

江古田げんき倶楽部 第8号

2012. 9. 1

江古田図書館個性づくりテーマ展示第8回

～気になる もの忘れ～

人の名前が出てこない！ さがしものが多くなった！

最近、もの忘れが気になりませんか。

これってただの老化？ もしかしたら認知症では…

不安になったらぜひ読んでいただきたい本を集めました。

展示のご案内

展示場所:江古田図書館 2階展示コーナー

展示期間:2012年9月1日(土)～10月25日(木)

お問い合わせ先:江古田図書館

中野区江古田 2-1-11 TEL 03-3319-9301

気になるもの忘れ



高齢化が進むにしたがって増えている認知症。初期の症状は「もの忘れ」だと言われています。老化によるもの忘れと認知症によるもの忘れは次のような違いがあります。

老化によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験の一部を忘れる	体験全部を忘れる 新しい出来事を記憶できない
ヒントを与えられると思い出せる	ヒントを与られても思い出せない
時間や場所などの見当がつく	時間や場所などの見当がつかない
日常生活に支障はない	日常生活に支障がある
もの忘れに対して自覚がある	もの忘れに対して自覚がない

この表のように自分から「私は認知症？」と受診して来る人に認知症の人は少ないようです。しかし、「老化によるもの忘れ」と思われる中に、将来認知症を発症する予備軍とも言える「軽度認知障害（MCI）」の人がいることが最近わかってきました。そのため、早期発見、発症予防が大切だと言われています。気になる方は「もの忘れ外来」や神経内科等を受診し、検査を受けましょう。

認知症とは

脳の病気が原因で記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障が出ている状態のことを認知症と言います。原因となる病気によりアルツハイマー病（全体の50～60%）、脳血管性認知症（15%）、レビー小体型認知症（15%）などに分類されます。

アルツハイマー病について

認知症の中でもっとも多いのがアルツハイマー病です。原因はまだ解明されていませんが、脳に特有の病変が見られることがわかっています。アミロイドβタンパクと呼ばれる特殊なたんぱく質が蓄積し、脳に老人斑というシミを作り出します。また、脳の記憶を司る海馬という部分の神経細胞が減少して脳が萎縮します。高齢になるほど、また男性よりも女性に発病しやすいと言われています。初期はもの忘れ（記憶障害）から始まり、その後日常生活に支障が出てくるようになり、後期には食事、排泄などの身の回りのことができなくなります。進行程度は個人差がありますが、発症から10年前後と長い時間をかけて進行していきます。





認知症の治療法

どの病気が原因かにより治療法は異なります。

- ◎ 原因が慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、脳腫瘍、甲状腺機能低下症の場合は、早期発見の場合、治る可能性があります。
- ◎ アルツハイマー病の場合認知症自体を治療する薬はまだありません。進行を抑えたり、周辺症状（不安やうつ状態、徘徊等の問題行動）を和らげる薬があります。昨年日本では12年ぶりに3つの新薬が認可され話題になりました。世界中で進められている研究の成果が待たれるところです。
- ◎ 脳血管性の場合は、脳の血管の詰まりや破れが原因のため、脳出血、脳梗塞が起きた時に少しでも早く進行を止め、次の発作が起きないように血管の管理を行う治療が行われます。
- ◎ レビー小体型認知症は最近知られるようになってきた認知症で、あるはずのないものが見える幻視が特徴ですが、治療法はまだ確立していないため、進行を遅らせる薬や幻視、妄想を和らげる薬を用います。
- ◎ 認知症には薬によらない心理面からの治療法も有効です。患者に生きている実感をわかせる、自信を持たせることで、脳の活動を活発にする方法です。過去の思い出を語る回想法や安定した日常生活を送るための運動機能のリハビリ、集団作業、音楽療法などで残された脳の機能の維持が期待されます。

