

横山内科 クリニック 院内新聞

第30号
平成26年
7月



うつつって なんだらうつつ? うつつの症状

「うつつ」の症状には、不眠、食欲低下、全身倦怠感などの身体症状

鎌田 裕樹先生

平成二十六年六月十六日、第三十八回患者講習会が行われました。今回は、おおよえメンタルクリニックゆう鎌田裕樹先生をお招きし、「高齢者とうつつ」について、患者様に向けて大変わかりやすくお話を頂きました。

と、憂鬱気分、意欲低下、罪悪感、思考能力低下などの精神症状があります。「うつつ」の症状の多くは、少なからず誰でも経験のあるものでしょう。だからこそ、本人も周囲も気付かずに悪化させてしまうこともあります。

うつつの原因

「うつつ」は特別な病気ではありません。「うつつは心の弱い人になる」「元気に暮らしている人はうつつにはならない」「心の病気は病院に行っても仕方がない」などの誤解をされる方も多くいますが、「うつつ」は日常生活の様々な出来事やストレスが

原因となって起こります。

■ うつつの発病状況因

身体的なダメージに対する不安
病気やけがなど

失うことのむなしさ
子供の結婚(独立)、更年期、失業、退職など

環境の変化に対するプレッシャー
結婚、出産、転校、就職、受験、転勤、昇進など

別れることの悲しみ
家族や友人の死、または離別、失恋など

うつ病

監修：昭和大学医学部精神医学教室教授 上島 保利

ストレスやホルモンバランスの乱れ、身体疾患などにより脳内の神経伝達物質の働きが悪くなり、うつ病は起こると言われています。

高齢者とうつつ 「こころ」と「体」の関係

高齢者の「うつつ」の特徴は、身体的な訴えが多いこと、身体疾患との合併が多いこと、認知症との区別が

困難である場合、認知症と合併する場合があることで。例えば、「病気の治療を始めてから、なぜか気持ちの落ち込みが続くようになった」経験はありませんか？「体」の不調が「こころ」に、「こころ」の不調が「体」に影響します。

糖尿病とうつつ

糖尿病患者がうつ病症状を有する割合は、糖尿病がない人と比較すると約一・七倍です。糖尿病患者がうつ病を伴いやすい原因は、厳しい自己管理（食欲のコントロール）に対するストレス、身体機能の喪失への不安、経済的な不安などが挙げられます。精神症状が悪い時は、血糖コントロールも良くないため、早めに専門の病院で診断・治療を受

けて下さい。

治療のポイント

うつ病治療のポイント
うつの病治療のポイントは十分な「休養」と「薬の服用」で



す。回復を焦らず、自己判断での治療中断をしないこと、専門の病院で治療を受けることが早く治すための近道です。

1. あまり態度を変えずに、今までどおり自然に接しましょう。
2. 安易な励ましは逆効果になるときもあります。温かく見守りましょう。
3. 考えや決断を求めることは止めましょう。
4. 外出や運動を無理に勧めず、ゆっくり休ませてあげましょう。
5. 重要な決定は先のばしにさせましょう。
6. 家事などの日常生活上の負担を減らしてあげましょう。



また、周囲の人ができる一番のサポートは、うつ病は単にこのころの問題ではなく、治療が必要な病気である

認知症とうつ

ることを理解することです。高齢者のうつ病は、注意力や思考力の低下のため、しばしば認知症のように見えることもあります。

	“うつ”	認知症
症状の現れ方	急激な変化 (日・週)	ゆっくりとした変化 (年)
訴え方	症状を強く訴える	症状を否定する
記憶力の低下	よく訴える	特に訴えない
感情	憂うつ気分が常にある	変化しやすい
自責感	強く、申し訳ないときりに話す	薄い。周囲に対し被害的となることも多い。
社交性	消失する	表面的には保たれている
質問の答え	反応は鈍いが、受け答えはしっかりしている	見当はずれの返事が返ってくる
治療反応性	抗うつ薬に反応し改善をみることが多い	抗うつ薬に反応しない。抗認知症薬により進行を遅らせることは可能

認知症の特徴は、症状が年単位でゆっくりと進行し、感情の訴えもその時により変わることです。それに対してうつ病では、憂鬱な気分が常に続き、その症状は日・週単位で急激に変化する

ます。また、うつ病と認知症の大きな相違点は、うつ病では抗うつ薬による治療が有効であり、症状が改善することが多いことですが、認知症では薬剤で症状が改善することは稀です。

うつを予防する

うつを予防するためには、大切なことは、生活のリズムを保つ、適度な運動を行う、他者と積極的に交流をする、自分の役割を持つことです。「うつ」かな?と思ったら早めに専門医を受診しましょう。



院長より

糖尿病の方の長寿化が急速に進んでいることは大変喜ばしいことですが、他方

で高齢化に伴い生じる問題として、うつ・認知症・不眠症が挙げられます。うつは、やはり糖尿病に併発しやすい、見逃されやすく、しかしちゃんと対処すると治る病気です。うつの治療も日進月歩で目まぐるしい進歩がありますので“なんとなく憂鬱”と感じる際には、お気軽にお声かけください。

編集後記

7月に入り、帯広もすっかり夏らしい日が増えてきました。外で身体を動かすことが気持ち良い季節ですね。外出する際には十分に水分をとり、熱中症には気を付けて下さいね。

第三十九回患者講習会は平成二十六年九月開催予定です。皆様のご参加お待ちしております。

