


# 認知症について調べるには



認知症を  
正しく理解しよう

「認知症」とは、様々な脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

（「政府広報オンライン 知っておきたい認知症の基本」より）

高齢化社会である現在、厚生労働省の推計では令和7年には「65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症と見込まれる」とされており、認知症は大変身近な病気となっています。

ここでは、各視点から、認知症についての分かりやすい資料をご紹介しますとともに、図書館での認知症資料の探し方、役立つ情報サイトをご案内します。

## ブックリスト 認知症



### 【認知症とは】

資料名	著者	出版社	出版年	分類
文系のための東大の先生が教える よくわかる認知症 やさしくわかる!	富田泰輔／監修	ニュートン プレス	2023	493.7/7*
脳の基本から、認知症、特にアルツハイマー病のしくみ、その治療や予防を会話形式で解説				
図解でわかる認知症の知識と 制度・サービス	石原哲郎／編著	中央法規出 版	2023	H493.7/1
疾患としての認知症の知識や、使えるサービス・制度を解説した入門書				
認知症大全 151人の名医・介護プロが教える	斉藤直子／著、繁田雅 弘、鈴木みずえ、服部万 里子／監修	小学館	2023	H493.7/#
診断や基礎知識から悪化させない接し方、お金・住まい、サービスの多様化などを紹介				
認知症ってそもそも何ですか？ 現役の認知症専門医が答える	朝田隆／著	Gakken	2023	H493.7/7
認知症という病気の基礎知識から、症状、予防法、家族の心のケアまで、現役の専門医が対話形式で解説				
認知症といわれたら 自分と家族が、いま できること、イラスト図解で読みやすい!	繁田雅弘／監修	講談社出版	2022	H493.7/-
認知症の診断後に、これまでの暮らしの続け方、困りごとへの対処法など、認知症のある人自身とその家族に役立つ情報を図解で解説				

## 【予防について】

資料名	著者	出版社	出版年	分類
認知症の教科書 科学的に正しい認知症と 老いとのつきあい方		ニュートン プレス	2023	H493.7/2
認知症が発症するしくみや予防法、食事法、脳寿命をのばす生き方などについて、ビジュアルで紹介				
目で見てわかる認知症の予防 ライフスタイル改善でリスクを減らそう!	秋下雅弘/監修	成美堂出版	2023	H493.7/4
運動習慣、食生活の見直し、認知機能トレーニングなど、科学的に根拠のある認知症予防法を解説				
科学的に正しい認知症予防講義 日本認知症予防学会の理事長が教える	浦上克哉/著	翔泳社	2021	H493.7/4
難聴や社会的孤立などの認知症リスク因子の減らし方や、認知症リスクを増やさない習慣などを紹介				
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	015/1
リハビリのプロが 街の図書館を利用し、知らず知らずのうちに認知症を予防する方法を解説 シリーズで、[2] 読書・朗読は脳のトレーニング、[3] 『調べる力』で脳を活性化 もあり				

## 【介護について】

資料名	著者	出版社	出版年	分類
認知症の人の“困りごと”解決ブック 本人・家族・支援者の気持ちラクになる 90のヒント	稲田秀樹/著	中央法規出 版	2023	H493.7/4
さまざまな立場の人に向けて、認知症の人の90の“困りごと”とそれを解決するヒントを紹介				
認知症の「なぜ?」「どうする?」が ひと目でわかる本 イラスト図解	長田乾/著	Gakken	2023	H493.7/4
認知症の不可解な言動には理由があった! 認知症のリスクと、サポートする家族の対応をイラストで解説				
家族のためのはじめての認知症ガイド 専門医がゼロから教える病気・介護・サー ビス	松永慎史/編著	中央法規出 版	2023	H493.7/7
認知症の人の家族に向け、介護の考え方・方法、利用できる制度・サービス、お金のことをやさしく解説				
認知症の人にラクに伝わる言いかえフレー ズ 認知症心理学の専門家が教える	佐藤真一/[著], 島影真奈美/執筆協力	ディスカヴ アー・トゥエ ンティワン	2023	H493.7/4
具体的な場面ごとに、〇×形式で認知症の人にスッと伝わる言いかえフレーズを紹介				

## 【闘病記・介護体験記】

資料名	著者	出版社	出版年	分類
おやじはニーチェ 認知症の父と過ごした436日	高橋秀実/著	新潮社	2023	X916/4
哲学者の言葉の数々に救われながら、認知症の父と向き合った介護の記録				

