



## ◆高齢者はうつ病になりやすい？

人は誰でも、様々なストレスにより「どうも気分がすぐれない、やる気が起きない」などということがあります。大きな心理的ショックで落ち込んでしまったりすることもあるでしょう。こうした状態は、ほとんどの場合、時間の経過やちよつとしたきつかけで回復できます。ところがうつ病の場合は、憂鬱な気分が長く続き、いつも不安やイライラを感じ、何もする気になれず、何もかもがどうでもよくなり「死んでしまいたい」と考えるようになってたりもします。

初老期から老年期にかけては

「うつ病になりやすい因子」が増えてくる時期と言われます。原因のひとつには、体調の変化、色々な病気にかかり、それが慢性化しやすいといったことが考えられます。年を重ねるごとに疲れやすかったり、物覚えが悪くなったりすることで、ガツクリきてしまうようです。

もう一つの原因としては大きな喪失体験があげられます。仕事を定年で退職することや自分と同じ年代の人が亡くなっていくことなどが、これにあたります。また、自分自身が大きな病気になるということもあるでしょう。「もう若くはないのだ」と感じて愕然としてしまい、それがうつ病の引き金になります。さらに高齢になると、子どもの独立や配偶者との死別など、より大きな喪失感に襲われることとなります。こうした大きな悲しみや寂しさからうつ病になることも少なくありません。

## ◆高齢期のうつ病の特徴

高齢期のうつ病の特徴は、多くの場合、生きがいや興味の消失、漠然とした不安感などの症状です。

また、精神症状よりも身体症状を強く訴える場合もあり、不眠(逆に過眠の場合も)、食欲不振(逆に過食の場合も)、めまい、極度の疲労感などが多く見られます。

以前、うつ病は「心の持ち方で良くも悪くもなる」「心の甘え」などと言われてきました。しかし、うつ病はれっきとした病気で、脳の神経伝達物質であるセロトニンやノルアドレナリンの量が減少し、情報伝達がスムーズに行われていない状態だということがわかっていきます。心の持ち方や精神論で解決できるものではありません。

## ◆うつ病の治療と予防

注意が必要なのは、認知症と紛らわしい症状が多くあることです。

「一日中ボーっとしている」「反応が鈍い」「受け答えがちぐはぐ」などの症状から、加齢による認知症かと思ったら、実はうつ病だったということもあります。これは逆の場合もありますし、両方という場合もあります。

いずれにしてもそんな症状が見受けられ、いつもと違う様子が気になったら、早めに専門医を受診

することが大切です。専門医とは心療内科や精神科になります。本人が嫌がるようであれば、初めはかかりつけ医に相談するといいかもしれません。

また、うつ病にならないように、いつも新しいことにチャレンジする気持ちを持ち、人と会話をしたり、適度な運動をしたり、社会とのつながりを絶やさないようにすることが大切です。同時に家族や周囲の人たちも、絶えず声かけをするなど、社会から孤立させないように、普段から気にかけるようにしましょう。

健康福祉課 保健グループ



### 《地域の相談窓口》

#### 名寄保健所

電話 01654-3-3121

①医師による相談(予約制)

奇数月・第2水曜日午後

②保健師による相談(随時)

#### 役場健康福祉課

電話 0165-34-3955

#### 旭川いのちの電話

電話 0166-23-4343