



◆老年期うつ病

老年期うつ病とは、老年期の方がかかるうつ病のことで、“気分がめいる”、“物事に対する興味や喜びがない”、“食欲がない”、“よく眠れない”、“いつも体がだるい”、“集中できない”などといった症状が2週間以上にわたってほとんど毎日続く状態です。症状がとても重たいと死んでしまいたいと考えてしまうこともあります。とくに老年期うつ病の場合、老化に伴う身体の機能の低下も伴って「ふらつき、しびれ、頭が重い、肩こり、腰痛、便秘などの身体症状が前面に出ることがあります。高齢者のうつ病の場合、体の状態についての配慮と認知症との区別が大切です。実際、認知症の初期の症状として、しばしばうつ症状が出ることもあります。“老年期うつ病”と“認知症に伴ううつ症状”では検査、治療、病状の経過の点などで異なるため、その見極めが大切となります。うつ病により、気力や集中力が落ちてしまうため、記憶力や知的機能が低下し、一見認知症のように見えることもあります。専門医の診察とご家族からの情報が重要です。診断にはある程度の期間が必要なこともあります。うつ病になってしまっただけとして、とくに高齢者の場合は病気やけが、配偶者の死などがあげられます。今後高齢化に伴って、老年期のうつ病は増加する可能性が高いと考えられます。

●必要な検査と疑われる病気

前述した症状が続いている場合、まずはかかりつけ医に相談しましょう。というのも、精神科、神経科、心療内科は

まだ敷居が高く、患者さんや家族も気軽に受診できないことが少なくないからです。検査をしても異常がないのに症状が続くとか、ふらつきやおなかの症状などに対する薬をのんでも改善しない場合、必ず精神科、神経科、心療内科のいずれかを受診するようにすすめてください。どうしても本人が嫌がる場合、まず家族だけで相談に行ってみてください。

●治療とケアのポイント

治療にはまず、十分な休養、食事、睡眠に加えて、適切な薬を服用することが大切です。うつ病に対する薬は、以前は主作用(改善させる作用)が生じるまで1〜2週間かかり、副作用(眠気、便秘、のどの渇きなどの好ましくない作用)のほうが生じてしまうことが多く、高齢者の場合はのみ続けるのが難しいこともありました。しかし最近の医療の進歩により、SSRIやSNRI、NaSSAと呼ばれる比較的副作用の少ない薬が使われています。また、ひとつの治療薬が効きにくくても、別の種類の薬が効く場合もあります。医師は、主作用と副作用のバランスを本人と家族の情報をもとに、考慮しながら適切な薬を選びます。よくなったからといって、急に薬をやめてしまうのは問題があります。回復してからも一定期間は薬をのみ続け、徐々に減らしていくのが一般的です。

■ケアのポイント

基本的に休養が必要なので、無理に気分転換をすすめず、ゆっくりできる環境をつくってあげることです。重要な決断や仕事はひかえ、活動を再開する時はリハビリテーションをするような形で、ゆっくり行うことが大切です。



【回答】穴埋め漢字・①勝 ②接 ③標 ④講 ⑤意 クロスワード・ナツミカン

人と、ひとが心から。



さくら・介護ステーションとやま南/富山南鍼灸院

富山市掛尾町249 スペースイン掛尾3F

TEL076-481-6239

FAX076-481-6246

第 132 回 脳のトレーニング

■穴埋め漢字

マスに1字の漢字を入れて、
4つの熟語を完成させます。
※矢印の方向で作ってください。

①

連
↓
全 → □ → 手
↓
利

④

機
↓
結 → □ → 成
↓
想

②

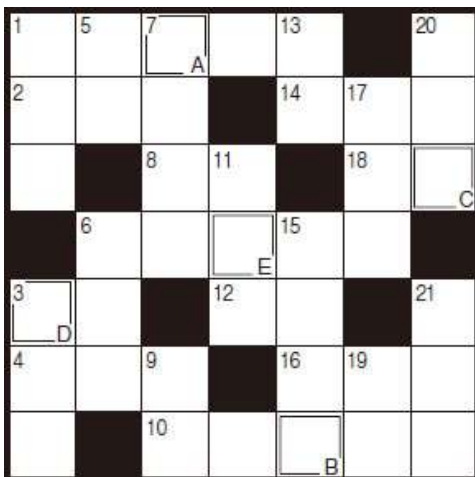
直
↓
面 → □ → 近
↓
点

③

目
↓
指 → □ → 識
↓
語

⑤

思
↑
用 → □ → 地
↑
好



■クロスワードパズル



★タテのカギ

1. アサガオの芽が出て～が開いた。
3. 牛や豚、羊、ヤギなど。
5. 液体が気体になること。
6. 名画『叫び』を描いた画家。
7. 枝に似た形の虫。
9. 五七五七七などの形式で作られます。
11. ～を尽くして天命を待つ。
13. 力士が土俵にまくもの。
15. 腕や手首に機器を付けて測ります。
17. 鳥を使う伝統的な漁法。
19. 生き腐れするといわれるほど傷みやすい魚。
20. 花が開く一歩手前の状態。
21. 千葉県にある～国際空港。

★ヨコのカギ

1. こいのぼりと一緒に泳ぎます。
2. ～漬は福岡県、熊本県の名産品。
3. アルミ、スチールに分けてリサイクル。
4. 魚のすり身を棒に巻き付けて焼きます。
6. デリカシーがありません。
8. 白や紫の花が房になって下がります。
10. アヤメに似た花が咲きます。
12. 名を捨てて～を取る。
14. 懸賞の～はがきを書いた。
16. 潮干狩りで採れる貝の代表格。
18. くしやブラシでとかすもの。



A B C D E

□ □ □ □ □