

9/2/2023

一筆会資料

久保田

認知症のサイン・症状

2021/11/18 厚生労働省HP

家庭生活→生活・生き方→認知症のサイン

1. もの忘れ（記憶障害）

- 数分前、数時間前の出来事をすぐ忘れる
- 同じことを何度も言う、聞く
- しまい忘れや置き忘れが増えて、いつも探し物をしている
- 約束を忘れる
- 昔から知っている物や人の名前が出てこない
- 同じ物を何個も買って来る

2. 時間・場所が分からなくなる

- 日付や曜日が分からなくなる
- 慣れた道で迷うことがある
- 出来事の前後関係が分からなくなる

3. 理解力・判断力が低下する

- 手続きや貯金の出し入れが出来なくなる
- 状況や説明が出来なくなる。テレビ番組の内容が理解できなくなる
- 運転などのミスが多くなる

4. 仕事や家事・趣味・身の回りのことができなくなる

- 仕事や家事、趣味の段取りが悪くなる。時間がかかるようになる。
- 調理の味付けを間違える、掃除や洗濯がきちんと出来なくなる。
- 身だしなみを構わなくなる。季節に合った服装を選ぶことが出来なくなる。
- 食べこぼしが増える。
- 洗面や入浴の仕方が分からなくなる。
- 失禁が増える

5. 行動・心理症状（BPSD）

- 不安、一人になると怖がったり寂しがったりする。
- 憂鬱でふさぎ込む、なにをするのも億劫がる。趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる。
- 怒りっぽくなる。イライラ、些細なことで腹を立てる。
- 誰もいないのに、誰かがいると主張する（幻視）。
- 自分のものを誰かに盗まれたと疑う（もの盗られ妄想）
- 目的を持って外出しても途中で忘れてしまい帰れなくなってしまう

アルツハイマー

最も一般的な認知症・・・脳が適切に機能しなくなったときに発生する症状全体に
対する用語

アルツハイマー病では、**記憶／思考／行動**に問題が起こります。

初期段階では、認知症の症状はごく少ないかも知れませんが、疾病は次第に脳に
損害を与えて、症状が悪化していくこと

1. **アルツハイマー型認知症**・・・認知症の中で最も多く、**脳神経が変成**して脳の一部が
萎縮していく過程で起きる認知症
2. 次いで多い・・・**血管性認知症**・・・**脳梗塞や脳出血などの脳血管障害**によって
おきる認知症。

初期

・**単なるもの忘れ**に見えることが多い。

↓

・**仕事や家事など普段やってきたことにミス**が増える。

- ・お金の勘定が出来なくなる
- ・慣れた道で迷う
- ・話しが通じなくなる
- ・憂鬱、不安になる
- ・気力がなくなる

↓現実には見えないものが見える

↓**妄想がある**

等のサインが出た時は、専門機関に相談しよう

そのほかに、

- ・**手足が震えたり歩幅が小刻みになって、転びやすくなる症状**
(パーキンソン症状)が現れる(レビー小体型認知症)。
- ・**スムーズに言葉が出てこない、言い間違いが多い、感情の抑制が
きかなくなる。社会のルールを守れなくなる症状が現れる。**
(前頭側頭型認知症)

65才以上で5人に一人が認知症

若年性認知症もある・・・3.75万人

軽度認知障害 (mild cognitive impairment) の方は、約半数は5年以内に認知症に
移行。

◆ 脳を使い、考え方を換えれば、幸せになれる

- 脳に良いこと
- ① ネガティブな思考の『大掃除』をする
 - ② プラス思考で、脳にポジティブな回路を作る
 - ③ 何事にも『愛情表現』を忘れない
 - ④ 全身の細胞から健康になる
 - ⑤ 瞑想などで脳を『人智を越えた大いなる力』につなげる
 - ⑥ 目標を持ち、脳に眠る才能を開拓する
 - ⑦ 付き合う人を選んで、脳に良い刺激を与える