認知症を予防する

生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症）を防ぐことが認知症の予防にもなります。

- ・栄養バランスのとれた食事を取る。
- ・魚を積極的に取る。抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eを取る。
- ・タバコを吸わない。（受動喫煙にも注意）
- ・適度な運動をする。（特に歩くことが効果的）
- ・人付き合い、社会参加を楽しむ。
- ・骨を丈夫にし、骨折・寝たきりを防ぐ。
- ・歯の健康に気を付ける。
- ・頭部のケガに気を付ける。

ライフスタイルを見直して、認知症のリスクを減らしましょう。

参考資料「自分で防ぐ・治す認知症・アルツハイマー病」法研

「スーパー図解認知症・アルツハイマー病」法研

「認知症の最新治療法 もはや防げない病気ではない！」洋泉社など

おすすめ展示図書



「認知症ぜんぶ図解」

三宅貴夫 著 メディカ出版 2011年 493.7ミ
認知症の知りたいこと・わからないことがわかるオールカラーガイド。
イラストや図を中心に見やすく説明しています。

「自分で防ぐ・治す 認知症・アルツハイマー病」

法研 2011年 493.7ジ
認知症のチェックリストであなたのもの忘れをチェックしてみましょう。
認知症を防ぐ食事と生活習慣がわかりやすく紹介されています。

「もの忘れ外来」100問100答

奥村 歩 著 阪急コミュニケーションズ 2012年 493.7オ
認知症が気になるあなたとご家族のために「もの忘れ外来」の院長がもっともよく訊かれる100の質問に回答しました。

「脳活習慣 100歳まで楽しく生きる」

久保田 競 著 海竜社 2012年 498.3ク
現在80歳の脳科学者が自分の体験から語る、60歳からの脳活習慣。

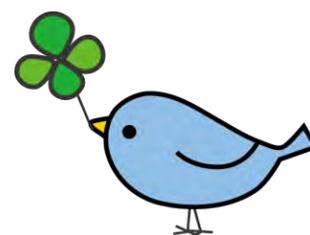
「今日からはじめるもの忘れを防ぐ方法68」

米山公啓 著 エクスナレッジ 2011年 498.3ヨ
認知症を防ぐ方法は、同時にもの忘れの改善にも有効です。さっそく実行したい方法がたくさん出ています。



テーマ展示図書リスト

～気になるもの忘れ～



書名	著者	出版社	出版年	請求記号
ボケない食べ方	伊藤春夫	グラフ社	2009	493.7 イ
アルツハイマー病がわかる本	植木 彰	法研	2012	493.7 ウ
あなたの家族が「もしかしたら認知症かも!？」 と思ったとき読む本	内田千恵子	すばる舎	2011	493.7 ウ
あなたのもの忘れ「いわゆるボケ」ですか認知症ですか?	浦上克哉	徳間書店	2011	493.7 ウ
医者にはボケないためにこんなことをやっている	金子満雄	海竜社	2011	493.7 カ
第二の認知症	小阪憲司	紀伊国屋書店	2012	493.7 コ
最新認知症はここまで治る・防げる	小阪憲司	主婦と生活社	2012	493.7 コ
ボケは40代に始まっていた	西道隆臣	かんき出版	2011	493.7 サ
スーパー図解認知症・アルツハイマー病		法研	2010	493.7 ス
認知症の最新治療法 もはや防げない病気ではない!		洋泉社	2012	493.7 ニ
認知症の最新治療法がわかる本		洋泉社	2011	493.7 ニ
認知症 よりよい治療と介護のために		NHK 出版	2011	493.7 ニ
認知症・アルツハイマー病 早期発見と介護のポイント		PHP 研究所	2011	493.7 ニ
医学データにもとづく認知症を予防する生活習慣	羽生春夫	メディカルトリビューン	2012	493.7 ハ
今すぐできる 100歳までボケない生き方	長谷川 亨	綜合法令出版	2011	493.7 ハ
わかりやすい認知症の医学知識	長谷川和夫	中央法規出版	2011	493.7 ハ
100歳までボケない手指体操		主婦と生活社	2012	493.7 ヒ
ほら あれ! 楽しいもの忘れ・ど忘れ解消トレーニング	今井弘雄	黎明書房	2012	498.3 イ
こころと体の新・健康法 100歳までボケてたまるか		講談社	2011	498.3 コ
40代から始める 100歳までボケない習慣	白沢卓二	朝日新聞出版	2012	498.3 シ
死ぬまで絶対ボケない頭をつくる!	松原英多	三笠書房	2012	498.3 マ
「もの忘れ」に勝つ64の知恵	米山公啓	ソフトバンククリエイティブ	2010	498.3 ヨ
健康脳になる もの忘れは怖くない!	米山公啓	青志社	2009	498.3 ヨ

