



お元気ですか？ あなたのこころ

高齢者のうつについて知っていますか？

高齢者のかかる病の中で、最近増えてきているのが高齢者のうつと認知症です。高齢期になってから発症するうつは、「高齢者うつ」と呼ばれ若年層のうつとは区別されています。

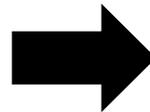
●高齢期はうつ病にかかるきっかけが増える。

心身の老化や疾病

社会や家庭での
役割の喪失

身近な人との死別

交流の機会の減少



うつ病になりやすい

●高齢者のうつ病は、認知症と間違われやすい。

うつ病と認知症の最大の共通点が、「記憶力の低下」です。

<うつ病と認知症を見分けるポイント>

	うつ病	認知症
発病の特徴	短期間にいろいろな症状が現れるので、 周囲に気づかれやすい。	徐々に進行するため、 周囲の人に発症が気づかれにくい。
症状	自分を卑下し、悲観的。「死にたい」という気持ちがあることもある。「疲れやすい」「あちこちが痛い」など身体に症状が出やすい。	意欲の低下や問題行動が目立つが、 自責の念や、「死にたい」という気持ちはもちにくく、ケロリとしていることもある。
不眠	本人が眠れなくて困っている。	夜間に問題行動を起こすことがある為、 家族が「眠ってくれない」と困っている。
本人の自覚	認知機能の低下を自覚し、不安を感じている。症状を気にしてる。	初期は認知機能の低下を自覚して不安を感じ、うつ病になることがあるが、進行するにしがたい、 自分の症状に無関心になる。

うつ病も認知症も早めに受診することが大切です。いきなり受診するのに抵抗を感じている方は保健センターや地域包括支援センターに相談しましょう。



認知症と違いうつ病による症状は、
抗うつ薬による治療を始めることで、症状が改善されることがあります。

裏へ→

●うつを予防する為には本人のできることに ～心とからだに休養を～

「疲れる」「やる気がでない」など、いつもと違う自分に気づいたら自分をゆっくり休ませてあげてください。「頑張らないこと」が大切です。



つらい気持ちを話してみよう。

家族や信頼できる人などに、今のつらい気持ちを話して協力してもらおうことを考えましょう。

自分の負担を軽くしましょう。

仕事や家事などは、今やらなければならないことだけを処理するようにしてできるだけ自分の負担を軽くしましょう。

生活リズムを整えましょう。

できるだけ決まった時間に起床し、決まった時間に床につくようにして、生活のリズムを整えましょう。



重要な決定をしない。

心の健康状態が悪い時は、適切な判断ができにくくなっています。症状が良くなるまで先延ばしにするのが賢明です。

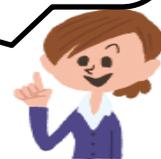
●身近な人がうつになったとき にとってほしい行動

- ◆相手の気持ちを理解し、受け入れる。
- ◆一緒に考える姿勢を示す。
- ◆相談内容などを他人にもらさない
- ◆医療機関へ付き添う

●身近な人がうつになったとき とってはいけない態度

- ◆批判、評価をする。
- ◆「頑張れ」などの励ましは禁物。励ましに答えられないと自分を責める原因になる。
- ◆無理に気晴らしや旅行に誘う。

うつ病は治療が必要な病気です。
苦しい心を一人で抱え込まず、
「おかしいな」と思ったらすぐに
医療機関を受診しましょう。



こころの喫茶店 1人や家族で抱え込まないで、話してみませんか？

下記の日程で、カウンセラーによるこころの喫茶店(こころの相談会)を開催します。

- 開催日時:平成30年 9月25日(火) 平成30年11月14日(水)
平成31年1月17日(木) 平成31年 3月 1日(金)
- 時間:午後4時00分から お一人50分程度の個別相談 料金は無料です。
- 会場:高尾野農業者健康管理センター

★予約が必要です。相談日3日前までにお電話・メールでお申込み下さい。

1日3名様までの相談となっています。定員に達した場合は、次回相談日を案内させていただきます。保健師による個別相談は随時受け付けておりますのでご連絡下さい。

出水市役所 健康増進課(保健センター) 電話:63-2148