

# Dementia (Senility)

## What is dementia?

**Dementia** is a loss of mental functions that is severe enough to affect your daily life and activities. These functions include:

- Memory
- Language skills
- Visual **perception** (your ability to make sense of what you see)
- Problem solving
- Trouble with everyday tasks
- The ability to focus and pay attention

It is normal to become a bit more **forgetful** as you age. But dementia is not a normal part of aging. It is a serious disorder which interferes with your daily life.

## What are the types of dementia?

The most common types of dementia are known as **neurodegenerative disorders**. These are diseases in which the cells of the brain stop working or die. They include:

- **Alzheimer's disease**, which is the most common form of dementia among older people. People with Alzheimer's have **plaques** and **tangles** in their brain. These are abnormal **buildups** of different **proteins**. **Beta-amyloid** protein **clumps** up and forms plaques in between your brain cells. **Tau protein** builds up and forms tangles inside the **nerve cells** of your brain. There is also a loss of connection between nerve cells in the brain.
- **Lewy body dementia**, which causes movement symptoms along with dementia. Lewy bodies are abnormal **deposits** of a protein in the brain.
- **Frontotemporal** disorders, which cause changes to certain parts of the brain:

- Changes in the **frontal lobe** lead to behavioral **symptoms**
- Changes in the **temporal lobe** lead to language and emotional disorders
- **Vascular dementia**, which involves changes to the brain's blood supply. It is often caused by a **stroke** or **atherosclerosis** (hardening of the **arteries**) in the brain.
- Mixed dementia, which is a combination of two or more types of dementia. For example, some people have both Alzheimer's disease and vascular dementia.

Other conditions can cause dementia or dementia-like symptoms, including:

- **Creutzfeldt-Jakob disease**, a rare brain disorder
- **Huntington's disease**, an **inherited, progressive** brain disease
- **Chronic traumatic encephalopathy** (CTE), caused by repeated traumatic brain injury
- **HIV-associated dementia** (HAD)

## Who is at risk for dementia?

Certain factors can raise your risk for developing dementia, including:

- Aging. This is the biggest risk factor for dementia.
- Smoking
- Uncontrolled **diabetes**
- High blood pressure
- Drinking too much alcohol
- Having close family members who have dementia

## What are the symptoms of dementia?

The symptoms of dementia can vary, depending on which parts of the brain are affected. Often, **forgetfulness** is the first symptom. Dementia also causes problems with the ability to think, problem solve, and reason. For example, people with dementia may:

- Get lost in a familiar neighborhood
- Use unusual words to refer to familiar objects
- Forget the name of a close family member or friend
- Forget old memories
- Need help doing tasks that they used to do by themselves

Some people with dementia cannot control their emotions and their personalities may change. They may become **apathetic**, meaning that they are no longer interested in normal daily activities or events. They may lose their **inhibitions** and stop caring about other peoples' feelings.

Certain types of dementia can also cause problems with balance and movement.

The stages of dementia range from mild to severe. In the mildest stage, it is just beginning to affect a person's functioning. In the most severe stage, the person is completely dependent on others for care.

## How is dementia diagnosed?

Your **health care provider** may use many tools to make a **diagnosis**:

- A **medical history**, which includes asking about your symptoms
- A physical exam
- Tests of your thinking, memory, and language abilities
- Other tests, such as **blood tests**, **genetic tests**, and brain scans
- A mental health evaluation to see whether a mental disorder is contributing to your symptoms

## What are the treatments for dementia?

There is no **cure** for most types of dementia, including Alzheimer's disease and Lewy body dementia. **Treatments** may help to maintain mental function longer, manage behavioral symptoms, and slow down the symptoms of disease. They may include:

- **Medicines** may temporarily improve memory and thinking or slow down their decline. They only work in some people. Other medicines can treat symptoms such as **anxiety**, **depression**, sleep problems, and muscle **stiffness**. Some of these medicines can cause strong **side effects** in people with dementia. It is important to talk to your health care provider about which medicines will be safe for you.
- **Occupational therapy** to help find ways to more easily do everyday activities
- **Speech therapy** to help with **swallowing difficulties** and trouble speaking loudly and clearly
- Mental health **counseling** to help people with dementia and their families learn how to manage difficult emotions and behaviors. It can also help them plan for the future.
- **Music or art therapy** to reduce anxiety and improve well-being

## Can dementia be prevented?

Researchers have not found a proven way to prevent dementia. Living a healthy lifestyle might influence some of your risk factors for dementia.

