



常见病防治与生活习惯系列

轻松防治 老年病、 痴呆症 ——长寿秘诀

(日) 荻原俊男 主编

浙江大学医学院医学博士 盛弘强 审校

来自长寿之国的建议，
防治疾病从良好生活习惯开始。



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大學出版社

常见病防治与
生活习惯系列

轻松防治 老年病、痴呆症 ——长寿秘诀

[日] 大阪大学老年医学教授 荻原俊男 主编
浙江大学医学院医学博士 盛弘强 审校



浙江大學出版社

图书在版编目(CIP) 数据

轻松防治老年病、痴呆症: 长寿秘诀 / (日) 荻原俊男
主编; 彭世嘉译. —杭州: 浙江大学出版社, 2007.4
(常见病防治与生活习惯系列)
ISBN 978-7-308-05252-8

I. 轻… II. ①荻…②彭… III. ①老年病—防治②阿尔
米莫氏病—防治③长寿—基本知识 IV.
R592 R749.1 R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 043672 号

版权提供、共同企划: 日本株式会社 Medical Review 社, 代表取缔役社长: 松岗光明
浙江省版权局著作权合同登记号: (图字)11-2007-26 号

轻松防治老年病、痴呆症——长寿秘诀

(日) 荻原俊男 主编

彭世嘉 叶宓曦译

徐守宇 监译

责任编辑: 杜玲玲

封面设计: 俞亚彤

出版发行: 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310028)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

排 版: 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷: 浙江省临安市曙光印务有限公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

印 张: 16.75

字 数: 329 千

版 印 次: 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-308-05252-8

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话(0571)88072522, 882733666(传真)

序 言

健康是人生最大的财富。

健康是人生永恒的主题。

健健康康地生活是每一个人的愿望。

随着生活水平的不断提高,工作压力的增加,生活节奏明显加快,我国人民正受到生活习惯病的威胁。据有关资料显示,我国仅糖尿病患者就有 3000 万;同时我国还与日本一样已经迈入老龄化社会。目前我国 65 岁以上老人已经超过 1 亿,这将会给政府带来沉重的财政负担。

由于许多方面我国与日本相似,日本早于我国进入老龄化社会,他们的一些经验和研究成果对我们有较大的指导意义。

预防常见病,重要的是从培养良好的生活习惯开始。特别是像高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、痴呆症等常见病与人们日常的不良生活习惯关系密切,而我国广大人民群众对此认识普遍不足。

浙江大学出版社引进出版这套丛书,对于预防生活习惯病的宣传工作,普及医学知识,提高广大人民群众的自我防病意识,改变不良的生活习惯,做了一件有意义的事。

由日本大阪大学医学院荻原俊男教授主编的《常见病防治与生活习惯系列》丛书通过通俗易懂的解释,帮助读者更好地理解一些疾病的发病机制、预防和治疗方法,让读者学会早期预防、早期治疗。本丛书的最大特色是图文并茂、深入浅出,可读性强,便于无医学知识背景的广大读者理解。

作为医务工作者,在日常诊疗工作中我们深深地体会到,如果患者了解相关疾病的基本知识,在日常生活中注意预防,树立正确的生活习惯,对于预防和治疗疾病将是非常有帮助的,同时可以提高诊疗的效果。

希望这套丛书能够早日出版,我愿意将该套丛书推荐给大家。

浙江大学医学院
附属第一医院 教授、主任医师

浙江省糖尿病
防治中心 副主任

童钟杭

2007.3.22.

