



知って守ろう  
あなたの健康

監修  
一般社団法人認知行動療法研修開発センター  
理事長  
大野 裕

# その体調不良はどこから？

頭痛

誰にも  
えん

起こり  
うる

身近な  
病

# うつ病

関節痛

日本人の15人に1人が一度はかかるといわれている「うつ病」。適切な治療を受ければ改善する可能性が高い病気ですが、放置してしまうと、辛さのあまり自ら命を絶つこともある病気です。

## 高齢者はうつ病にかかりやすい？

る場合にうつ病が疑われます。

気分がひどく落ち込む、何事にも興味を持てない、やる気が出ないなど、精神的なエネルギーが低下して、日常生活に支障をきたしている状態を「うつ」といいます。うつ自体は誰にでもあることで、普通であれば数日もあれば回復するものですが、数週間経っても変わらず落ち込んだ状態が続く、それによって苦痛を感じている場合にうつ病が疑われます。

高齢者のうつ病は、必ず起こりうるであろう加齢に伴うストレスをきっかけに発症するケースがほとんどです。例えば、病気などによる「**身体機能の低下**」、物忘れや思考力低下など「**認知機能の低下**」、配偶者や友人など「**近親者の死別**」、仕事がなくなつたことによる「**経済的な不安**」や「**生活環境の変化**」などです。これらの喪失体験が重なりあうことで、うつ病は引き起こされやすくなります。

うつ病になると、気分が落ち込むという典型的症状のほか、漠然とした不安や焦りが募ってじっとしていられなくなったり、「自分はみんなから嫌われている」というような被害妄想にとらわれる場合もみられます。加えて、頭痛や

## うつ病の症状チェックリスト

次の項目のうち①または②を含めて5つ以上あてはまる状態が2週間以上続いていて、日常生活に支障が出ているようであれば、うつ病の可能性が高いと考えられます。

- ① 1日中憂うつな気分が何日も続く
- ② 何にも興味が持てず喜びを感じない
- ③ 食欲が低下(または増加)し、体重がかなり減少(または増加)した
- ④ 夜中に何度も目が覚める、朝早く目が覚めてしまうなど睡眠に問題がある
- ⑤ いらいらして落ち着きがなくなるか、極端に声が小さくなるなど動作が鈍くなった
- ⑥ ひどく疲れやすく何もする気が起きない
- ⑦ 「自分には価値がない」と感じ過剰な罪悪感にかられる
- ⑧ 集中力が落ちて考えが進まない、決断力が落ちた
- ⑨ 「この世から消えたい」「死にたい」と思う

めまい

肩こり

腹痛

倦怠感

### 周囲の協力で早期発見を

うつ病には家族や友人の協力が不可欠です。もし、周囲にうつ病が疑われる方がいた場合は、本人の気持ちに十分配慮しながら専門医の受診を勧めてみるようにしてください。本人の受診が難しい場合は、ご家族だけで医師に相談することもできます。

受け付けています。

精神保健福祉センターでも相談を受けています。は、各都道府県に設置されている精神保健福祉センターでも相談を受けています。

### まずは 専門医へ相談を

めまい、肩こりや手足のしびれなど、体の不調が現れることが多いのも特徴で、身体的症状のほうが目立ってしまうために、うつ病が見逃される一因となっています。

うつ病は治療を受ければ改善する可能性の高い病気です。しかし、加齢による症状だと思いついで放置してしまったり、外科や内科でいくら検査をしても原因が分からず、精神科を受診した頃にはかなり悪化していたという場合も少なくありません。うつ病は認知症との区別が非常に難しく、並存している場合も多いため個人の状況に沿った治療が大切になります。上に掲載したチェックリストを確認して、うつ病の可能性が疑われる場合は、精神科や心療内科などの専門医を受診してください。