

# 高齢者のうつ病

気づかれにくい、かかりやすい。高齢者は用心世代!!

うつ症状に苦しんでいる高齢者は多いと言われていますが、年のせいと考えて、見逃している場合も少なくありません。また、高齢者が他の人に相談することも少ないことが指摘されており、高齢者のうつ病のサインを見逃さずに、早めの対処を行うことが大切です。

## ●高齢者のうつ病のサイン

- ・ 体力の衰え、退職、親しい人との別れなど、うつ病のきっかけが増える。
- ・ うつ病と認知症は共通してみられる症状「もの忘れ」などがあり、間違われやすい。
- ・ 「疲れやすい」「あちこちが痛い」など、からだに症状が出やすい。
- ・ からだの病気が増え、ストレスや絶望感が強くなり、気弱になる。
- ・ これまで楽しんできた趣味や活動に興味を持たず、喜びを感じない。
- ・ 加齢に伴う血管の変化が原因で起こる「血管性うつ病」がある。



## ●うつ病と認知症は同時に存在していることもあるので注意が必要です。

	うつ病	認知症
症状の現れ方	急にももの忘れが現れ、急激に症状がすすむ	長い期間をかけてもの忘れが現れてくる
訴え方	もの忘れや憂うつ感などの症状を強く訴える	症状を否定したり、軽めに言う
記憶力・集中力の低下	よく訴える	とくに訴えない
感情	抑うつ症状が常にある	変化しやすく、抑うつ症状がないことが多い
自責感	強い。申し訳ないとしきりに言う	薄い。大変さを強調し、いじめられているなどと述べるのが多い
社交性	ない	表面的な社交性がある
問いかけや質問に対する応え	受け答えがしっかりしている	見当はずれの返事が返ってくる
回復する可能性	ある。抗うつ薬が効くことがある	低い。進行を遅らせる事は可能

## ●高齢者の自殺

自殺率が高いのは、40歳代～50歳代の男性と高齢者の男女です。中でも、男性では、自殺者の3人に1人、女性では、自殺者の2人に1人は60歳以上の高齢者です。

また、高齢者の自殺は、都市部に比べて農村部に多いことが指摘されています。

さらに、高齢者の自殺行動は、既遂となる割合が高く、高齢者では4人に1人が既遂になるといわれています。

高齢者の自殺の動機は、6割以上が病苦ですが、うつ病などの精神疾患が存在していることが多いことが知られています。

出典：「高齢者のうつ病」(大野 裕 編)

# 高齢者のうつ病

気づかれにくい、かかりやすい。高齢者は用心世代!!

## ●心とからだの健康生活をはじめよう!

### 心とからだの健康生活のキーワード

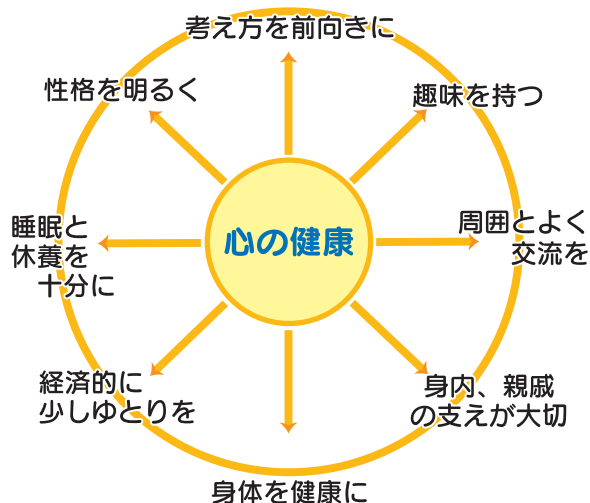
- まず休む
- 焦らなくて大丈夫
- ぼちぼちと

○悩みがあるときは1人で悩まず誰かに相談しましょう。



### 心の健康づくりの輪

○できるだけ輪を大きくしましょう。



### 介護者のこころの健康

#### 【介護者のストレス】

- ・患者の行動などに対する怒り
- ・介護に関する無力感
- ・患者の機能低下に対する喪失感
- ・患者との過去の葛藤の再燃
- ・精神医療、福祉支援を受けさせることに対する葛藤
- ・家族内の役割に関する不和

#### 【介護している人が燃え尽きないために】

- ・全部自分1人で引き受けない
- ・助けや相談を求める
- ・医療や福祉サービスを活用する
- ・一人でいる時間を作り、くつろぎとゆとりを持つ
- ・介護のために全てを犠牲にしない

### もしかして?と思ったら、早めに相談してください。

うつ病が疑われたら病院の精神科や精神科クリニックなどへ行きましょう。いきなり受診するのに抵抗を感じるなら、まずは、かかりつけ医に相談してもいいでしょう。専門の医療機関を紹介してもらえることもあります。また、保健所や福祉センターなど、相談窓口を設けている市町村もあります。



出典:「高齢者のうつ病」(大野 裕 編)