

# 地域包括支援センターだより

老人性うつについて

第43号 発行日 平成26年2月1日



はじめに…

うつ病とは気分の落ち込み・意欲低下・興味の喪失（日常楽しめていたことができなくなる）などの症状が、2週間以上持続的にみられる場合に診断されます。高齢者のうつ病有病率は13.5%ともいわれ、女性の患者数が非常に多いことも特徴です。また、さまざまな身体疾患に合併しやすく、特に高齢者は認知症、循環器疾患などの身体疾患に既に罹患している場合も多いことから、うつ病発症に注意が必要です。



## 身体疾患のうつ病発症率

疾患	頻度	疾患	頻度
循環器疾患	17～25%	慢性関節リウマチ	13～20%
脳血管疾患	14～19%	糖尿病	8.5～27.3%
悪性腫瘍	22～29%	甲状腺機能低下症	56%
アルツハイマー病	30～50%	疼痛	30～54%
パーキンソン病	28.6～51%		



## 早期発見のポイント



うつ病の自覚症状として、まず身体症状が先行するケースが多くみられます。例えば、睡眠障害・疲労感・肩こり・頭痛・食欲低下などです。【図1参照】

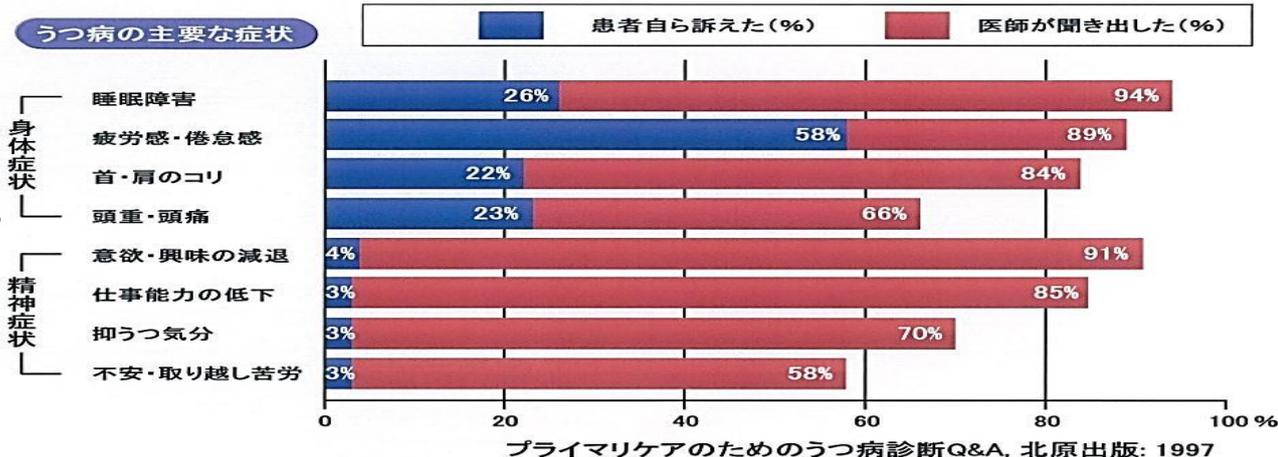
そのため、精神科ではなく、他科を受診されるケースも多いようです。

うつ病は気分の落ち込み・興味の低下・集中力の低下などの精神症状以外に、さまざまな身体症状（頭痛・便秘・耳鳴り・動悸など）が出現します。【図2参照】

そのため、他科に受診しても原因が分からず一向に症状が改善しない身体症状は、一度うつ病を疑って精神科を受診してみても良いでしょう。また、うつ病の精神症状は、気分の落ち込みだけでなく、最近意欲がなくなった、物事に集中できなくなった、急に頭の回転が悪くなったなどの認知症にも似た症状が生じる場合があるので、その場合にも精神科専門医の診察を受けてみるのも良いと思われます。

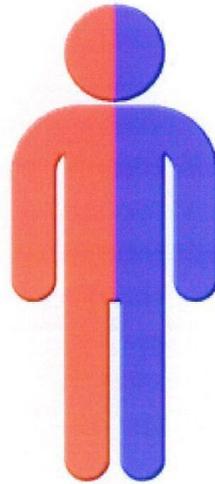
図1

うつ病の自覚症状



## 身体的状態

睡眠障害  
 食欲減退  
 眩暈  
 肩こり  
 耳鳴り  
 胃部不快感  
 動悸  
 頻尿  
 性欲減退  
 月経異常  
 冷感・ほてり  
 易疲労感  
 脱力感  
 無力感  
 頭痛  
 疼痛  
 便秘



## 精神的状態

気分・感情の異常  
 抑うつ気分  
 情動不安定

思考の異常  
 考えがまとまらない  
 頭が回転しない  
 集中できない  
 判断力・理解力がない  
 絶望感・劣等感

意欲・行動の異常  
 活動量の低下  
 表情に活気がない

不安感、イライラ感

図2

うつ病の症状

### 罹患した場合の家族・周囲の関わり方、注意しなければならないこと

うつ病は決して珍しくない病気であることを理解し、早期に薬物治療と環境調整を行えば、改善する可能性が高いことを知っておく必要があります。励ましなどは逆効果になることが多いので注意が必要です。

また、うつ病の症状により思考力が低下し、正常に物事が決められなくなっていることがあるので周囲の方々のサポートが必要です。うつ症状は、治療の過程において一進一退を繰り返しますが、徐々に良くなっていくので、本人も周囲の方々も焦らないようにしましょう。



## うつ病の予防について



うつ病の予防としては…

- 体調・持病のコントロールをしっかりと行う
- 環境変化・ライフサイクルの変わり目に注意
- 十分な睡眠・運動・適度な日光浴
- 自分の手に余る問題は他人に相談する
- 適度に人とコミュニケーションをとる

などが有効だと思われます。

うつ病を少しでも疑ったら、すぐに精神科受診をし、早期発見・早期治療を行いましょう！

医療法人静風会 大垣病院 精神科医

滋賀医科大学 精神医学講座 高橋 正洋



### ■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 ☎82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

### ■地域包括支援センター 大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 ☎77-2255 【担当地区】興文・東・西・南・北・南杭瀬・赤坂・青墓・宇留生・静里

○在宅福祉サービスステーション内 ☎84-7111 【担当地区】中川・和合・三城・墨俣

○上石津デイサービスセンター内 ☎48-0068 【担当地区】綾里・荒崎・日新・上石津