

## 楽しいことが減ってきたら

### 高齢になると「落ち込む機会が増えやすい」



高齢になると、退職、子どもの自立、家族や友人の病気や死、交友関係の減少など、環境に大きな変化が起こることが多く、落ち込む機会が増えがちです。また、自分自身の体の体調や病気が、落ち込む原因となることもあります。このような様々な喪失感を抱くと、「うつ病」が起こりやすくなります。また、加齢により、脳内で気分を調整する物質であるセロトニンやノルアドレナリンが減ってしまうことがあり、気分の落ち込みが続きやすくなります。気分の落ち込んだ状態や物事に興味や喜びを感じない状態が2週間以上続くと、うつ病と診断されます。

国内の高齢者では、3.7%にうつ病があると報告されています。（\*1）現在の高齢者人口は約3500万人なので（\*2）うつ病のある高齢者は130万人ほどと考えられています。また、国内の自殺者全体の約8%が、60歳以上でうつ病のある人だとされています。（\*3）高齢で気分の落ち込みが続く場合は、早めに気づき、対処することが大切です。

- \* 1 世界精神保健日本調査セカンド（2013-2015）
- \* 2 総務省人口統計局人口推計（2018年9月15日現在）
- \* 3 厚生労働省・警察庁「平成30年中における自殺の状況」

## 高齢者のうつ病は診断が難しい

高齢者のうつ病では、若い人のうつ病と比べると「やる気の低下」や「不安」などの症状が目立ちます。また、「死にたい」と考えたり、「体の不調」を訴えることも多くなります。

## ■認知症と診断されるケースも多い

高齢者のうつ病では、うつ病と聞いて一般的にイメージされる「悲哀」を訴えない場合があるだけでなく、記憶力が低下しやすいという特徴もあります。このことから、認知症と誤解されてしまうことがあります。

また、うつ病と認知症の両方があることも多く、鑑別は簡単ではありません。

前ページの「うつ病の症状があてはまる場合、精神科や心療内科を受診することが勧められます。うつ病と診断されて、薬物療法などの治療が適切に行われれば、回復することが期待できます。

## 外出や考え方の切り替えでうつ病をふせぐ

うつ病を防ぐために自分でできる対策の1つが「外出する」ことです。できれば毎日、日中の同じ時間帯に出かけるようにしましょう。きまった時刻に日光を浴びると体内時計のリズムが整い、不眠が改善しやすくなります。また、日中の活動量が増えて食欲が出るようになります。活動、食事、睡眠の3つを無理のない範囲で見直していけば、体の調子が整い、気分の安定につながります。

ただし、「毎日出かけなければいけない」とは考えないようにしてください。ストレスになったり、できなかったときに落ち込む原因になるからです。また、体調や気分がすぐれない場合は、家で休んでください。



■ほかの考え方を見つけることも大切

うつ病の柱の1つに「認知行動療法」があります。1つの考え方にとらわれて、そこから抜け出せなくなることを避けるため、それを見直し、他の考え方を探る治療法です。この方法は気分を回復させるのに有効です。

また、自分の健康面での不安が落ち込みの原因である場合は、健康診断を受け、病気があれば治療を受けて、安心につなげましょう。病気が完全によくない場合でも、「病気とうまくつきあっていこう」などと前向きに考えるようにしましょう。

人との関りをふやし、自分の居場所や役割、生きがいなどを見つけることもうつ病の予防に役立ちます。

認知行動療法の例

認知行動療法とは、自分の今の考え方を知り、それを前向きな考え方に切り替えていく治療法です。ノートと筆記用具を準備して、下の手順に沿ってやってみましょう。

①出来事	誰も連絡してこなかった
②気分	孤独だと感じた
③考えたこと	みんなが私をやっかいものだと思ってる
④根拠	みんなが私を友達と思っていれば連絡があって当然だから
⑤反証	そう思ったけれど、そういうきまりがあるわけではない
⑥ほかの考え方	たまたまみんな用事があっただけかも

最近落ち込んだことを思い出し、原因となった出来事、そのときの気分、そのときに考えたこと、そう考えたこと、そう考えた根拠をノートに書いていく。

自分が考えた根拠が“絶対”ではない可能性について検証していく

今の考え方とは違う考え方を思いつくことができれば、落ち込みから回復できる