日文版序言

2005年,一直不断增加的日本人口首次转为负增长,超高龄社会即将到来。今后年轻人需要赡养的老年人将会不断增加。为了获得健康而内容充实的日常生活,当然需要养老金等社会保障制度,而每个国民对自我的心身进行管理也非常重要。

在这套常见病防治与生活习惯系列丛书中,我们将重点放在那些会加快老化、明显有损生活质量的生活习惯病的预防和治疗方面,在丛书的第一本和第二本中,我们就高血压和糖尿病以及高脂血症和肥胖-动脉粥样硬化作了简明的解说。在以前所谓的人生五十年的时代,这些疾病并不像现在这么受到关注,由此可见,对这些问题高度重视的背景是它们与“高龄”本身有着重大的关联。在本书中,我们请长寿者日野原重明先生、大友英一先生和村上三岛先生就“健康老年”的秘诀介绍了各自宝贵的看法。他们的文章为本书锦上添花,在此我们表示由衷的谢意。另外,书中还介绍了自古以来的一些传说和名人语录,并穿插了一些关于世界各地及日本长寿者的篇章。我想,广大读者通过这本书,一定能够理解为了不生大病,预防是如何重要,并能了解到不少老年生活的诀窍。本书除了老年病之外,还对大家最为担心的痴呆症作了介绍,提供了很多最新的见解。这些内容均由实际从事各种老年病和痴呆症的病理研究、预防和治疗工作的各领域专家进行分析,这里我们再次对他们为本书辛勤执笔表示诚挚的感谢。

我们在阅读那些面向家庭的医学书籍、面向医疗人员的专门书籍时,对有些问题、药名和疾病的内容等可能会感到很难理解,本书在这些方面尽可能从一般读者的角度出发,力求表达得通俗易懂。所以大家既可以将本书当作辞书使用,也不妨将它看成一本日常读物。请大家把本书作为每天生活的零星注意事项和抗衰老的指南充

分加以利用。当然从事医疗工作的人也可以将本书作为参考书使用。

包括本书在内的三册常见病防治与生活习惯系列丛书，凝聚着长期从事老年病研究大学教学科研人员的心血，它们由研究人员以及有关的各位老师共同执笔编写。如果本系列丛书对大家维护健康能起到一点作用，有助于全社会的老人们活得更长寿，则深感幸矣。

日本大阪大学教授、医学博士

国际高血压学会理事

日本心血管内分泌代谢学会秘书长

荻原俊男

作者一览

【常见病防治和生活习惯系列】
轻松防治老年病、痴呆症
——长寿秘诀

主编

大阪大学研究生院医学系研究科
荻原俊男

编辑

大阪大学研究生院医学系研究科老年医学
池上博司
楽木宏実

特别撰稿

圣路加国际医院
日野原重明

浴风会医院
大友英一

书法家
村上三岛

大阪大学研究生院医学系研究科
医学部附属医院

内科学讲座（老年和肾内科学）

今井圆裕
胜谷友宏
藤泽智巳
大石 充
青木元邦
安田 修
川畑由美子
能宗伸辅
河本秀宣
横井丰彦
多田罗雄之
马场义亲

内科学讲座

（呼吸器官、免疫过敏和感染内科学）

川濑一郎

内科学讲座（消化器官内科）

林 纪夫
大川和良

信息统合医学讲座（精神医学）

武田雅俊
田中稔久
纸野晃人

信息统合医学讲座（皮肤科学）

片山一郎
樽谷胜仁
乾 重树
山口裕史
金田真理
中岛武之

外科学讲座（乳腺和内分泌外科学）

野口真三郎
三好康雄

外科学讲座(小儿发育外科学)

福泽正洋
和佐胜史

器官控制外科学讲座(整形外科学)

吉川秀树
岩崎干季
富田哲也

器官控制外科学讲座(产科学妇女科学)

村田雄二
田坂庆一
古山将康
坂田正博
木夏本隆之

器官控制外科学讲座(泌尿外科)

奥山明彦
野野村祝夫
十村 晃

脑神经感觉器官外科学讲座(眼科学)

田野保雄
大岛佑介

脑神经感觉器官外科学讲座(耳鼻咽喉科学)

久保 武
土井胜美

综合诊疗部

石川一彦

营养管理部

石井和子

综合健康促进(Health promotion)科学讲座

三上 洋

临床基因治疗学讲座

森下龙一
里 直行
谷山义明

大阪大学研究生院齿学研究科

口腔分子感染控制学讲座(牙科保存学)

