うつ病に注意しよう

高齢期にかかりやすい心の衰弱＝うつ病

気分が落ち込んだり、何もする気になれなかったり、何をしても楽しく感じられない“うつ”の状態が長く続き、生活にも支障をきたすようになるのがうつ病です。

うつ病になると、家に閉じこもりがちになるため、心身の衰弱が進行しやすいだけでなく、認知症のきっかけとなったり、悪化すると自殺などの危険もあります。うつ病のおそれがあるようでしたら、決して放置しないようにしましょう。



うつ病の主な症状

心の不調

- ゆううつな気分（悲しい、涙が出る、イライラする）
- 興味、関心がなくなる
- 自分を責めてしまう
- 思考力、集中力、記憶力の低下
- 死について考える　など

体の不調

- 眠れない、早くに目がさめる
- 食欲がわかない、体重が減る
- 体が動きにくい、落ち着かない
- 疲れやすい
- 頭痛、胃痛、下痢または便秘、肩こりなど

ポイント

- 失う体験が多い高齢期はうつ病になる危険が高いことを知る
- うつの状態がしばらく続くときは、医療機関などに相談する

うつ病は治療でよくなる可能性があります

うつ病は、脳の神経のバランスが崩れてしまうことで起こると考えられています。そのため治療では、薬などを使って、脳の神経の働きを回復させることなどが行われます。

次のチェックリストでうつのおそれがあるようでしたら、早めに医療機関を受診するか、お近くの地域包括支援センターなどに相談してみましょう。

意欲の低下などは認知症の初期症状のこともありますので、早めに医療機関に相談してみましょう。



最近2週間のあなたの様子について答えてみてください

- 毎日の生活に充実感がない ☐
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった ☐
- 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる ☐
- 自分が役に立つ人間だと思えない ☐
- わけもなく疲れたような感じがする ☐

※出典：厚生労働省資料

2項目以上あてはまった人は、うつ病の可能性があります。医療機関などに相談しましょう。

かかりつけ医・医療機関	●精神科（精神神経科／神経科） ●心療内科 ●メンタルクリニック　など
地域の相談窓口	●地域包括支援センター ●保健センター・保健所 ●精神保健福祉センター　など

うつ病になりにくい生活のヒント

生活リズムを整える

できるだけ決まった時間に起床して日光を浴びるようにしましょう。

適度な運動習慣をもつ

体を動かすことでよく眠れるようになり、食欲もわきやすくなります。

つらい気持ちを話してみる

気持ちがつらいときは家族や信頼できる友人などに、今の気持ちを話して協力を求めてみましょう。

つらいときは自分の負担を軽くする

どうしても今やらなければいけないことだけにして、心身を休めましょう。