・『楽観回路』は、誰もが持つパワフルなエンジン(前頭葉)
 → 人間は『悲観的事実』より、『ちよびり楽観的に物事を見る』
 傾向になる。
 → 『幸せそう』『楽観的』という状態になって、やっとなんか脳の回路
 となる(脳のエンジン)・・・楽観回路、幸せ回路を働かせる。

● 人は変わることが出来る

・脳は感情や記憶の中心となる回路を作りかえ、
 身体全体にダイナミックな変化が起こる。

自分はこのままだ → 私ほなりたい自分になれる
 と信じ希望を持つこと

▲ マイナス

不平を言う・・・『私ほかわいそう』 (口癖)
 他人のせいにする・・・『私のせいじゃない』
 自分を恥じる・・・『どうせ私ほ悪いのよ』

● 出来事 + あなたの対応 = もたらされる結果

今の心の状態 = 自分自身の責任

● 私ほ恵まれてる。私ほ幸せだ。

幸せ度 1) 後天的要素 ← 人生の考え方や気持ち、
 使う言葉や行動によって変わる
 2) 先天的要素 ↓
 脳の中の『幸せ度』はいつでも変えられる
 『もつと神話』・・・『いつか神話』

◎ 幸せな人々 ≠ 経済的に裕福な人々

エネルギーの拡大(+) エネルギーの縮小(-)
 ・自由 ・心配
 ・開放感 ・緊張
 ・喜び ・焦り
 ・明るさと広がり ・プレッシャー
 ▲ ネガティブな感情・・・流れを阻害
 ・嫉妬、怒り、恐怖、悲しみ、ストレス

◎ 支援の法則 → 宇宙は自分に優しい

・宇宙はいつも自分の味方、これにはきつと大きな意図がある。
 → 『すでに起こってしまっこと』を嘆いたり、変えようとしんない。

◎ 引き寄せの法則 → まず、いまは幸せだと思っ。

・今ある『豊かさ』を認めれば、もつと豊になれる。
 ・好きになつたものが、自分の周りに集まってくる。

11/8/2017

残った時間をどう生きたいのか

1 望みない (今の生活の延長)

- 健康で、楽しく、長生き (*1)
- 家族がそこそこ食べていける (*2)
- 家族仲良く
- 兄弟・親戚と仲良く
- 美味しい物
- 楽しい物
- 心のやすらぎ
- 見栄・名譽は不要

2 欲求あり

- 健康をキープ
- 家の中 / 家の外
- 山・自然 / 都会・町
- 友人・・現状維持 (増やす / 減らす)
- 趣味・・
- 本
- 写真

3 拘りある (対外的)