惠比须繁之

口腔分子免疫控制学讲座(口腔治疗学)

村上伸也

顎口腔病因病理控制学讲座(口腔外科学第一)

古乡干彦

口腔分子免疫控制学讲座(预防牙科学)

零 石聪

顎口腔功能再造学讲座(牙科学第二)

野首孝祠
小野高裕
池边一典

札幌医科大学内科学第二讲座

岛本和明
赤坂 宪

秋田护理福利大学

佐佐木英忠
白田山爱子

东京大学研究生院医学系研究科

高级临床医学开发讲座
岛村宗尚

杏林大学医学部老年医学讲座

鸟羽研二

金泽医科大学老年医学讲座

松本正幸
森本茂人
岩井邦充
中桥 毅

名古屋大学研究生院医学系研究科

老年医学讲座
井口昭久
益田雄一郎

兵庫医科大学耳鼻咽喉科学讲座
阪上雅史

武库川女子大学生生活环境学院食物营养学
福尾惠介

川崎医科大学肾脏内科学讲座
柏原直树
富田奈留也

岛根大学医学部附属医院
小林祥泰

爱媛大学医学部

老年医学讲座
三木哲郎
小原克彦

内科学第二讲座
桧垣实男
冈山英树

神经精神医学讲座
池田 学

分子细胞生命科学讲座
医化学和心血管生物学领域
堀内正嗣
茂木正树

统合生命科学讲座器官生理学领域
满田宪昭

国立心血管疾病中心内科高血压和肾脏部门
神出 计

东大阪市立综合医院
波多 丈

住友医院肾脏和高血压内科
阪口胜彦

茨木医诚会医院
大土冢笃弘

寺田万寿医院
松川直道

阪和第二泉北医院
守口 笃
汤久 浩

东丰中渡边医院
今中俊尔

友絨会综合医院
齐藤裕之

小豆泽诊疗所
小豆泽瑞夫

今井内科诊疗所
今井信行

大西内科诊疗所
大西利夫

荻原皮肤科
荻原俊治

上条诊疗所
武本优次

长野诊疗所
长野正广

中丸诊疗所
中丸光昭

广谷诊疗所
广谷 淳

福田内科诊疗所
福田正博

目 录

长寿的秘诀/1

老年病/29

痴呆症/183

老年生活/213



C O N T E N T S

长寿的秘诀

【常见病防治和生活习惯系列】
轻松防治老年病、痴呆症
——长寿秘诀



1	特别撰稿	2
1.	健康老年	
	——终身工作的诀窍	2
2.	长寿的秘诀	
	——预防痴呆症的诀窍	4
3.	有益身心的书法	6

2	长寿的秘诀——汲取先人的智慧	8
1.	人生盛年一百零五岁	
	——大西良庆,平栴田中	8
2.	健康十训——横田也有	10
3.	不要痴呆要长寿	11
4.	萨姆埃尔·乌尔曼——青春谱	12
5.	贝原益轩的《养生训》	
	和布莱斯劳的7个健康习惯	13

3	长寿传说——不老不死的愿望	15
1.	徐福传说	15
2.	八百比丘尼、竹取物语和富士山, 小野小町和不老不死传说	16

4	衰老与信仰	18
1.	降服痴呆之寺	18
2.	补陀洛渡海	20

5	长寿的纪录	21
1.	世界上的长寿纪录	21
2.	日本的长寿纪录	23
3.	世界上的长寿村	25
4.	学习冲绳的长寿经验	27
5.	长寿者的特点	28