# 認知症

## 認知症とは

認知症とは、日常生活や活動に影響を及ぼすほど深刻な精神機能の低下のことです。これらの機能には以下が含まれます：

- 記憶力
- 言語能力
- 視覚認知（見たものを理解する能力）
- 問題解決能力
- 日常業務における問題
- 集中力と注意力

年齢とともに物忘れが多くなるのは普通のことです。しかし、認知症は老化の正常な一部ではありません。日常生活に支障をきたす深刻な障害です。

## 認知症にはどのような種類がありますか？

認知症の最も一般的なタイプは、神経変性疾患として知られています。これらは脳の細胞が働かなくなったり、死んだりする病気です。これには以下のようなものがあります：

- アルツハイマー病は、高齢者に最も多い認知症です。アルツハイマー病患者の脳には、プラーク（斑点）やもつれが見られる。これらは異なるタンパク質の異常な蓄積である。アミロイドベータタンパク質は、脳細胞の間に固まり、斑やもつれを形成します。タウ蛋白質は脳の神経細胞内に蓄積し、もつれを形成する。脳の神経細胞間の結合も失われます。
- レビー小体型認知症は、認知症とともに運動症状を引き起こします。レビー小体型認知症は、脳内のタンパク質の異常な沈着です。
- 前頭側頭型障害は、脳の特定の部分に変化を起こす：
  - 前頭葉の変化により行動症状が現れる。

- 側頭葉の変化は言語障害や感情障害につながる。
- 血管性認知症：脳の血液供給に変化が起こる。脳卒中や脳の動脈硬化が原因となることが多い。
- 混合型認知症：2種類以上の認知症が混在している。例えば、アルツハイマー病と血管性認知症の両方を持つ人もいます。

その他の疾患は、認知症または認知症のような症状を引き起こす可能性があります：

- クロイツフェルト・ヤコブ病、まれな脳疾患
- 遺伝性の進行性脳疾患であるハンチントン病
- 慢性外傷性脳症（CTE）：外傷性脳損傷の繰り返しによって起こる。
- HIV関連認知症（HAD）

## 認知症のリスクがあるのはどのような人ですか？

認知症の発症リスクを高める要因には、以下のようなものがあります：

- 加齢。これは認知症の最大の危険因子です。
- 喫煙
- コントロールされていない糖尿病
- 高血圧
- アルコールの飲み過ぎ
- 近親者に認知症の人がいる

## 認知症の症状はどのようなものですか？

認知症の症状は、脳のどの部分が影響を受けるかによって異なります。多くの場合、物忘れが最初の症状です。認知症はまた、思考力、問題解決能力、推理力にも問題を引き起こします。例えば、認知症の人は以下のようなことがあります：

- 住み慣れた地域で道に迷う。

- 見慣れたものを指すのにいつもと違う言葉を使う
- 親しい家族や友人の名前を忘れる。
- 昔の記憶を忘れる
- 以前は自分でできていたことを、手助けが必要になる。

認知症の人の中には、自分の感情をコントロールできず、性格が変わってしまう人もいます。無気力になり、日常の活動や出来事に興味を示さなくなることもあります。抑制が効かなくなり、他人の気持ちを気にしなくなることもあります。

認知症の種類によっては、平衡感覚や運動にも問題が生じることがあります。

認知症の段階は軽度から重度まであります。最も軽い段階では、認知症は人の機能に影響を及ぼし始めたばかりです。最も重篤な段階では、介護を他人に完全に依存するようになります。

## 認知症はどのように診断されますか？

医療従事者は、診断を下すために多くの手段を用います：

- 病歴聴取（症状についての問診を含む）
- 身体検査
- 思考力、記憶力、言語能力の検査
- 血液検査、遺伝子検査、脳スキャンなどの検査
- 精神疾患が症状の一因となっているかどうかを調べる精神保健評価

## 認知症の治療法は？

アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症など、ほとんどの認知症に対する治療法はありません。治療法は、精神機能を長く維持し、行動症状を管理し、病気の症状を遅らせるのに役立ちます。治療には以下のようなものがあります：

- 薬は一時的に記憶や思考を改善したり、その低下を遅らせたりします。これらは一部のみにしか効きません。その他の薬は、不安、抑うつ、睡眠障害、筋肉のこわばりなどの症状を治療します。これらの薬の中には、認知症の人に強い副作用を引き起こすものもあります。どの薬があなたにとって安全か、医療提供者に相談することが重要です。

- 作業療法は、日常生活をより簡単に行えるようにするためのものです。
- 嚥下（えんげ）障害や、大きな声ではっきりと話すことが困難な場合に役立つ言語療法
- メンタルヘルスカウンセリングは、認知症の人やその家族が困難な感情や行動に対処する方法を学ぶのに役立ちます。また、将来の計画を立てるのにも役立ちます。
- 不安を軽減し、幸福感を高めるための音楽療法や芸術療法