- 健康で、楽しく、長生き (*1)
- 名譽
- 財産
- 名前
- お金

■ : 該当する

80才をすぎたら、元気で、明るく、楽しく過ごす
自分、家族、親友、近隣のための時間を多くする

- 頭を衰えさせない
- 体を衰えさせない
- 楽しみを多くする
- 感動を多くする

- 関心あるもの
- 好きな物

- 人と争わない *1
- おおらかに
- 百人百話
- 奉仕 *2
- 下働き、応援団

これからの人生を充実するためのヒント

11/8/2017

5/26/2019—一部追加

●これから残された時間を悔いなく過ごすためのヒントを求めて試行錯誤

1. 一年後に死ぬという仮定で、残された時間をどう使うか考える。		2. 五年後に死ぬという仮定で、残された時間をどう使うか考える。	
●誰に対し □自分	○何を ■家族と過ごす時間を楽しくする ■春夏秋冬の楽しみをする (旅行・温泉・山、他) ■身辺整理・遺言状作成、エンディングノート	●誰に対し □自分	○何を ■自分のやり残したことに集中する (何?) ○5年間の計画を立て実施 (具体的対象、目標、計画) △健康維持 △生き方を残す
□妻・家族	■自分との楽しい思い出を出来るだけ多く残す ・日常生活：食事、買い物、散歩の時間を増やす ・旅行：温泉、日本一周旅行 (鉄道/船/車) ・記念となる物の購入 △愛情	□妻・家族	左に加え ○5年間の計画を立て、ゆっくり旅行
□親戚	■交流の回数を増やす、□旅行、食事	□親戚	■1年に1回は旅行、コミュニケーション
□友人 (学生・社会人)	■交流の回数を増やす、□旅行、食事 ・川高、慶応 (少林寺、クラス)、IBM	□友人 (学生・社会人)	■1年に1回は旅行、顔合わせ ・川高、慶応 (少林寺、クラス)、IBM
□地域 (町会・他)	■交流の濃さを増す、自分の意見を整理し伝える ・町会、一笑会、地域集会所、石庭	□地域 (町会・他)	■左と同じ、若い人の育成 ・町会、一笑会、地域集会所、石庭
□社会・世間・日本	□特になし	□社会・世間・日本	□特になし
□世界	□なし	□世界	□なし

道元 「禅」の言葉

(ゆっくり読む、ゆっくり生きる)

第1章：「本当に大事なもの」に気づく30話

少し見方を変えるだけで

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 まずは「自分」を監察する | 仏道をならふと言うことは、自己をならふなり |
| <input type="checkbox"/> 2 自然を味わえる場所に行く | 宇宙のエネルギーと一体になる |
| <input type="checkbox"/> 3 息をしている自分を感じる | 自分で呼吸できることの尊さ |
| <input type="checkbox"/> 4 命の姿を感じる | なぜ目は横に、鼻は縦についているのか |
| <input type="checkbox"/> 5 じっと見つめてみる | 釈迦が苦行の末に悟った真実 |
| <input type="checkbox"/> 6 自己を学習する | 自分の生命を育てる、ということ |
| <input type="checkbox"/> 7 つねに身ぎれいにしておく | 即身成仏：
自分の身体そのものが、そのまま仏である |
| <input type="checkbox"/> 8 「自分」について考える | 他人から教わることは出来ない「自分の内側」 |
| <input type="checkbox"/> 9 変化を恐れない | 「生・老・病・死」・・・苦楽の果てに真の幸福
がある |
| <input type="checkbox"/> 10 古傷に思いを馳せる | 「怪我が自然に治る」ということの奇跡 |
| <input type="checkbox"/> 11 「どう生きるか」自問する | 大恩を報謝せん（真に人間らしく生きる） |
| <input type="checkbox"/> 12 「大事なものを」外に求めない | あらゆる人が「宇宙の力」でつながっている |
| <input type="checkbox"/> 13 常識を疑う | 万事を休息すべし、宇宙の生命が自分である |
| <input type="checkbox"/> 14 「落ちこぼれること」を恐れない | 「生きていけない」と悩むのは人間だけ |
| <input type="checkbox"/> 15 目に見えないものを感じる | 普段意識しないことの中にこそ宇宙の働きが
ある |
| <input type="checkbox"/> 16 自分にないものを求めない | |
| <input type="checkbox"/> 17 それよりもっと大切なものを知る | 「ただ生きている」ことの尊さ |
| <input type="checkbox"/> 18 生き詰まったら「考える」のをやめる | 気づきはある日突然やってくる |
| <input type="checkbox"/> 19 自分の「気づき」を大切にす | 本当に大切なことは、誰にも教えてもらえない |
| <input type="checkbox"/> 20 桜の花を見に行く | 散る桜、残る桜も、散る桜 |
| <input type="checkbox"/> 21 「自分もいつか死ぬ」と意識する | 志の至らざる事は無常を思わざるに依るなり |
| <input type="checkbox"/> 22 目前の「偶然」に意味を見出す | 偶然には、目に見えない力が働いている |
| <input type="checkbox"/> 23 食事をおろそかにしない | 衆生本来仏なり |
| <input type="checkbox"/> 24 大切な人に食事を作ってみる | |
| <input type="checkbox"/> 25 「いただきます」の意味を考える | 宇宙の生命、仏の生命をいただく |
| <input type="checkbox"/> 26 「ごちそうさま」を噛みしめて言う | 生命を食べる事の意味 |
| <input type="checkbox"/> 27 ながら食べをしない | 「ああ、おいしい」が悟りへの第一歩 |
| <input type="checkbox"/> 28 幸福を外に求めない | |
| <input type="checkbox"/> 29 不満をいう前に自分を振り返ってみる | 自分を批判する目を持つ。他は是れ、
吾にあらず。 |
| <input type="checkbox"/> 30 人を思いやる | 「ありがとう」以上に人の心を動かす言葉はない
「天地同根、万物一体」 |

