

# うつに 気をつけましょう

## 「別れ」が多い高齢期はうつに要注意

配偶者や友人との死別など、喪失感<sup>そうしつ</sup>を抱きやすい高齢期は「うつ」状態になりやすい時期です。

うつになると活動が減るため、衰弱の悪循環に陥りやすく、最も注意が必要な「病気」の一つです。

**うつは治る病気です。**  
**早めに専門医の診断を受けましょう。**

### 喪失感からうつに



## 高齢者のうつの特徴

- 気持ちに変化がなくとも、からだにさまざまな異変がでることがあります。
- 認知症と間違えられることがあります。
- 大病のあとに発症することがあります。
- うつになると、心筋梗塞<sup>こうそく</sup>、骨粗しょう症、感染症、認知症になりやすく、要介護状態になりやすくなります。

### 「うつは万病のもと」といえます



**うつかな、と思ったら、  
かかりつけ医に相談を**

- ① 高齢期はうつになりやすい
- ② 「うつは万病のもと」である
- ③ うつは治る病気なので、早めに診断を！

「うつは高齢者の友」と呼べるほどかかりやすい病気です。恥ずかしがらずに、すぐかかりつけ医に相談しましょう。できれば、心療内科、精神科などの専門医の診察を受けましょう。

## あなたは今、うつではないですか？ 念のためチェックしてみましょう

次の各項目について、「はい」「いいえ」で教えてください。 老年うつスケール(Geriatric Depression Scale:GDS)を元に作成

項目 1 これまでやってきたことや興味があったことの多くを、最近やめてしまいましたか。 (は い) (いいえ)

項目 2 自分の人生をむなしいものと感じますか。 (は い) (いいえ)

項目 3 退屈と感じることはありますか。 (は い) (いいえ)

項目 4 頭から離れない考えに悩まされることがありますか。 (は い) (いいえ)

項目 5 自分になにか悪いことが起こるかもしれないという不安がありますか。 (は い) (いいえ)

項目 6 自分は無力と感じることがよくありますか。 (は い) (いいえ)

項目 7 落ち着かずいらいらすることがよくありますか。 (は い) (いいえ)

項目 8 外に出て新しい物事をするより、家の中にいるほうが好きですか。 (は い) (いいえ)

項目 9 自分の将来について心配することがよくありますか。 (は い) (いいえ)

項目 10 ほかの人に比べて記憶力が落ちたと感じますか。 (は い) (いいえ)

項目 11 沈んだ気持ちになったり、憂うつになったりすることがよくありますか。 (は い) (いいえ)

項目 12 自分の現在の状態はまったく価値のないものと感じますか。 (は い) (いいえ)

項目 13 過去のことについて、いろいろと悩んだりしますか。 (は い) (いいえ)

項目 14 いまの自分にはなにか新しい物事を始めることはむずかしいと思いますか。 (は い) (いいえ)

項目 15 いまの自分の状況は希望のないものと感じますか。 (は い) (いいえ)

項目 16 ほかの人はあなたより恵まれた生活をしていると思いますか。 (は い) (いいえ)

項目 17 ささいなことで落ち込むことがよくありますか。 (は い) (いいえ)

項目 18 泣きたい気持ちになることがよくありますか。 (は い) (いいえ)

項目 19 物事に集中することが困難ですか。 (は い) (いいえ)

項目 20 あなたは社会的な集まりに参加することを避けるほうですか。 (は い) (いいえ)

(は い) の数  コ... **A**

項目 21 自分の生活に満足していますか。 (は い) (いいえ)

項目 22 将来に希望がありますか。 (は い) (いいえ)

項目 23 ふだんは気分のよいほうですか。 (は い) (いいえ)

項目 24 あなたはいつも幸せと感じていますか。 (は い) (いいえ)

項目 25 いま生きていることは素晴らしいことと思いますか。 (は い) (いいえ)

項目 26 人生とは、わくわくするような楽しいものと思いますか。 (は い) (いいえ)

項目 27 自分は活力があふれていると感じますか。 (は い) (いいえ)

項目 28 朝、気持ちよく起きることが出来ますか。 (は い) (いいえ)

項目 29 あなたは簡単に決断することができるほうですか。 (は い) (いいえ)

項目 30 昔と同じくらい頭がさえていますか。 (は い) (いいえ)

(いいえ) の数  コ... **B**

評価の仕方 **A** **B** の合計が **11以上** あった場合はうつの可能性があります。