

高齢期の「うつ」に 気をつけましょう

「最近、気分が落ち込んで何もやる気にならない」「何をしてもつまらない」「眠れない日が続く」といった症状は、年のせいだと流されやすいですが、実は「うつ病」の症状かもしれません。高齢期は「うつ病」になりやすいとされています。「うつ」は日常の変化がきっかけで、かかりやすくなるとされています。



うつ病は自分では気づかないことも多いです。周囲のかたの声かけで、自分が「いつもと違う」ことに気づかれるかたも少なくありません。

心の不調

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

体の不調

- 眠れない、早くに目が覚める
- 食欲がない、体重が落ちる
- 体が動かない
- 肩こり、胃痛、下痢、頭痛がつづく
- 疲れやすい

うつ病は、しっかり治療すれば治る病気です。うつ病は「なまけ病」などと誤解されやすく「年だから仕方ない」と放置されがちですがしっかり診断を受けて薬を飲むことで治る病気です。

最近2週間の様子を振り返って右の表で2項目以上あてはまれば、うつ状態の可能性があります。

医療機関か包括支援センターに相談しましょう。

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
自分が役にた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

うつ病を防ぐために生活のリズムをととのえましょう。

毎日、同じ時間に起床し、同じ時間に就寝する。

体を動かし、ラジオ体操や、お茶のみ体操を習慣づける。



眠る環境をととのえる。

1日1回は誰かと話をする。つらい、悲しいと声にだす。