

高齢期のうつ



『老年期うつ病』



いつもと違うと感じたら 「老年期うつ病」かもしれません



老年期うつ病とは65歳以上の方のうつ病で、気分が滅入る、趣味や興味があったことに興味がなくなる、よく眠れない、注意力がない、などの症状が2週間以上にわたって毎日続いている状態です。

心身の不調を「年のせい」だと思ったり、他の病気と違って特別変わった症状ではないために見過ごしやすく、気付かぬうちに老年期うつ病が進行してしまう場合もあります。

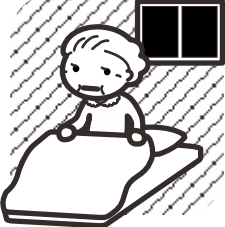


こんなことはありませんか？

65歳以上の方で、思い当たることが多いなら老年期うつ病の可能性があります。

- 寝つきが悪い・眠りが浅い・朝早く目が覚める。
- やる気がなく抜け殻のようになっている。
- 原因が分からない体の不調を訴え続ける。
- ボーッとしている時間が多い。
- 食欲がなく痩せてきた。
- 記憶力が悪くなったことを自覚し、過剰に心配している。
- イライラすることが多く、すぐに泣き出す。
- 今まで好きだったことや趣味に興味を示さなくなった。
- 自分を卑下し、死を連想させることを言う。
- 以前より口数がかなり少なくなった。

本人には自覚しにくい場合もあります。



宣言

明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 



原因

老年期うつ病は、加齢に伴う脳の機能低下や脳梗塞などの後遺症が原因で起こることがありますが、それだけではありません。

長年連れ添ってきた大切なパートナー・家族の一員であるペット・身内や親しい人との別れ、転居による別離などの悲しい出来事が発症の一因となります。



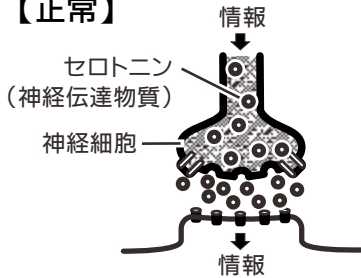
定年退職などで職務を引退し、以前の多忙な毎日から生活が一変した空虚感なども一因として多く見受けられます。



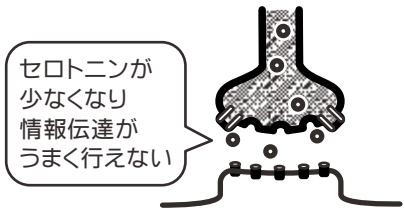
これらに共通しているのは「失う」ことで、老年期うつ病の原因は「喪失感による強いストレス」とも考えられています。

この強いストレスを受けると脳内の神経伝達物質であるセロトニンなどの量が減少し、情報伝達がスムーズに行われなくなり、さまざまな症状が現れます。

【正常】



【老年期うつ病】



症状・特徴

一般的に下のような症状が現れます。症状には個人差があり、一部が特に強く現れたりする場合があります。

☹️ 気持ちが沈み 憂うつになる



落ち込んだり、イライラが強く怒りっぽくなります。午前中にひどく、午後から夕方には改善してくることが多く見られます。

☹️ 疲れやすさ・気力の減退

ほとんど体を動かしていなくてもひどく疲れたり体が重く感じ、日常動作が遅くなります。

☹️ 強い罪責感



自分を責めたり、過去の出来事を思い出して悩んだりします。一つのことをよくよ考え込んだりします。

☹️ 趣味や活動への興味が低下



多趣味だった人が、趣味に全く興味を示さなくなります。それまで楽しみにしていたことに関心がなくなって、自分の殻に閉じこもってしまいます。

☹️ 思考力や集中力の低下

注意散漫になり集中力や決断力が低下して、仕事が進まなくなります。

☹️ 食欲の減退または増加

食欲がなく、食べ物を無理に口の中へ押し込むような状態になります。甘い物など特定の食べ物ばかり欲しくなることもあります。



☹️ 自死を考える



気持ちを抑える力が弱くなり、思い切った行動をすることがあります。少し症状が良かった時に、自殺の危険性が増すと言われています。

☹️ 精神運動の障害

動きが遅くなる、口数が減る、声が小さくなることがあります。また、じっと座ってられない、足踏みをするなど、落ち着きがなくなります。

☹️ 体の不調



体の痛みや倦怠感などの不調を訴え続けます。

☹️ 睡眠の障害

寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝早く目が覚めることがあります。睡眠時間が長過ぎる、日中も寝てばかりいる過眠症状が現れることもあります。



治療・各種療法

治療は一般的に、十分な休養・食事・睡眠に加え、薬物療法(抗うつ剤)や、対話によるメンタル(心理)療法を行います。
重症になり環境を変えることが有効と判断された場合は入院を検討します。

