

介護予防の処方せん

高齢者のうつにご用心

うつを引き起こすさまざまな要因

高齢期にさしかかると、体力の衰えや病気などで、思うように日常生活が送れなくなることがあります。また、身内や親しい人の死に直面したり、子や孫と離れて暮らすなかで疎外感を感じたり、定年を迎え社会との接点を失うことで生じる孤立感にさなまれることもあるでしょう。

こうした体験が重なり、気持ちが不安定な状態が続くうちに、**うつ状態**に陥る高齢者が増えています。

♥ 高齢者特有のうつがあります

うつというと、気分が落ち込む、眠れない、休んでも疲れしない、自信がなくなるといった症状が代表的ですが、高齢者のうつの場合、症状の現れ方がやや異なります。

最大の特徴は、さまざまな体の不調（頭痛、肩こり、便秘、腰痛、めまい、しびれ、動悸など）が現れることです。精神面では、気力が出ない、悲観的になるといった典型的なうつの症状が少ないかわりに、イライラしたり怒りっぽくなる傾向が見られます。

なお、うつは女性の方が圧倒的に多くなります。

体力の衰え・
病気

身内や親しい
人の死

疎外感

孤独感・
焦燥感



一般的なうつの症状

精神面

- 気分が落ち込む
- 自信がなくなるなど

身体面

- 眠れない
- 疲れが取れない

高齢者のうつ

頭痛



肩こり



便秘



めまい



動悸



自分でできる“うつ病予防”のヒント

うつ病はストレスや生活環境、健康問題など、様々な要因が重なり合って起こるものです。「自分はうつ病なんか縁がない」と思いがちですが、うつ病患者の多くは「まさか自分が」と思っています。疲労やストレスを感じたときは、無理をせず、しっかり休養をとり心身をリラックスさせましょう。

♡1日3回しっかり食べる



- バランスの良い食事を1日3回
- できれば家族や友人とともに食卓を囲む
- 食事の時間を規則正しく

♡限界になる前に休養を取る



- 疲れたときはしっかり休養を取る
- オン・オフの切り替えを意識して過ごす
- 休養時は体も心もリラックスできる工夫をする

♥ゆとりある生活を



- 自分にも他人にも完璧をもとめない
- 常に100%の力を出し切ろうと思わない
- ものごとに優先順位をつけ、ひとつひとつ片づける

♥趣味や運動を楽しむ



- 自分が「やりたい」と思うことをする
- 何かを「するべき」だと無理してやらない
- 極めようとしな

♥外に出る機会を増やす



- 会話や趣味を楽しめる仲間をもつ
- 太陽の光を浴びる
- 足腰を鍛え、日常生活の自立度を高める

♥たくさん笑う



- 自律神経のバランス改善
- ストレス解消、リラックス効果
- 他人とのコミュニケーション向上