



◆ 老年期うつ病の症状や原因

● 高齢者での特殊事情

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っ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、頭が重たい、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場合があります。「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。なお、老年期の精神・神経の病気を専門的に診る「老年精神医学会認定専門医」や「認知症学会認定専門医」など専門医制度が充実しつつあり、うつ病になってしまっかけとして、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

現在のところ、うつ病を検査で診断することはできません。むしろ、高齢者の場合、認知症(にんちしょう)や脳梗塞、慢性硬膜下血腫、その他の内分泌器官や心臓をはじめとする体の病気を伴ったうつ状態でないかどうかを、血液検査や脳のMRI、脳血流シンチなどで調べておく必要があります。体の病気を伴ったうつ状態の場合、うつ症状の治療に加えて、原因となっている病気の治療が重要です。

● 家庭での対処のしかた

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。うつ病であることが明らかになれば、十分な休養が必要になります。一般的に、「がんばれ」とか「気持ちの持ち方だ」といった励ましは、病気を悪化させてしまうことがあります。

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。また、最近の医療の進歩により、比較的副作用の少ない薬が使われています。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。



【回答】穴埋め漢字・①日 ②道 ③害 ④手 ⑤校 クロスワード・カブトムシ

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 146 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

タ ↓
祝 → □ → 直
↓
記

④

拳 ↓
選 → □ → 芸
↓
術

②

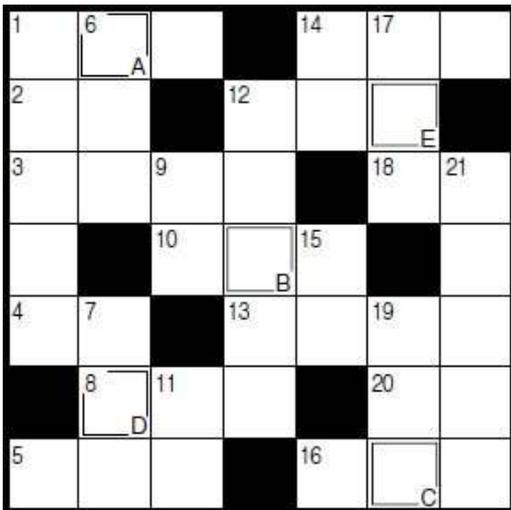
水 ↓
赤 → □ → 路
↓
順

③

災 ↓
冷 → □ → 悪
↓
虫

⑤

登 ↓
高 → □ → 舎
↓
歌



★ヨコのカギ

1. 夕涼みや花火大会に似合う着物。
2. サナギからチョウに～した。
3. 物事を行うのにちょうど良い頃合い。
4. 馬の背に置きます。
5. 絵柄の美しい～切手を買った。
8. わらなどを編んで作る敷物。
10. ナタネやゴマなどを搾ると取れます。
12. 原本からコピーした物のこと。
13. キツツキが木に穴を開けるときに使う物。
14. 世話人に頼む、昔ながらの婚活。
16. ～キープ。ペット～。
18. 東南アジアの国。首都はバンコク。
20. 革靴や家具を磨いて出すことも。



■クロスワードパズル



★タテのカギ

1. 晩ご飯のこと。
6. チョコレートの原料になる植物。
7. ビー玉を押し込んでから飲みます。
9. コンコンとノックする物。
11. 鉛筆を削って出します。
12. 泳げない人の強い味方。
14. ハチドリやチョウが吸います。
15. 電話では～が明かない。会って話そう。
17. 今日が終わるとやって来ます。
19. 野球の打者が振ります。
21. 頭文字のこと。佐藤さんならSです。



A B C D E

--	--	--	--	--