



こころの健康だいじょうぶ?
～ひとりて悩まないで～

高齢期の心の健康

高齢期になると、身体的には慢性の病気や衰えの自覚のための不安、また経済的な不安や身近な人との死別などから、家族や社会との交流が減り、社会的孤立につながり、うつ病の引き金になることがあります。

- 脳卒中や慢性の病気になり障害がでた。
- 骨折してから、外に出なくなった。
- 定年退職して生きがいや趣味がない。
- 話し相手がだれもいない。



- 夫(妻)または親友を亡くした。
- 子供が独立した。

高齢期のうつ病に特徴的な症状

高齢者のうつ病は、典型的な症状を示す人は少ないと言われています。

- 落ち込みや悲しみよりも、不安感・いらいら感が目立ちやすくなります。
- 気分が落ち込むといった、こころの不調(精神症状)よりも、体の不調(身体症状)の訴えが多くあります。
- うつ病によって、今までできていたことができなくなったり、物覚えが悪くなったと感じることもあり、認知症と間違われることがあります。



まちがしやすい認知症との区別

同じことを繰り返し確認したり、忘れっぽくなったことを嘆き、認知症が始まったようにみえることがあります。逆に、認知症が原因でゆううつな気分がおきている場合もあります。

うつ病の場合は日付や場所が分かること(見当識)が多く、認知症との区別のポイントになりますが、はっきりと見分けるには専門知識が必要です。安易に“認知症”と決めつけないように疑わしい症状があったら専門医療機関を受診して下さい。

うつ病予防のために、心にゆとりを

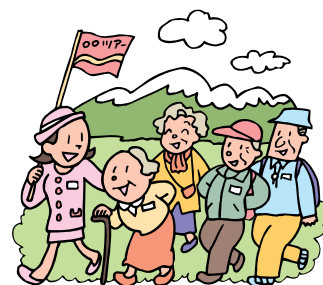
うつ病は、日頃の心がけによって、防げることもあります。
心にゆとりをもった生活がなによりの予防になります。

うつ病にならないための心構え

- 規則正しい生活をしましょう。
- 過去にこだわらず、「今、ここで」の考え方をするようにしましょう。
- 趣味やボランティアなどの生きがいをみつけましょう。
- 孤立しない人間関係をつくるようにしましょう。
- 必要な援助を他人に求めることを恥ずかしいと考えないようにしましょう。
- 無駄な時間を無駄に過ごさず「ゆとり」をもちましょう。
- 若い人たちへの世代交代を思いきってしましょう。

(うつ病の早期発見のために一高齢者のうつ病について)
東京慈恵会医科大学 宮田久嗣 一部改変)

地域の集まり



趣味や温泉でリラックス



ウォーキングは
体だけでなく脳の
活動が刺激され、
すっきりしますよ



周囲の支えとしては

他人に頼らなければならないことへの自己嫌悪や罪悪感もあり、積極的に自分の心身の不調を相談されることは少ないかも知れません。特に、不眠や便秘、倦怠感などの訴え(身体愁訴)やそのことに必要以上の心配をしている場合などは、よく話を聞き、まずはかかりつけ医に相談し、必要に応じて専門医(精神科、心療内科等)への受診をすすめましょう。

相談窓口

○受付時間/8:30~17:00(土・日・祝・年末年始除く)

松江保健所	(0852) 23-1316
雲南保健所	(0854) 42-9642
出雲保健所	(0853) 21-1653
県央保健所	(0854) 84-9823
浜田保健所	(0855) 29-5550
益田保健所	(0856) 31-9545
隠岐保健所(島後)	(08512) 2-9710
隠岐保健所(島前)	(08514) 7-8121
心と体の相談センター	(0852) 21-2885