こんな時は入院を検討

- ・ 自死など生命の危機が危ぶまれる
- ・ 躁状態※が激しく、薬の服用もままならない
- ・ 家族や周囲の人の許容範囲を超えている など

※躁状態…気分が高揚して開放的になっている状態。他人の意見を聞かず、興奮したり怒りっぽくなる。

入院治療では安静に過ごすばかりではなく、医師の指示のもと、規則正しい生活への改善や作業療法によるストレス緩和など、病気に苦しむご本人にとって有益な環境変化が期待できます。



「老年期うつ病」の人への対応

老年期うつ病の場合は、ゆったり過ごすのが適しています。うつ病は原則として「励まし」が厳禁です。重症になる前に楽しんでもらおうと、思い出作りにあちこち連れまわしたりすると、ますます悪化しかねません。専門医の診察を受け、適切な対応をすることが大切です。

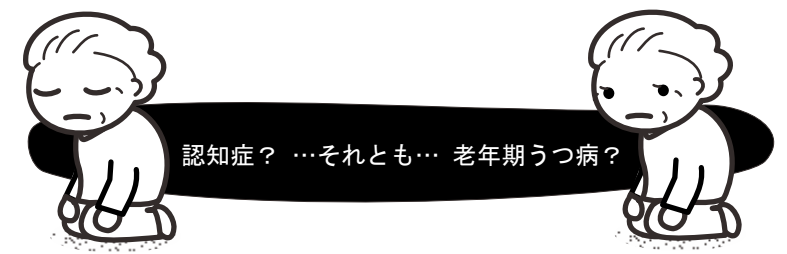


老年期うつ病を治すには、ゆっくり、焦らないことです。治療の効果が現れるには長い時間がかかります。周囲の人の負担も大きくなりますが、周囲の人が健康であってこそ老年期うつ病の回復につながります。

老年期うつ病と認知症

老年期うつ病と認知症の症状は似ている点があるため、勘違いされることもあります。

症状は似ていても全く違う病気であり、対処や治療の方法はそれぞれ異なります。安易に自己判断をせず、専門医の診断により注意深く見極める必要があります。



- 動作がゆっくり
- 記憶力が低下
- 食欲がない
- 怒りっぽい
- 体の痛み・しびれ・胃や胸の不快感を訴える
- 「自分は周りの皆に迷惑ばかりかけている」「ガンなどの悪い病気なのでは」と過剰に心配する

認知症のように見えるけれど

認知症ではなく老年期うつ病の可能性大!

初めは老年期うつ病と見なされていても、後に認知症へ移行することもあります。

入院や治療の費用は?

老年期うつ病としての治療には健康保険が適用され、認知症であれば介護保険を利用します。

老年期うつ病と認知症の症状の違い

老年期うつ病

認知症

短期間にいろいろな症状が現れる。

発病の特徴

徐々に進行するため、発病に気づきにくい。

憂うつな気分が強い。自分を卑下し悲観的。

主な症状

意欲の低下や周辺症状※が目立つ。自責の念や自死への気持ちは持ちにくい。

眠れなくて困っている。



不眠

夜間に周辺症状があり、周囲の人が「眠ってくれない」と困っている。

自分の症状を気にして不安を感じている。

本人の自覚

初期には自覚があり、不安を感じることもある。程度が進行すると自分の症状に無関心になる。

答えを考えた末、「わからない」と言い回答できない。



質問の答え

質問に対して的外れの回答が多い。指摘すると何かととりつくろふ。

ある人が多い。



うつ病の経験

ない人が多い。



※周辺症状とは…認知症によって起こる、日常生活に支障をきたすような行動

今からできる老年期うつ病の予防

環境の大きな変化などはストレスにつながります。まずはストレスをためないことが大切です。

また、脳内のセロトニンという神経伝達物質の減少がうつ病になる一因と考えられています。

セロトニンが不足すると



心のバランスが取れなくなり、ストレスや不安を感じやすくなる



セロトニンを鍛えましょう

いくつになってもセロトニンは鍛えることができます。



◎ 太陽の光を浴びる

セロトニンは朝つくられるので、午前中に太陽の光を15～30分浴びる

◎ リズム運動をする

ウォーキング・呼吸法・ガムを噛むなど一定のリズムを繰り返すことを5分以上続ける
※他のことをしながらではなく、リズム運動だけ集中して20～30分行うと効果的



受診しましょう

少しでも変だなと感じたり、家族の心身の不調に気付いたらなるべく早くかかりつけ医や専門医に相談しましょう。

受診科は

- ・精神科
- ・神経科
- ・心療内科
- ・メンタルクリニックなど



周囲の人が、わずかな変化に気付くことも予防につながります。