

認知症について調べる

「認知症は、脳の病気や障害など後天的な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。…日本における65歳以上の認知症の人の数は約600万人(2020年現在)と推計され、2025年には約700万人(高齢者の約5人に1人)が認知症になると予測されており、高齢社会の日本では認知症に向けた取組が今後ますます重要になります。」(厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」総合サイトからの引用)。

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. 調査に役立つキーワード
2. 千葉県立図書館の図書で調べる
3. 新聞や雑誌の関連記事を調べる
4. インターネットで情報を調べる

1. 調査に役立つキーワード

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. 千葉県立図書館の図書で調べる

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 | 所蔵情報 |
|---|----------------------|--------------|
| 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 | 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、絵や図説を用いて一般向けに解説した辞典です。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 | 西 49033/38 |
| 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、用語の定義、関連事項、歴史的事項などを解説した医学辞典。中央・東部は第19版(2006年刊行)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置いて作成されています。 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 改訂2版 | 山田正仁編著 中外医学社 2021 | 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”の作り方 | 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 1～3 | 結城俊也著 日外アソシエーツ 2017～2019 | 東 015/58 ←1 東 015/58/2←2 中 015/90/3←3 |
| <p>医療福祉学博士、専門理学療法士、介護支援専門員であり、図書館等において医療健康講座を開催している著者が、図書館を利用した認知症予防の運動や、脳の活性化につながる読書や朗読、調べごとなどの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 |
| <p>「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。</p> | | |

| | | |
|---|-------------------------------|-------------|
| 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。 | | |
| 父と娘の認知症日記 認知症専門医の父・長谷川和夫が教えてくれたこと | 長谷川 和夫／著 中央法規出版 2021 | 西 49375/196/ |
| 認知症医療の第一人者であり、自身も認知症になった父親との歩みを、日記や写真を元に娘の視点で綴られた本です。家族の絆や、前向きに生きる父親の姿に勇気付けられます。 | | |
| 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。『ぼーれぼーれ』の記事はインターネットでも公開されています。 https://www.alzheimer.or.jp/?page_id=152 | | |
| 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ペックス・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ペックス・ジャパンのウェブサイト(https://www.dipex-j.org/)に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. 新聞や雑誌の関連記事調べる

・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。「新聞記事を探す 改訂」(http://www.library.pref.chiba.lg.jp/reference/pathfinder/pf_shinbunkiji201911.pdf)も合わせてご活用ください。

《利用できる新聞記事データベース》

- 朝日新聞クロスサーチ (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・東で利用可能 (東部図書館では令和4年4月からご利用いただけます。)
- 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 |
|------------------------------------|----------------------------|
| 認知症対応に知恵絞る銀行 信託商品や新サービス／資格取得、介護と連携 | 産経新聞 2021年9月20日 東京朝刊 生活 |

・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 |
|-----------|-----------------------------|-----|
| コロナ禍での認知症 | NHK きょうの健康 401号 2021年8月号 | 東 |

4. インターネットで情報を調べる

●厚生労働省 みんなのメンタルヘルス

(https://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease_recog.html)

こころの健康や病気に関する総合サイトです。認知症についての基本的な情報や治療方法、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 認知症施策 (<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 (<https://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。認知症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 (<https://square.umin.ac.jp/dementia/>)

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。

●一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ JDWG (<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。

●MSDマニュアル (<https://www.msmanuals.com/ja-jp/>)

「プロフェッショナル版」、「家庭版」、「獣医マニュアル(英語版)」の3つのマニュアルからなる医学事典です。認知症についての原因、症状、診断、治療、介助者に対するケアなどを調べることができます。

(インターネット最終アクセス:2022年3月10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)