老年病

——长寿秘诀

【常见病防治和生活习惯系列】
轻松防治老年病、痴呆症

【1. 衰老和老年病】

1 日本人不断延长的寿命 30

2 衰老的原理 32

3 衰老是否是编好了的程序? ——谈谈衰老的相关基因 33

4 衰老和氧化应激作用 34

5 伴随衰老出现的身体变化 35

6 伴随衰老出现的内脏器官变化 37

7 什么是老年病? 39

8 老年病的特征 40

9 老年人的综合功能评价(CGA) 41

10 老年人的治疗 42

- 1. 老年人的药物治疗 42
- 2. 中药治疗 44
- 3. 老年人的补充医疗 45
- 4. 激素补充疗法 46

【2. 老年人多见的症状 (老年综合征)】

1 老年综合征 47

2 尿失禁和尿频 49

- 1. 尿失禁 49
 - (1) 特征 /49
 - (2) 病因 /49
 - (3) 诊断 /49
 - (4) 治疗 /49
- 2. 尿频 50
 - (1) 特征 /50
 - (2) 病因 /50
 - (3) 诊断 /50
 - (4) 治疗 /50

3 目眩、脚步不稳 51

4 谵妄 52

- (1)特征 /52
- (2)病因 /52
- (3)诊断 /52
- (4)治疗 /52
- (5)预防 /52

5 老年人的失眠症 53

6 老年人的忧郁症 54

7 手脚麻木 55

8 神经痛 56

9 腰痛 57

- 1. 急性腰痛 57
- 2. 慢性腰痛 57
- 3. 疼痛的治疗 57

10 步行障碍 58

- 1. 脑和神经系统的异常引起的步行障碍 ... 58
- 2. 骨、关节和血循异常引起的步行障碍 ... 58
- 3. 废用综合征引起的步行障碍 58

11 跌倒和骨折 59

12 便秘和腹泻 60

13 脱水 61

14 浮肿 62

15 吞咽障碍和误咽 63

16 食欲不振 64

- 1. 食欲不振的原因 64
- 2. 对策 64

17 褥疮 65

- 1. 什么是褥疮? 65
- 2. 症状 65
- 3. 原因 65
- 4. 治疗方法 65
- 5. 预防方法 66

18 瘙痒 67

1. 什么是瘙痒? 67
2. 原因 67
3. 老年性皮肤瘙痒症 67
4. 治疗 67
5. 预防 68
6. 食物 68

19 卧床不起 69

【 3. 老年病的 诊断、治疗和预防 】

1 生活习惯病 71

1. 随衰老出现的生活习惯病 71
2. 高血压 72
 - (1) 病因和特征 /73
 - (2) 诊断 /73
 - (3) 治疗 /74
3. 糖尿病 75
4. 高脂血症 77
5. 肥胖 79

2 心脏和血管 81

1. 随着衰老出现的心血管系统的变化和疾病 81
 - (1) 瓣膜 /81
 - (2) 兴奋传导系统 /82
 - (3) 心肌 /82
 - (4) 冠状动脉 /82
 - (5) 主动脉和动脉 /82
2. 脑卒中 83
3. 心肌梗塞和心绞痛 85
 - (1) 症状 /85
 - (2) 诊断 /85
 - (3) 治疗 /86
4. 心力衰竭 87
 - (1) 什么是心力衰竭? /87
 - (2) 症状 /88
 - (3) 治疗 /88
5. 心脏瓣膜症 89
6. 心律不齐 90
7. 低血压 92
8. 动脉硬化 94
 - (1) 血管不是单纯的管子 /94
 - (2) 什么会引起动脉硬化? /94
 - (3) 对动脉硬化不加治疗是十分危险的 /95
9. 闭塞性动脉硬化症 96
 - (1) 检查方法 /96
 - (2) 治疗方法 /96
10. 主动脉瘤 97

3 呼吸器官 99

1. 随着衰老出现的肺和气管的变化和疾病 99
2. 感冒和流行性感冒 101
3. 肺炎和吸入性肺炎 102
4. 支气管哮喘 104
5. 慢性阻塞性肺部疾病
(慢性支气管炎和肺气肿) 105
6. 肺癌 106
 - (1) 发生在大支气管上时 /106
 - (2) 发生在末梢细支气管上时 /107
 - (3) 老年人的肺癌治疗 /108