第2章：「悩み」から自由になる30話、捨てた分だけ楽になれる

- | | |
|---|----------------|
| <input type="checkbox"/> 31 時には考えるのをやめてみる | 「自己を忘れる、と言う感覚」 |
|---|----------------|

- | | |
|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 32 「目標」を捨ててみる | 未来よりも「いま」を生きる |
| <input type="checkbox"/> 33 相手の意見に耳を傾ける | 自信を持つ事と、自分の考えに固執することは別物 |
| <input type="checkbox"/> 34 自分を見つめる時間を持つ | 座って静かに思う、座って静かに観る
(欠気一息あるべし) |
| <input type="checkbox"/> 35 試しに息を止めてみる | 無意識にしている「呼吸」について考える |
| <input type="checkbox"/> 36 頭を休めてカラダの働きを感じる | 考えること、考えないこと |
| <input type="checkbox"/> 37 自分の考えに固執しない | 善悪の基準は時によって変わる |
| <input type="checkbox"/> 38 自意識から脱出する | 自意識を手放せば、生きるのが楽になる |
| <input type="checkbox"/> 39 理屈から離れてみる | 放っておいても花は咲く、実はなる |
| <input type="checkbox"/> 40 握り拳をじっと見る | いちばん「値打ち」のあるもの |
| <input type="checkbox"/> 41 複雑に考えない | 答えは「指一本」に示される |
| <input type="checkbox"/> 42 「ものの名前」について考えてみる | 「老師、お茶の本当の名前は何ですか」 |
| <input type="checkbox"/> 43 「自分の名前」について考えてみる | 自分とは一体何者なのか |
| <input type="checkbox"/> 44 笑顔で挨拶をする | 「指一本」「笑顔一つ」のチカラ |
| <input type="checkbox"/> 45 「ありがとう」を口癖にする | 「つらい人生」には理由がある |
| <input type="checkbox"/> 46 今まで生きてこられたことに感謝する | 死んだら終わり・・・そのポジティブな意味 |
| <input type="checkbox"/> 47 「恵」に気づく | 大自然の生命は、損得抜きで活動している |
| <input type="checkbox"/> 48 「悟らなければ」と思うのをやめる | 釈迦も達磨も自分も、たどり着く場所は同じ |
| <input type="checkbox"/> 49 思い通りに行かないもの、と心得る | みんなの一つの宇宙船に乗っている |
| <input type="checkbox"/> 50 目が覚めたら、朝を味わう | 「舌さえあれば食うに困らん」 |
| <input type="checkbox"/> 51 他人に頼らない | 自分の中にある仏性の働きの素晴らしさ |
| <input type="checkbox"/> 52 見方を変える | 世間に向けている目を、自分に向ける |
| <input type="checkbox"/> 53 「自分の生命」を大切にする | 達磨大師「直指人心」、道元「現身なるべし」 |
| <input type="checkbox"/> 54 無心でお茶を飲む | 他人にしたがいてうるにあらず |
| <input type="checkbox"/> 55 「考える」より「感じる」 | 考えてもどうにもならないことがある |
| <input type="checkbox"/> 56 生きていくのに必要なものを知る | 人間の主催者、宇宙の主催者 |
| <input type="checkbox"/> 57 こだわりを捨てる | 自ら一片とならん「片手で音を鳴らせるか」 |
| <input type="checkbox"/> 58 大声を出して笑う | |
| <input type="checkbox"/> 59 「願い」ではなく「祈り」を捧げる | 人間の考えが及ばない「不思議」な救いの力 |
| <input type="checkbox"/> 60 他人の評価に振り回されない | 放てば手に満てり |

