

認知症について調べる

「認知症」とは、主に様々な脳の疾患を原因として、認知機能（思考・記憶・言語・運動・学習など）が低下していく状態を指します。厚生労働省によると、2025年時点で65歳以上の高齢者の約5人に1人が「認知症」になると予想されており、誰もが関わる可能性が高まっています。そこで、「認知症」について調べるために参考となる、図書やインターネットのサイトを紹介します。

- *この調べ方案内は、特定の病院や治療法をすすめるものではありません。
- *症状等により治療の流れが異なります。データの根拠や出典を確認してから、情報を判断してください。
- *情報は古くなる場合があります。図書の刊行年やウェブサイトの更新日に注意し、最新情報を探してください。

1. キーワード
2. 図書で情報を探す
3. 新聞・雑誌で情報を探す
4. インターネットで情報を探す

1. キーワード

資料・情報を探すときに以下のキーワードを使うと便利です。

「認知症」「若年性認知症」「軽度認知障害（MCI）」「アルツハイマー」「脳血管性認知症」「レビー小体」「前頭側頭型認知症」「ピック病」「もの忘れ」「介護」「介護ケア」「せん妄」「徘徊」

2. 図書で情報を探す

千葉県立図書館ホームページ「[図書・雑誌・視聴覚資料検索](#)」で「件名」に、キーワードを入力して検索すると、関連する資料を検索できます。より幅広く資料を探すには、検索項目を「件名」から「全項目」に変更して検索します。

また、図書館の資料にはそれぞれ、その資料がどのような分野を主題として扱っているかを表す分類記号が付いています。認知症に関する分類記号は493.75（認知症全般）369.26（介護）です。

<概要を知る>（調べ方案内（パスファインダー）「[医療情報について調べる](#)」もご参照ください。）

書名	出版情報	請求記号
今日の治療指針 私はこう治療している	福井次矢総編集 医学書院 年刊	中 492/5 西 492/17
認知症を含む様々な疾患について最新の治療法を、各分野の専門医が執筆している治療年鑑。西部はポケット版を所蔵しています。認知症の原因となる「アルツハイマー病」「血管性認知症」等の病気ごとに情報がまとめられています。		
家庭の医学 すぐわかるよくわかる	主婦の友社編 主婦の友社 2018	東 5983/23/18
病気だけでなく、食事や介護の最新情報についても一般向けに解説した本です。認知症については、症状と経過や治療法について説明しています。また、介護について、介護体制作りや「徘徊する」「夜になると騒ぐ」などケース別の対応のポイントなどが書かれています。		
南山堂医学大辞典 第20版	南山堂 2015	中 49033/9 西 49033/38 東 49033/9

基礎医学から臨床医学にわたる見出し語約 40,000 語、図表約 900 点、外国語索引約 110,000 語を収載し、多くの情報を盛り込み解説を尽くした医学辞典。中央・東部は第 19 版を所蔵しています。

<治療・予防について> (調べ方案内 (パスファインダー)「[回想法について調べる](#)」もご参照ください。)

書名	出版情報	請求記号
認知症疾患診療ガイドライン 2017	日本神経学会監修 医学書院 2017	西 49375/146/17
<p>様々な認知症の症状について、科学的根拠に基づく標準的な診療方法を提示した診療ガイドラインです。医療従事者向けの資料ですが、それ以外の方の利用も念頭に作成されています。 インターネットでも公開されています。(https://www.neurology-jp.org/guidelinem/nintisyo_2017.html)</p>		
認知症診療実践ハンドブック	山田正仁編著 中外医学社 2017	西 49375/151
<p>認知症専門医らによって書かれた、認知症の症状から診断・治療・介護・予防まで幅広い分野を収録した医療従事者向けのマニュアルです。</p>		
今日から始める認知症予防トレーニング 運動と食事で健康寿命をのばす!	寺沢宏次著 ほおずき書籍 2017	東 49375/113
<p>信州大学の検証実験で脳機能・認知機能・脳血流について、認知症予防効果が認められた運動プログラムの他、脳を活性化させる食事などが紹介されています。</p>		
今日からできる認知症予防の食事と生活	家庭栄養研究会編 食べもの通信社 2017	東 49375/112
<p>アルツハイマー型認知症の原因と考えられている老廃物「アミロイドβ」を溜めないための食生活や運動方法が紹介されています。</p>		
最新ボケない!“元気脳”のつくり方	遠藤英俊著 世界文化社 2017	東 49375/109
<p>健康的な脳を維持するために行うべき「社会・知的活動」「運動」「食事」3種類の習慣が紹介されており、年齢別の1週間のモデルプログラムも掲載されています。</p>		
認知症予防におすすめ図書館利用術 [1] フレッシュ脳の保ち方	結城俊也著 日外アソシエーツ 2017	東 015/58
<p>理学療法士として20年以上リハビリテーション医療に関わってきた著者が、ちょっとした工夫でできる図書館を利用した認知症予防の運動や知的活動を紹介しています。</p>		

<介護方法について>

書名	出版情報	請求記号
家族のためのユマニチュード“その人らしさ”を取り戻す、優しい認知症ケア	イヴ・ジネスト著 誠文堂新光社 2018	東 36926/515
<p>ユマニチュードとはフランスで考案された「相手と良い関係を結ぶこと」「その人が持つ力を奪わないこと」の二つを主眼にしたケアの技法で、「見る」「話す」「触れる」「立つ」という四つの柱から成っています。家族の介護をしている人に向けたユマニチュードについての解説書です。</p>		

