

高齢期のうつ病



うつ病は気分を調節する脳機能の障害で起こります。

うつ病になると、通常は、気分がとにかく落ち込んで、何をする気も起きなくなります。頭が働かなくなり、何事にも悲観的になって、すべてがおっくうになり、すべてがどうでもよくなってきます。疲労感や倦怠感が付きまとい、眠れた感じがしなくなりますし、目が覚めても、しんどく感じて、中々床から起き上がれなくなったりします。気分の落ち込みは、午前中特にひどく午後から夕方に少しましになります。食欲がなく、しかたなく食べても、味も感じにくくなります。本人はこのような状態に陥っていますが、周りの人から見ると、生気が無く、怠けているようにしか見えないかもしれません。ところが本人は、よくなろうといった考えが一切浮かばず、全てを否定的に捉えて、相談することもできなくなっているのです。

うつ病は、再発の可能性もありますが、一般に休養と適切な治療で良くなる病気です。しかし、意欲・気力の低下したガス欠状態にあるので、周囲からの「がんばれ」は禁句です。受容的に接することが大切です。

高齢者が人口に占める比率が増加するにつれ、高齢期のうつ病患者も増加しています。

高齢期は、身体機能の衰えと予備力の低下によって、些細なことで体調をくずしやすくなります。その結果、生活圏が狭まって、孤独感が強まり、病気や生活の不安、周囲への負い目などの心理的ストレスが生じやすくなります。また、大切な人、役割や馴染みの生活の喪失など、解決困難な度重なる喪失体験に見舞われる時期でもあります。

高齢期のうつ病は、若年発症のうつ病と比べて遺伝的負因の関与が少なく、中枢神経系の障害や身体疾患・薬物等を基盤に、高齢期特有の心理・社会・環境的なストレスが加わって、これらが相互に関連しながら、多彩な病像の形成と病像変遷をもたらすことが指摘されています。



高齢期に限らず、不眠はうつ病の9割にみられます。

食欲低下や体重減少、頭痛や体の節々の痛み、めまい、動悸、下痢など様々な身体症状や自律神経症状が現れてきます。不眠や身体症状のある時、うつ病の本人は、不眠で体調が悪いのだと考えがちです。また、身体の具合が本当に悪いのだと思い込んで過剰に心配し不安になったりもします。



高齢期うつ病では、若い年代と比べて、病像がやや異なります。身体症状を強く訴え、一見うつ病に見えないことがあります。うつ病を疑ってよく話を聞くことが大切です。不安や焦燥が強い場合には、多弁・過活動となるので、背後にある妄想や希死念慮が見逃され、自殺に至ることがあります。近年うつ病期に認知機能低下を呈した場合、後に認知症へ移行していく例が多いと言われています。

高齢期うつ病では、周りの人が気をつけて医療機関への受診を支援する必要がありますし、薬物の副作用が出やすいので注意します。

みまさか認知症疾患医療センター（江原積善会） 近藤啓子

問合せ先：津山市健康増進課

TEL：0868-32-2069