第3章：自分の中から自信が生まれる20話、ゆっくり、じっくり、自分のペースで

- | | |
|--|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 61 全体を見る視野を持つ | |
| <input type="checkbox"/> 62 思い込みを捨てる | |
| <input type="checkbox"/> 63 自然の声に耳を澄ませる | 自然の声は、すなわち宇宙の生命である |
| <input type="checkbox"/> 64 物事をいい悪いでは考えない | 真実には、理屈はいらない |
| <input type="checkbox"/> 65 理解できないものはそのまま受け止める | |
| <input type="checkbox"/> 66 流れに身を任せてみる | 生といふは、人のふねに乗れるときのごとし |
| <input type="checkbox"/> 67 「いま」力を出すことに専念する | 何年も先のことを思い煩わず、今日の事に
専念する |

- 68 時には成り行きに任せてみる
- 69 こだわらない
- 70 「いい人」の側に行く
- 71 大事な気持ちは自分で伝える
- 72 マイペースで学ぶ
- 73 「こうなりたい人」の真似をする
- 74 つねに冷静さを失わない
- 75 困っている人を助ける
- 76 時には、わき出てきた思いに従う

思い通りに進めようとするから苦しくなる
「努力すれば報われる」わけではない
いい人とは、道を求めている人
面授せり、心授せり、身授せり、眼授せり
いつ学し、いつ修したりとも見えず
豊かで、明るく、時に強い心を持つ
悪い話しは「話半分」に聞く
情けは人のためならず
理屈を離れたところに、宇宙からのメッセージ
がある

- 77 自分勝手な事をしない
- 78 悪口をいわない
- 79 月を見上げる
- 80 戻る勇気を持つ

これが、世界を動かしている絶対真理
どの魚も、水を生命として生きている
宇宙の生命は、身近なところに示されている
「強烈な意志をもって退く」という選択

第4章：「生き方」を考える20話・・迷いや悩みがずっと消える

- 81 他人の立場に立つ
- 82 人に自分の長所を聞く
- 83 相手のつらさに共感する
- 84 偽善をしない
- 85 人のためになることをする
- 86 見返りを求めない
- 87 五感を「感じる」
- 88 一回、座禅を試してみる
- 89 人に譲る心を持つ
- 90 お経を唱える
- 91 生きる指針となる言葉を持つ
- 92 欲を持ちすぎない
- 93 「今」に満足する
- 94 静かな場所に行く
- 95 やりたいことを一つに絞る
- 96 自分の「あるがまま」を受け入れる
- 97 一歩引いて見つめてみる
- 98 前向きな話しを聞く
- 99 口論中でも相手を傷つける言葉は
使わない

人間とは、宇宙のかけがえのない優秀作品
答えはつねに、自分の中にある
本当に人を思いやるということ
無理をしたのでは徳を積むことにはならない
人に尽くすことが、自分を高めることになる

仏になるには、時間はいらぬ
「どうぞ、お先に」が一番の近道

欲こそが苦しみや悩みの種
一生、悩まずにすむ一番の方法
世の中は沼である。入りすぎると溺れる。
少水のつねに流るれば、よく石を穿つが如し
この心理を忘れなければ、人の目が気になる
こともない