リストに載っていない資料も取り揃えてありますので展示の棚をご覧ください。

貸出中の資料には予約を入れてご利用下さい。

「もの忘れ」詳しく調べるための方法



1. 情報検索のキーワード

手がかりとなるキーワードを使ってみましょう

もの忘れ 認知症 アルツハイマー病 脳血管性認知症 レビー小体型認知症
若年性認知症 慢性硬膜下血腫 正常圧水頭症 脳腫瘍 甲状腺機能低下症
軽度認知障害（MCI） もの忘れ外来 アミロイド 海馬 記憶障害

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行ってみよう（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
491.3	生理学	493.7	精神医学	498.3	健康法

◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>（携帯）

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。

3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

・江古田図書館には「きょうの健康」日本放送出版協会 「壮快」マキノ出版

「日経ヘルス」日経BP社があります。

・区内にはその他に「暮らしと健康」保健同人社 「ゆほびか」マキノ出版

「夢21」わかさ出版 などがあります。

利用者開放端末（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3カ月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料にご利用いただけます。

官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの検索
聞蔵Ⅱ	1945年から当日までの朝日新聞の全文検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
マガジンプラス	1981年からの一般紙・総合誌の記事検索や学術論文等の検索

6. 関連機関のホームページで調べる

◎とうきょう認知症ナビ

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/zaishien/ninchishou_navi/

認知症について知ることができる東京都の公式サイトです。

◎認知症なんでもサイト <http://www2f.biglobe.ne.jp/~boke/boke2.htm>

もの忘れ外来の検索ができます。

◎日本老年精神医学会 <http://184.73.219.23/rounen/index.htm>

認知症を診断できる病院の検索ができます。

◎日本認知症学会 <http://dementia.umin.jp/g1.html>

認知症の専門医の検索ができます。

◎イーローゴ・ネット <http://www.e-65.net/>

認知症を知るホームページです。

◎NHK健康ホームページ <http://www.nhk.or.jp/kenko/>

NHKの番組「きょうの健康」「ここが聞きたい！名医にQ」に関する情報。

2012年7月31日現在





忘れる力も大切

老化によるもの忘れ、いわゆる「ボケ」を恐れることはありません。
老後の第二の人生を生きるために、今までの情報を整理していかないものは忘れていく。
そのために忘れる力も大切ととらえてはどうでしょう。

脳は自分にとって必要な情報、必要でない情報を瞬時に判別して、不要な情報は記憶に留めないように頑張っています。忘れることはもともと脳にとって大切な機能の1つ。
現代は昔と比べて情報量が圧倒的に増えています。うろ覚えの記憶は忘れてしまうのが当たり前と考えれば気が楽になりますね。

もちろん忘れてはいけないもの（通帳や印鑑、カードの暗証番号、パスワード、やるべき事務手続き、人との約束など）を忘れない工夫も大切です。メモをする。予定は家族と共有しておく。出かける時忘れ物の点検の習慣をつける。など…。

そして、新しいことへの挑戦をしましょう。学びたいという意欲が脳に刺激を与え、脳の老化を防ぎます。たとえ学ぶそばから忘れてもそれもまた良し。忘れることを恐れずにチャレンジしましょう。

参考資料 「忘れる力」が脳を救う 三浦勇夫 著 新講社 2010年

江古田図書館個性づくりテーマ展示のお知らせ

江古田図書館では「医療と健康」をテーマに資料を展示しています。

次回 第9回は「ダイエット」を予定しています。

皆様の健康な生活のために図書館の資料をどうぞご利用下さい。

