

服薬をいつまで続けるべきかという質問をいただきました。症状が軽減して4ヶ月継続すると、再発率が低くなるというわれています。また、抗うつ薬は突然やめると、ふらつきや吐き気、頭痛や不眠等の症状が出現することがあるため、徐々に減薬していきます。

うつ病の治療過程は、一方向ではありません。良くなったり少し悪くなったりを繰り返して、次第に改善していきます。また、家族因子と呼ばれる家族や周囲の方の接し方も大切な因子です。基本的には、本人の気持ちを取り戻すことが大切

☆超高齢社会のうつ病

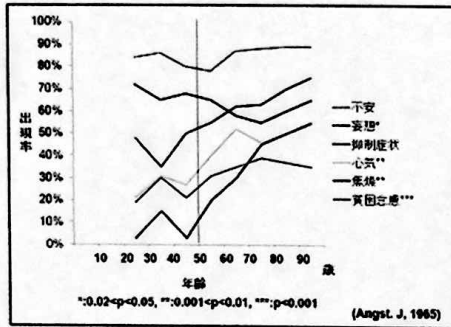
イライラや焦燥感など、一見するとうつ病のようにはみえない症状や、物忘れが出現し認知症と思われる症状が高齢者の方のうつ病の特徴です。また、疑い深くなることや性格が変化した



- 高齢者に多く見られる症状(精神神経系)
- ① 気分の落ち込み
 - ② 不眠
 - ③ 不安、いらいら(焦燥感)
 - ④ 物忘れ
 - ⑤ 疑い深い(猜疑心)
 - ⑥ 人格変化

老年期うつ病の症状

237人の内因性うつ病者に見る各種症状の年齢別出現率



ようにみえることもありま。気分が落ち込みは、うつ病に限らず様々な病気や生活で現れますが、長期間、落ち込みが続く場合は注意が必要。しかし、同様の症状は、認知症の初期症状や脳血管の病気等でも起り得ます。

高齢者のストレスに関する調査によると、60代では、経済的不安や心身の衰え、家族の病気や怪我が上位です。70代では、心身の衰え、友人等との死別が上位です。うつ病が発症するリスク因子が多いのが特徴です。

高齢者にとって、うつ病は認知症と並ぶ主要精神疾患であり、60歳以上に発症したうつ病も、老年期うつ病といえます。高齢者のうつ病と自殺との関係も無視できません。

☆最後に...

うつ病の予防に役立つ事項

- ① 相談できる人を見つけておく
- ② ストレスを溜め込まない技術を習得する
- ③ 緊急をつけた生活のしかたを身につける
- ④ 大事なことと手を放してもよいことを分ける
- ⑤ 他人のことより自分を大事にする
- ⑥ 孤独を避ける
- ⑦ 過去へのこだわりを捨てて前向きな姿勢を心がける

うつ病は、脆弱性とストレスによって生じる病気で、日頃から生じる病気で、日頃から注意を払うことが、他人の程度に比べて、自己犠牲をされる方は、みましよう。

〈文責 高野〉

医療法人社団 鶴永会

鶴が丘ガーデンホスピタル
TEL: 044-988-3121
東京都町田市三輪線山 2-2133-1
長津田いこいの森診療所
TEL: 045-507-7656
神奈川県横浜市緑区長津田 4-11-14

※無料 (どなたでもご参加できます)

※当院外来ホールほか

※2016年11月12日(土)

文化祭&ロビーコンサート 2016

逆(さ)さま思考で 価値観変わる

逆(さ)さま思考で 価値観変わる

今月の... いろはカルタ