愚痴の言い合いは、自分を貶めるだけ
無益な言い争いほど愚かなものはない

- ## 周りのすべてのものに感謝する

四季は宇宙のくれた最高の贈り物

春は花、夏ホトトギス、秋は月、冬雪さえて、すずしかりけり

2020世界人口ランキング

202国

9/2023

国名	人口	国名	人口	国名	人口	国名	人口
1 中華人民共和国	14.4	39 カナダ ✓	3770	77 ブルンジ	1190	115 ノルウエー ✓	550
2 インド	13.8	40 モロッコ	3690	78 チュニジア	1180	116 コスタリカ	540
3 アメリカ	3.31	41 サウジアラビア ✓	3480	79 ボリビア	1170	117 リベリア	510
4 インドネシア	2.73	42 ウズベキスタン	3350	80		118 オーマン	510
5 パキスタン	2.2	43 ペルー	3300	81		119 パレスティナ	510
6 ブラジル	2.1	44 アンゴラ	3290	82 キューバ	1130	120 アイルランド	490
7 ナイジェリア	2	45 マレーシア	3240	83 南スーダン	1120	121 中央アフリカ共	480
8 バングラデ	1.6	46 モザンビーク	3130	84 ドミニカ共	1080	122 ニュージーラ ✓	480
9 ロシア	1.4	47 ガーナ	3110	85 チェコ ✓	1070	123 モーリタニア	460
10 メキシコ	1.2	48 イエメン	2980	86 ギリシャ	1040	124 クウエート	430
11 日本	1.2	49		87 ヨルダン	1020	125 パナマ	430
12 エチオピア	1.1	50		88 ポルトガル	1020	126 クロアチア	410
13 フィリピン	1	51 マグダスカル	2770	89 アゼルバイジャン	1010	127 ジョージア	400
14 エジプト	1	52 カメルーン	2650	90 スエーデン ✓	1010	128 モルドバ	400
15 ベトナム	9730	53 コートジボワール	2640	91 ホンジュラス	990	129 エリトリア	350
16 コンゴ共	8960	54 北朝鮮 ✓	2580	92 アラブ首長国	990	130 ウルグアイ	350
17 トルコ	8430	55 オーストラリア ✓	2550	93 ハンガリー	970	131 ボスニアヘル	330
18		56 ニジェール	2420	94 タジキスタン	950	132 モンゴル ✓	330
19		57 スリランカ	2140	95 ベラルーシ	940	133 アルメニア	300
20 タイ	6980	58 ブルキナファソ	2090	96 オーストリア	900	134 ジャマイカ	300
21 イギリス ✓	6790	59 マリ	2030	97 パプアニューギニア	890	135 プエルトリコ	290
22 フランス ✓	6530	60 ルーマニア	1920	98 セルビア	870	136 カタール	290
23 イタリア ✓	6050	61 チリ	1910	99		137 リトアニア	270
24 タンザニア	5970	62 マラウイ	1910	100		138 ナミビア	250
25 南アフリカ	5930	63 カザフスタン	1880	101 トーゴ	830	19 世界人口数推移億人	
26 ミャンマー	5440	64 ザンビア	1840	102 シェラレオネ	800		1802 10
27 ケニア	5380	65 ガアテマラ	1790	103 香港	750		1927 20
28 韓国 ✓	5130	66 エクアドル	1760	104 ラオス	730		1961 30
29 コロンビア	5090	67 シリア	1750	105 パラグアイ	710		1974 40
30 スペイン	4680	68 オランダ ✓	1710	106 ブルガリア	690		1987 50
31 ウガンダ	4570	69 カンボジア	1670	107 リビア	690		1998 60
32 アルゼンチン	4521	70 セネガル	1670	108 レバノン	680		2011 70
33 アルジェリア	4390	71 チャド	1640	109 ニカラグア	660		2019 77
34 スーダン	4380	72 ソマリア	1590	110 エルサルバドル	650	アジア	4436
35 ウクライナ ✓	4370	73 ジンバブエ	1490	111 キルギス	650	アフリカ	1216
36 イラク	4020	74 ギニア	1310	112 トルクメニスタン	600	ヨーロッパ	738
37 アフガニスタン	3890	75 ルワンダ	1300	113 コンゴ共和国	550	北アメリカ	579
38 ポーランド	3780	76 ペナン	1210	114 フィンランド ✓	550	南アメリカ	422

