

うつ病

市川治療室 No.272.2011.03

下記の様な症状が
「二週間以上続いている」場合はうつ病の可能性があるとされています。

- ・ 抑うつ気分…気持ちがふさぎこむ
- ・ 興味の喪失…何に対しても興味が湧かない
- ・ 喜びの喪失…何をしても楽しむ事ができない
- ・ 睡眠障害 …夜眠れない
- ・ 食欲減退 …食欲がなくなりダイエットをしていないのに体重が減ってしまう

これら以外にうつ病の症状として以下の事柄も挙げられます。

- ・ 精神運動の制止 …口数が減ったり、動作が鈍くなる
- ・ 焦燥 …不安でいてもたってもいられず家の中をうろうろする
- ・ 易疲労性 …疲れやすい
- ・ 気力低下 …何かをする気になれない
- ・ 強い罪悪感 …自分は役に立たない・迷惑ばかりかけていると考える
- ・ 思考力・集中力低下…新聞・テレビなどを見ても内容が頭に入らない
- ・ 自殺念慮 …死んだ方がましと死ぬ事ばかり考える
- ・ 自殺企図 …自殺を計画したり企てたりする

また、高齢者の「うつ」では以下の特徴があげられます。

- ・ 身体症状 …身体全体の不調感
便秘・肩こり・倦怠感・頭痛・腰痛・動悸・胸の重苦しさなど
- ・ うつ病性化性認知症…本人も周囲の人も認知症になったと勘違いしてしまう
物忘れや身の周りのことをしなくなったりする

その他、老年期には「喪失」が「うつ」の原因になりやすいとされています。
老年期の連続するような喪失体験として以下の事柄があります。

- ・ 健康の喪失…身体の病気・痛み・歩行困難・視力低下・聴力低下など
- ・ 対人関係の喪失…配偶者、友人との死別・家族関係悪化
- ・ 役割の喪失 …定年退職や子供の独立により社会や家庭の中での役割を失う
- ・ 財産や収入の喪失…収入の減少、蓄えや財産を失う

高齢者のうつ病と健康状態との関係

高齢者のうつ病は、様々な健康状態の悪化に関係しているとされています。

- ・ 冠動脈や脳卒中の発症
- ・ 栄養状態の悪化
- ・ 運動機能の低下
- ・ ADL(日常生活動作)の悪化
- ・ 転倒の危険性
- ・ 認知症の発症 (アルツハイマー病など)
- ・ 全死亡率の増大

うつ病からの回復には次の様の自覚が大切と言われています。

- ・ 自分にある症状が「うつ病」という病気の症状であること
- ・ うつ病は「治る」病気であること
- ・ 休養の確保と抗うつ薬による治療が有効であること
- ・ 回復に要する時間は通常2～3カ月であること

- ・ 回復後は再発予防のため継続治療がしばらく必要であること

その他には「グループ」で食事会やウォーキング、
同世代の人と昔を回想することなどうつ病には有効です。