認知症の人の気持ちがよくわかる聞き方・話し方	鈴木みずえ監修 池田書店 2017	東 36926/514
「認知症をもつ人を一人の人間として尊重し、その人の立場に立ってケアを行う」というパーソン・センタード・ケアに基づいた「聞き方・話し方」を介護現場での事例に即して紹介しています。		
認知症の人のおつきあい 家族の心をととのえる対応と工夫	認知症の人と家族の会東京都支部編 三一書房 2016	西 49375/134
認知症の人と家族の会が30年以上にわたり行ってきた相談活動を基に、認知症の家族を支える人々が直面する25の事例について、複数の対処法を例示します。		

<闘病記・介護記>

書名	出版情報	請求記号
認知症とともに生きる私 「絶望」を「希望」に変えた20年	クリスティーン・ブライデン著 大月書店 2017	東 49375/110
46歳の若さで認知症と診断された著者が、認知症になった人は何も分からないという偏見の打破や認知症患者が望んでいることの主張など、認知症患者の権利擁護活動家として20年の間に行ってきた講演をまとめた資料です。		
私の脳で起こったこと レビー小体型認知症からの復活	樋口直美著 ブックマン社 2015	東 916/㌗2
うつ病と誤診され誤った治療を受けたため症状が悪化した後、レビー小体型認知症と診断され正しい治療を受けた結果、幻視や認知機能障害が快方に向かうまでの闘病記です。		
母が若年性アルツハイマーになりました。まんがで読む家族のこころと介護の記録	Nicco 著 ペンコム 2018	中 C598/5
母親が50代でアルツハイマー型認知症を発症し、75歳で亡くなるまでの18年間の家族での介護の様子が裏表隠すことなく漫画で綴られています。認知症の人と家族の会千葉県支部会報『ぼーれぼーれ』に連載されていました。		
認知症の語り 本人と家族による200のエピソード	健康と病いの語りディベックス・ジャパン編 日本看護協会出版会 2016	西 49375/132
認定NPO法人健康と病いの語りディベックス・ジャパンのウェブサイトにて寄せられた認知症当事者と家族介護者の語りを書籍にまとめたものです。		

3. 新聞・雑誌で情報を探す

・新聞記事

県立図書館では、キーワードや日付から関連記事を検索できる新聞記事データベースをご利用いただけます。詳細は県立図書館ホームページ「[オンラインデータベース一覧](#)」をご確認ください。

《利用できる新聞記事データベース》

- 聞蔵Ⅱビジュアル（朝日新聞） ●毎索（毎日新聞）：3館で利用可能
- 日経テレコン21（日本経済新聞）：中・西で利用可能
- ヨミダス歴史館（読売新聞） ●産経新聞データベース ●中日新聞・東京新聞記事データベース：中のみ利用可能

<記事の例> (「認知症 介護」をキーワードにして検索)

記事名	掲載紙
認知症対応：成功・失敗例、データベースで共有を 悩む家族へ、ネット投稿の知恵	毎日新聞 2019年2月20日 東京朝刊 12面

・**雑誌の特集** (個々の記事については調べ方案内 (パスファインダー)「[雑誌記事・論文を探す](#)」をご参照ください。) 千葉県立図書館ホームページ「[図書・雑誌・視聴覚資料検索](#)」で資料種別「雑誌」のみにチェックを入れ、検索項目を「全項目」に変更しキーワードを入力して検索すると、雑誌の特集記事のタイトルから探すことができます。

<特集記事の例> (「認知症」をキーワードにして検索)

特集名	掲載誌	所蔵館
認知症／歯周病・虫歯・口臭	NHK きょうの健康 363号 2018年6月号	東

4. インターネットで情報を探す

●厚生労働省 みんなのメンタルヘルス

(https://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/detail_recog.html)

こころの健康や病気に関する総合サイトです。認知症についてだけではなく、様々な病気の基本的な情報や治療方法、その他専門的なデータや国の政策等を調べることができます。

●千葉県 認知症対策 (<https://www.pref.chiba.lg.jp/koufuku/shien/ninchishou/index.html>)

千葉県の認知症対策についてのページです。県の政策、認知症に関する相談窓口、医療機関についての情報、認知症に関わる人材の育成等の情報を公開しています。

●認知症の人と家族の会 (<http://www.alzheimer.or.jp/>)

認知症の人本人や介護家族、その他誰もが参加できる団体です。認知障当事者やその家族同士の交流、認知症に関する様々な情報が掲載された会報の発行、電話相談の3つが活動の柱となっています。

●日本認知症学会 (<http://dementia.umin.jp/>)

認知症の医学的研究を推進する学会です。認知症専門医リストを公開しており、どの病院にどんな医師がいるかを調べることができます。また、学会誌が無料で公開されています。

●日本認知症本人ワーキンググループ (<http://www.jdwg.org/>)

認知症の当事者が主体となって活動する団体です。活動の一つとして認知症の本人によって書かれた本を紹介するプロジェクトに取り組んでいて、書籍リストや図書館や書店のブックフェア情報をサイトで紹介しています。

(インターネット最終アクセス：2019年3月20日)

※所蔵館について 中：中央図書館（千葉市） 西：西部図書館（松戸市） 東：東部図書館（旭市）