

# 高齢者うつをご存知ですか？

福祉課 ☎ 66♦1106  
長寿課 ☎ 66♦1105

高齢になると環境の変化・加齢に伴う衰え・病気などが原因で、うつ病になりやすいといわれています。あなた自身やご家族が「最近元気がない」「ボーっとしていることが多くなった」など、いつもと様子が違うと感じたら、もしかしたら高齢者うつかもしれません。

## 高齢者うつって？

高齢者のうつ病は、若い人のうつ病と違い、気分の落ち込みなどの症状があまり現れません。また、認知症と間違えられることも多く、受診が遅れ症状が悪化してしまうと、最悪の場合自ら命を絶ってしまうこともあるので、注意が必要です。また、定年退職、引越、子どもの結婚・独立といった**環境的要因**や、配偶者やペットが亡くなった、病気、肉体的・精神的な衰えといった**心理的要因**など、孤独感や喪失感がうつ病の引き金になりやすいといわれています。

## 高齢者うつと認知症の違い

	高齢者うつ	認知症
症状の進行	短期間で複数の症状が表れる	徐々に進行するが多い
物忘れ	突然思い出せなくなる 本人に自覚がある	軽度から徐々に進行する 本人に自覚がない
気分の落ち込み	自責の念が強く、悲観的になる	自責の念は少ない
症状の変動	朝方調子が悪く、夕方になるにつれて良くなる	変動は少ない

## あなたは大丈夫？ ～高齢者うつチェック～

過去2週間のあなた(家族)の様子について、当てはまるものをチェックしてみてください。2つ以上の項目に当てはまり、ほとんど毎日続いているような場合は、うつ病の可能性あります。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しめていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、面倒に感じる
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- 訳もなく疲れたような感じがする

## うつ病は治る病気です

うつ病は誰にでも起こる可能性があります。医療機関を受診し適切な治療を受けることで改善します。早めの受診につなげるためにも、うつ病のサインにいち早く気づくことが大切です。

65歳以上の高齢者で希望される方は「基本チェックリスト」を受けることができます。簡単な設問に回答することで心身の状態が確認でき、必要に応じて支援の相談も受けられます。自分や家族の状態で気になることがあれば、長寿課または住んでいる地区の地域包括支援センターにご相談ください。

## 3月は自殺対策強化月間です

「不安や悩みでいっぱい」「生きるのがつらい」「誰かに気持ちを聞いて欲しい」など、ひとりで困っていませんか。また、自分のまわりに悩みを抱えている人がいる時に、どのように関わればよいか悩んでいませんか。つらい思いは自分だけで抱え込まず、誰かに話してみることも大切です。

- ・あいちこころほっとライン 365 (☎ 052♦951♦2881)  
午前9時～午後4時30分
- ・名古屋いのちの電話 (☎ 052♦931♦4343) 24時間
- ・よりそいホットライン (☎ 0120♦279♦338) 24時間

簡単にできる「こころの体温計」で、ストレスや落ち込み度をチェックしてみましょう。  
市ホームページ