



高齢者のうつの特徴

- 意欲や集中力の低下が強く、体の動きが遅くなります。
- 記憶の衰えがうつ病の症状であることもあります。(認知症と間違われやすい)
- 症状の少ないうつ病が多くあります。
- 気持ちの落ち込みや憂うつ感が目立たないことがあります。
- 体の不調を口にするが多くなります。
- 不安の訴えが目立つことがあります。
- 脳血管性病気(脳梗塞、脳出血など)やがんがきっかけになることがあります。
- 薬が原因となることがあります。

うつかもしれないと感じたときは

- 家族や信頼できる友人などに、つらい気持ちを話してみましょう。
- 仕事や家事などやらなければいけないことだけをやるようにして、自分の負担を軽くしましょう。
- 十分に休養しましょう。
- 自分を責めないようにしましょう。
- 心の健康状態が良くないときは、適切な判断ができにくくなっています。人生にかかわるような重要な事柄についての決定は先延ばしにしましょう。

それでもつらい状態が変わらなかつたら

いつまでもうつの症状が続く場合は医療機関に相談しましょう。

- 主な医療機関**
- かかりつけ医
 - 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

うつは誰にでも起こる可能性がある病気です。高齢者の場合、老化や病気による身体的変化、退職、こどもの独立による役割の喪失、家族や身近な人との別れなど、うつにかかる要因が多くあります。また、認知

症と間違われやすいなど気付かれにくく、悪化させてしまうこともあります。うつを放っておくと閉じこもりが続く、筋力が低下してしまい、歩くことが困難になり、寝たきりのきっかけになることがあります。

うつの人との関わり方

心配しすぎない

治るまでにはある程度時間がかかります。気を使わず、今までどおりに接するようにしましょう。

ゆっくり休ませる

気分転換として無理に旅行や遊びに誘うのは、頑張らせてしまうことになりかねません。できるだけ心身ともに休ませてあげましょう。

励ましすぎない

うつ病にかかりやすい人は、もともと頑張り屋で几帳面、責任感が強い人。そんな人が疲れているのですから「がんばれ」は禁物です。

薬をうまく利用する

休養と周囲の理解に加え、薬による治療は役に立ちます。医師の指示通り服用しましょう。勝手に服用をやめると再発の危険が高まります。

時には距離をおいて見守る

うつ症状のため、度重なって甘えが出たり、攻撃的になったりすることがあります。こんな時は、距離をおき見守りましょう。

重要な決定は先延ばしにしましょう

落ち込んでいるときはマイナス思考になりがちです。本人はもちろん、時には家族も客観的な判断が難しいことがあります。症状がよくなるまでは、重要な決定は先延ばしにしましょう。

原因を追求しすぎない

必ずしもはっきりした原因があるとは限りません。多くの原因が複雑に関係していることもよくあります。ついつい原因を探しがちですが、ますますつらくなり、人間関係がギクシャクしてしまいます。あまり考えないことも大切です。