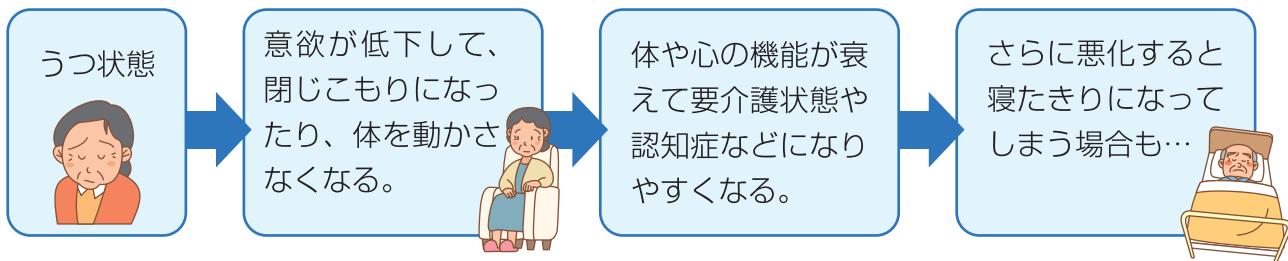


7. ほ ほっとかないで！気になるその症状 ～うつ予防～

●高齢期はうつになりやすいことを知りましょう

高齢期は家族や友人などの死別、仕事や家庭での役割がなくなるなど、喪失感を抱きやすい出来事が多くなるため、「うつ」状態になりやすい時期です。

心の不調は、しだいに身体へも影響が出てきます。心と身体にやさしい生活を心がけましょう。



●高齢期のうつ病の特徴

「悲しい」「つらい」などと本人が直接的に表現することは少なく、家族や友人は本人の変調に気づきにくいものです。

症状の現れ方の特徴を知り、自分の心身の変化に注意するようにしましょう。

気持ちの不調	認知機能の低下	身体の不調
気分の落ち込みだけではなく、イライラしたり、怒りっぽくなるなどの変化や、不安が強くなるなどがみられます。 	意欲や集中力の低下がおこり、「もの覚えが悪くなつた」と本人が話すこともあります。 	便秘など、身体面の不調を同時にかかる場合も多くみられます。 ◆頭痛 ◆腰痛 ◆しびれ ◆不眠 ◆動悸 など

●うつの予防のポイント！ストレスをためない生活を心がけましょう

生活リズムを整えましょう

十分に休養しましょう

つらい気持ちを話しましょう

こころの負担を軽くしましょう

もしかして、と思ったら早めに相談を

まずは、かかりつけ医に相談をしましょう。

決して放置しないで、早めに診断・治療を受けることが大切です。