人口推移 (明治44年-平成30年)

<家庭生活→人口・少子化>

12/06/2019

12/9/2019

西暦	和暦	総人口	前年比
			増減率
1980	m13*	35,928,821	
1985	m18		
1900	m23		
1905	m28		
1910	m33		
1905	m38		
1910	m43	50,984,840	
1915	t4	54,935,955	7.7
1920	t9	55,963,053	1.9
1925	t14	59,736,822	6.7
1930	s5	64,450,005	7.9
1935	s10	69,254,148	7.5
1940	s15	73,075,071	5.5
1945	s20	71,998,104	-1.5
1950	s25	83,199,637	15.6
1955	s30	89,275,529	7.3
1960	s35	93,418,501	4.6
1965	s40	98,274,961	5.2
1970	s45	103,720,060	5.5
1975	s50	111,939,643	7.9
1980	s55	117,060,396	4.6
1985	s60	121,048,923	3.4
1990	h2	123,611,167	2.1
1995	h7	125,570,246	1.6
2000	h12	126,925,843	1.1
2005	h17	127,767,994	0.7
2010	h22	128,057,352	0.2
2015	h27	127,094,745	-0.8
2016	h28	126,932,772	-0.13
2017	h29	126,706,210	-0.18
2018	h30	126,443,180	-0.21

* 明治13年 (全国人員表)

	男	女	合計
皇族	20	17	37
華族	1,385	1,688	3,073
士族	914,988	923,498	1,838,486
平民	17,136,030	16,629,500	33,765,530
属籍不詳	156,359	165,336	321,695
総人員	18,208,782	17,720,039	35,928,821

* 年齢別

	男	女	合計
6才以下	2,931,953	2,870,829	5,802,782
7才以上	4,324,617	4,196,787	8,521,404
20才以上	7,585,138	7,130,207	14,715,345
50才以上	3,133,762	3,239,172	6,372,934
80才以上	233,312	283,044	516,356
/年齢不詳			
総人員	18,208,782	17,720,039	35,928,821

日本の人口

年次	人口	江戸(東京)
縄文早期	20.1 注1.	
縄文前期	105.5 注1.	
縄文中期	261.3 注1.	
縄文後期	160.3 注1.	
弥生	594.9 注1.	
725(奈良)	4,512.2 注1.	
800(平安)	5,506.2 注1.	
1150(平安)	6,836.9 注1.	
1600(慶長)	12,273.0 注1.	150.0 注3.
1721(享保)	31,278.5 注1.	501.3 注4.
1786(天明)	30,103.8 注1.	
1792(寛政)	29,869.7 注1.	
1846(弘化)	32,297.2 注1.	553.2 注4. (1843)
1900(明治32)	43,847.0 注2.	
1920(大正9)	55,963.0 注2.	3,699.0 注2.
1950(昭和25)	83,200.0 注2.	8,037.0 注2.
1975(昭和50)	111,939.0 注2.	
2000(平成12)	126,925.8 注2.	

注1. 鬼頭宏「人口から読む日本の歴史」講談社、2000年による
 注2. 総務省統計局「国勢調査報告書」及び「人口推計年報」による
 注3. フィリピン臨時総督トリゴ・デ・ビエロ(日本見聞録)
 注4. 幸田成友「江戸の町人の人口」(中央公論社刊)における「江戸町人人口表」をもとに作成(武士は含まれない)

江戸開闢20年後は、江戸の人口は仙台と同じくらい
 寛永末期(1640年頃)に、京都に追いつき
 元禄8年(1695年)に、人口は85万人に達した
 1837年には128万人となり、欧州最大のロンドンを大きく上回った
 (皇室約60万人、町人約65万人)