## 認知症は予防できますか？

認知症を予防する証明された方法は見つかっていません。健康的なライフスタイルを送ることは、認知症の危険因子に影響を与えるかもしれません。



<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
dementia	dɪmɛ́nj(i)ə	ディメンシア	認知症
perception	pə'séɪpʃən	パァセ'プシャン	認知
forgetful	fə'gétʃ(ə)l	フアーゲ'トゥフゥ	忘れっぽい
neurodegenerative disorder	n(j)ù(ə)rəʊdɪdʒén(ə)r əɪɪv dɪ'sóʊdə	ニューアロウディヂェ'ナライティヴ ディソ'オダァ	神経変性疾患
Alzheimer's disease	á:ltsʰaɪməz dɪzíz	ア'ーウツハイマァズ ディズィ'ーズ	アルツハイマー病
plaque	plǽk	プラク	斑
tangle	tæŋgl	タ'ングゥ	もつれ
buildup	bíldʌp	ビ'ッダプ	蓄積
beta-amyloid protein	béɪtə æməlóɪd próʊti:n	ベ'イタ ア'マロイドゥ プ'ロウティーン	アミロイドベータタンパク質
clump	klámp	ク'ランプ	凝集する
tau protein	táu próʊti:n	タ'ウ プ'ロウティーン	タウタンパク質
nerve cell	ná:v sél	ナ'アーヴ セ'ウ	神経細胞
Lewy body dementia	lú:i bádi dɪmɛ́nj(i)ə	ルーイ バ'ディ ディメンシア	レビー小体型認知症
deposit	dɪpázɪt	ディパ'ズイトゥ	沈殿
frontotemporal	frʌntəʊtɛ́mp(ə)rəl	フラントウテンパラウ	前頭側頭型の
frontal lobe	frʌŋtəl lóʊb	フ'ランタゥ ロ'ウブ	前頭葉
symptom	sím(p)təm	スイ'ムタム	症状
temporal lobe	tɛ́mp(ə)rəl lóʊb	テンパラウ ロ'ウブ	側頭葉
vascular dementia	vǽskjʊlə dɪmɛ́nj(i)ə	ヴァ'スキュラァ ディメンシア	血管性認知症
stroke	stróʊk	スト'ウロウク	脳卒中
atherosclerosis	æəərouskləróʊsɪs	アサロウスクラロ'ウスィス	アテローム性動脈硬化
artery	áəɾɪ	ア'アタリ	動脈
Creutzfeldt-Jakob disease	króɪtsfelt já:kəʊb dɪzíz	ク'ロイツフェウトゥ ヤ'コウブ ディズィ'ーズ	クロイツフェルトヤコブ病 (海綿状脳症)
Huntington's disease	hʌŋtɪŋtənz dɪzíz	ハンティンタンズ ディズィ'ーズ	遺伝性進行性舞踏病

英語	発音記号	カタカナ	日本語
inherited	inhéritɪd	インヘ'リティドゥ	遺伝性の
progressive	prəgrésɪv	プログ'レシヴ	進行性の
chronic traumatic encephalopathy	kránɪk trəmæʔɪk ɪnsəfələpəʔi	ク'ラニク トゥラマ'ティ ク インセファラ'パシ	慢性外傷性脳症
HIV (human immunodeficiency virus)	hjú:mən ɪmjʊnoʊdɪfɪjənsi vái(ə)rəs	ヒュ'マン イミュノウ ディフィ'シャンスイ ヴ ア'イラス	ヒト免疫不全ウイルス
diabetes	dàɪəbɪ'ti:z	ダイアビ'ーティーズ	糖尿病
forgetfulness	fəgétf(ə)lnəs	ファーゲ'トゥフゥナス	忘れっぽさ
apathetic	əpəəéɪk	アパセ'ティック	無感情の
inhibition	ɪn(h)əbɪʃən	イナビ'ション	抑制
health care provider	héə kéə prəváiðə	ヘ'ウス ケ'アア プラヴ ア'イダア	医療従事者
diagnosis	dàɪəgnóʊsis	ダイアグノ'ウシス	診断
medical history	médɪk(ə)l hístəri	メ'ディカウ ヒ'スタリ	病歴
blood test	bláɪd tést	ブラドゥ テ'ストゥ	血液検査
genetic test	dʒənétɪk tést	チャネ'ティック テ'ストゥ	遺伝子検査
cure	kjúə	キュ'アア	治療法
treatment	trí:tmənt	トゥ'リートゥマントゥ	治療
medicine	médəsn	メ'ダスン	薬
anxiety	æŋ(g)záɪəti	アンザ'イアティ	不安
depression	dɪpréʃən	ディブ'レション	鬱
stiffness	stífnəs	ス'ティフナス	凝り
side effect	sáɪd ífekt	サイドゥ イフェ'クトゥ	副作用
occupational therapy	əkjʊpéɪʃ(ə)nəl	アキュベ'イシャナウ	作業療法
speech therapy	spí:tʃ éérəpi	スピーチ セ'ラピ	言語療法
swallowing difficulty	swáloʊɪŋ dífɪkəlti	ス'ワロウイン ディ'フィ カウティ	嚥下障害
counseling	káʊns(ə)lɪŋ	カ'ウンサリン	相談
music therapy	mjú:zɪk éérəpi	ミュ'ーズィク セ'ラピ	音楽療法
art therapy	áət éérəpi	ア'アトゥ セ'ラピ	芸術療法