アルツハイマー病になった母がみた世界 ことすべて叶うこととは思わねど	齋藤正彦／著	岩波書店	2022	493.7/4
認知症の専門医である息子が、アルツハイマー病と診断された母の日記から当事者の感じたことを探る				
ぼけますから、よろしくお願いします。	信友直子／著	新潮社	2022	B916//
老老介護の現実と互いを思いやる家族の愛情と夫婦の絆。認知症介護に直面した家族のリアルを綴る				
認知症でも心は豊かに生きている 認知症になった認知症専門医長谷川和夫 100の言葉	長谷川和夫／著	中央法規出版	2020	H493.7/ハ
認知症医療の第一人者であり、当事者でもある著者が、認知症への向き合い方などを100の言葉で語る				

## 【社会問題について】

資料名	著者	出版社	出版年	分類
認知症鉄道事故裁判 閉じ込めなければ、罪ですか？	高井隆一／著	ブックマン社	2018	書庫 686.7/4
認知症だった亡父の鉄道事故に関し、JR東海より損害賠償請求を受けた著者の闘いの日々を綴った記				

## 図書館での探し方



### まず、キーワードを見つけよう

調べたいことから連想するキーワードを探します。

認知症／アルツハイマー型認知症／血管性認知症／前頭側頭型認知症／レビー小体型認知症／若年性認知症／もの忘れ／介護 など

### 市内の図書館で本を探す

◎辞書や事典で調べる ⇒言葉の意味や大まかな内容を知ることができます。

- 『南山堂医学大辞典』 南山堂 2015 (R490.3/ナ)
- 『病気がわかる事典 家庭の医学』 山川達郎, 林田 康男／監修 成美堂出版 2021 (H490.3)

※図書館の本はテーマを表す分類番号で並んでいます。( )内は中央図書館の分類番号です。

◎テーマの棚に行ってみよう ⇒暮らし(H)・福祉・医学の棚に並んでいます。

H493.7→精神医学(認知症など) H598.4→家庭看護 369.2→介護福祉  
493.7→より専門的な精神医学 など

## ◎利用者用検索機（OPAC）や図書館のホームページの蔵書検索で調べる

⇒キーワードを使うと便利です。複数のキーワードを掛け合わせて調べることもできます。

キーワードの例：認知症、アルツハイマー、レビー小体、血管性認知症、前頭側頭型認知症、若年性認知症、軽度認知障害（MCI）、もの忘れ、認知症予防、認知症カフェ、介護、徘徊、せん妄 など

### 役立つ情報サイト



各機関や自治体のホームページなどから情報を得る

(2024.3.20 確認)

- 「市川市 認知症」 [https://www.city.ichikawa.lg.jp/catpage/cat\\_00001289.html](https://www.city.ichikawa.lg.jp/catpage/cat_00001289.html)  
市川市の認知症対策についてのページです。認知症ガイドブックや、認知症カフェ、成年後見制度などが案内されています。認知症についてのページには、「認知症チェックリスト」も掲載されています。
- 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についての情報などが掲載されています。  
「千葉県内の認知症疾患医療センター（千葉県指定）一覧」も見ることができます。  
<https://www.pref.chiba.lg.jp/koufuku/shien/ninchishou/d-center.html>
- 厚生労働省 認知症施策 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_kourei\\_sha/ninchi/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_kourei_sha/ninchi/) 認知症についての知識や相談先、国の施策などの情報が得られます。
- 日本認知症学会 <https://square.umin.ac.jp/dementia/g3.html>  
認知症の専門医の一覧などを閲覧できます。
- 公益社団法人 認知症の人と家族の会 <https://www.alzheimer.or.jp/>  
認知症の治療や介護に関する情報を発信しています。
- 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の団体。活動の一つとして「認知症の本人が書いた本」を広めるプロジェクトがあり、書籍リストやブックフェア情報を紹介しています。

図書館では皆様の調べ物や課題解決のために様々なお手伝いをしています。

調べ方がわからない時は遠慮なくお問い合わせください。

また、図書館のホームページからもお問い合わせいただけます。

お問い合わせ：市川市中央図書館 047-320-3346

<https://opac.city.ichikawa.lg.jp/winj/reference/entry.do>