近代日本の人口増減

<家庭生活→人口・少子化>

12/6/2019

西暦 年度	和暦 年度2	出生数 (万人)	死亡数 (万人)	自然増減 (万人)
1900	m33			
1910	m43			
1920	t9			
1930	s5			
1940	s15			
1950	s25			
1960	s35			
1970	s45	193.4		
1980	h1	157.7		
1990	h11	122.2		
2000	h12	119.1	96.1	
2001	h13	117.1	97	
2002	h14	115.4	98.2	
2003	h15	112.4	101.4	
2004	h16	111.1	102.8	
2005	h17	106.3	108.3	-2
2006	h18	109.3	108.4	
2007	h19	109	110.8	-1.8
2008	h20	109.1	114.2	-5.1
2009	h21	107	114.1	-7.1
2010	h22	107.1	119.7	-12.5
2011	h23	105.1	125.3	-20.2
2012	h24	103.7	125.6	-21.9
2013	h25	103	126.8	-23.8
2014	h26	100	127.3	-26.9
2015	h27	100.5	129	-28.4
2016	h28	97.6	130.9	-33
2017	h29	94.6	134	-39.4
2018	h30	91.8	136.2	-44.4
2019	r1			

2014年、都道府県はこんなに人口が減る！

2019/12/9

(万人)

	道府県	2015	2045	人口減	減%	
1	北海道	538.2	400.5	137.7	26	△
2	青森県	130.8	82.4	48.4	37	▲
3	岩手県	128	88.5	39.5	31	▲
4	宮城県	233.4	180.9	52.5	22	
5	秋田県	102.3	60.2	42.1	41	●
6	山形県	112.4	76.8	35.6	32	▲
7	福島県	191.4	131.5	59.9	31	▲
8	茨城県	291.7	223.6	68.1	23	
9	栃木県	197.4	156.1	41.3	21	
10	群馬県	197.3	155.3	42	21	
11	埼玉県	726.7	652.5	74.2	10	
12	千葉県	622.3	546.3	76	12	
13	東京都	1,351.50	1,360.70	-9.2	-0.7	
14	神奈川県	912.6	831.3	81.3	8.9	
15	新潟県	230.4	169.9	60.5	26	△
16	富山県	106.6	81.7	24.9	23	
17	石川県	115.4	97.8	17.6	15	
18	福井県	78.7	61.4	17.3	22	
19	山梨県	83.5	59.9	23.6	28	△
20	長野県	209.9	161.5	48.4	23	
21	岐阜県	203.2	155.7	47.5	23	
22	静岡県	370	294.3	75.7	20	
23	愛知県	748.3	689.9	58.4	7.8	
24	三重県	181.6	143.1	38.5	21	
25	滋賀県	141.3	126.3	15	11	
26	京都府	261	213.7	47.3	18	
27	大阪府	883.9	733.5	150.4	17	
28	兵庫県	553.5	453.2	100.3	18	
29	奈良県	136.4	99.8	36.6	27	△
30	和歌山県	96.4	68.8	27.6	29	△
31	鳥取県	57.3	44.9	12.4	22	
32	島根県	69.4	52.9	16.5	24	
33	岡山県	192.2	162	30.2	16	
34	広島県	284.4	242.9	41.5	15	
35	山口県	140.5	103.6	36.9	26	△

	道府県	2015	2045	人口減	減%	
36	徳島県	75.6	53.5	22.1	29.2	△
37	香川県	97.6	77.6	20	20.5	
38	愛媛県	138.5	101.3	37.2	26.9	△
39	高知県	72.8	49.8	23	31.6	▲
40	福岡県	510.2	455.4	54.8	10.7	
41	佐賀県	83.8	66.4	17.4	20.8	
42	長崎県	137.7	98.2	39.5	28.7	△
43	熊本県	178.6	144.2	34.4	19.3	
44	大分県	116.6	89.7	26.9	23.1	
45	宮崎県	110.4	82.5	27.9	25.3	△
46	鹿児島県	164.8	120.4	44.4	26.9	△
47	沖縄県	143.4	142.8	0.6	0.42	
		14,725	12,690	203.4	14	



国立社会保険・人口問題研究所
「日本の地域別将来推計人口」
(2018年)より