4 消化器官 109

1. 随着衰老出现的消化器官的变化和疾病 109
2. 返流性食道炎 111
3. 胃溃疡和十二指肠溃疡 112
4. 缺血性大肠炎 113
5. 胃和大肠的息肉和癌 114
6. 慢性肝炎和肝硬化 115
7. 胆结石和胆囊癌 116
8. 肝癌 117
9. 胰腺疾病 118

5 肾脏和泌尿器官 119

1. 随着衰老出现的肾脏和泌尿器官的变化和疾病 119
2. 肾炎、肾盂肾炎和膀胱炎 121
3. 肾功能衰竭和透析 122
4. 前列腺肥大和前列腺癌 124
5. 膀胱和肾脏的癌症 125
6. 衰老和性 126

6 血液 127

1. 随着衰老出现的血液的变化和疾病 127
2. 贫血 129
3. 白血病、恶性淋巴瘤和骨髓增生异常综合征 130

7 内分泌和电解质 131

1. 随着衰老出现的激素和电解质的异常和疾病 131
2. 甲状腺功能低下症 133
3. 电解质异常 134

8 骨和关节 135

1. 随着衰老出现的骨的变化和疾病 --- 135
2. 骨质疏松症 137
3. 颈椎病的脊髓病 139
4. 退行性关节炎 140
5. 风湿性关节炎 141

9 皮肤 143

1. 随着衰老出现的皮肤的变化和疾病 ... 143
 - (1) 皮肤本身的衰老 /143
 - (2) 全身性衰老 /144
 - (3) 个体因素 /144
2. 褐斑、皱纹和老年疣 145
3. 老年性角化症 146
4. 真菌症 147
5. 皮肤癌 148



10

眼

1. 随着衰老出现的眼的变化和疾病 --- 149
2. 白内障 152
- (1) 什么是白内障? /152
- (2) 有哪些自觉症状? /152
- (3) 如何治疗? /153
3. 青光眼 154
- (1) 什么是青光眼? /154
- (2) 发生频率有多大? /154
- (3) 有哪些自觉症状? /155
- (4) 如何治疗? /155
4. 老年性黄斑变性 156
- (1) 什么是黄斑? /156
- (2) 什么是老年性黄斑变性? /156
- (3) 有哪些自觉症状? /157
- (4) 如何进行确诊? /158
- (5) 如何治疗? /158
5. 糖尿病性视网膜病变 159
- (1) 老年人的糖尿病性视网膜病变的发病率有多高? /159
- (2) 什么是糖尿病性视网膜病变? /159
- (3) 糖尿病性视网膜病变如不治疗,则有可能导致失明! /160
- (4) 如何预防病情发展和进行治疗? /160

11

鼻和耳

1. 随着衰老出现的耳、鼻和喉的变化和疾病 161
2. 老年性耳聋 163
3. 嗅觉和味觉的障碍 164

12

女性性器官和生殖器

1. 随着衰老出现的女性性器官和生殖器的变化和疾病 165
- (1) 伴随衰老出现的激素缺少症状 /165
- (2) 伴随衰老出现的女性性器官的变化 /166
- (3) 治疗 /166
2. 萎缩性阴道炎 167
3. 子宫脱垂 168
4. 子宫癌和卵巢癌 169
5. 乳腺癌 170

13

精神和神经

1. 随着衰老出现的精神和神经的变化及其疾病 171
2. 帕金森病 173
3. 忧郁症 174
4. 老年期精神病 175

14

牙齿和口腔

1. 随着衰老出现的牙齿和口腔的变化和疾病 176
- (1) 随着衰老出现的牙齿和牙龈的变化 /176
- (2) 老年期的摄食、咀嚼和吞咽障碍 /177
2. 牙周病 178
3. 有关假牙的问题 179
- (1) 为什么需要假牙
(不装假牙会出现什么情况?) /179
- (2) 如何用好假牙? /179
4. 舌癌 180
5. 唾液分泌的减少和口腔内干燥症 181
- (1) 唾液分泌及其作用 /181
- (2) 唾液分泌减少的原因和口腔干燥症 /181
6. 8020 活动和口腔护理 182

