봐야 하나요

**불안한 기분을 이해하고  
다정하게 대하려고  
노력해야 합니다.**

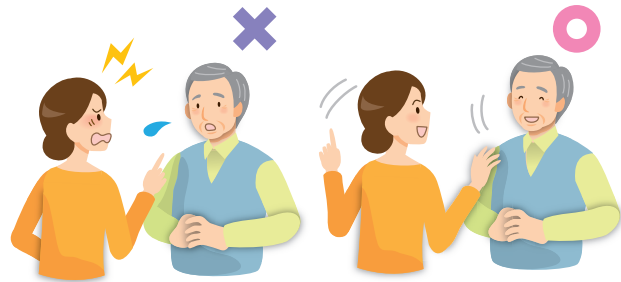
치매환자는 불안을 느끼면서 생활하고 있습니다.  
그 기분을 충분히 헤아리면서 대응하는 것이 아주  
중요합니다.

예를 들면, 치매환자가 식사한 것을 잊고 몇 번이나「밥  
줘!」라며 조르거나 외출 준비를 하기 전부터 몇 번이나  
「몇 시에 나가?」라며 묻는 것은 기억장애에서 오는  
불안감을 해소하고자 나타내는 표현일수 있습니다



**대응방법으로...**

위와 같은 상황에서「몇 번이나 같은 것을 묻는  
거야!」라며 환자에게 화를 낸다면 더욱더 불안감을  
부추기는 것입니다. 환자의 불안한 기분을 충분히  
헤아리고 원하는 것을 잘 파악하여 불안감을 줄일  
수 있도록 대처하는 자세가 아주 중요합니다.



**환자가 스스로 존엄성 있는  
삶을 영위 할 수 있도록  
도와줍니다.**

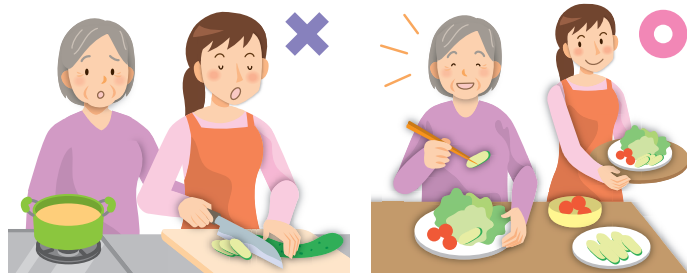
치매에 걸렸다고 모든 것을 할 수 없는 것은 아닙니다.  
환자의 존엄성을 최우선으로 생각하여 시간이 걸려도  
스스로 할 수 있는 일을 안전하게 할 수 있도록  
도와줍니다

예를 들면, 오랫동안 요리를 해 왔지만  
치매에 걸린 후 예전처럼 요리를 못하거나  
가스 사용 후 잠그는 것을 자주 잊어버릴  
수도 있습니다



**대응방법으로...**

위험하다고 요리를 전혀 못하게 하는  
것이 아니라 간단한 자르기, 섞기, 담기  
등 아직 스스로 할 수 있는 일들을 할 수  
있도록 필요한 것들을 도와줍니다



## 문의 및 상담 연락처

---

**발행** 동경도 보건복지국 고령사회대책부 재택지원과 치매지원담당  
신주쿠 니시신주쿠 2-8-1 전화 03-5321-1111(대표)

**감수** 지방독립행정법인 동경도 건강장수의료센터  
동경도 건강장수의료센터 연구소 자립 지원 및 개호예방 연구팀  
이타바시쿠 사카에초 35-2 전화 03-3964-3241(대표)