



ファルマコム便り



「平成」から「令和」へと元号が変わりました。「人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ」という意味が込められており、国書である日本古典「万葉集」から初めての出典となりました。

新緑が目眩しい季節となり、街路樹のつつじが咲き誇り華やいだ気持ちにさせてくれます。お天気の良い日には、近くを散策されるのもいいですね。

高齢者のうつ病とは？

◎気分が塞ぎ込む、興味や喜びを感じない、食欲がわからない、よく眠れない、ものごとに集中できない・・・などといった症状が2週間以上にわたって、ほとんど毎日続く状態をあらわす病気。年を重ねることにより、身体的・精神的な衰えが増すのに加えて、子供の独立や近親者との死別など、孤独感を感じる事が多く、うつ病を発病する可能性が高まる。



発病のきっかけ

◎高血圧、脳の病気、心筋梗塞、糖尿病、慢性関節リウマチ、癌などの身体疾患の罹患
◎仕事からの引退 ◎転居 ◎子供の独立 ◎配偶者や親しい人との死別 ◎財産の消失 等



高齢者のうつ病症状の特徴

※心の病気としての認識が薄く、頭が重いなど体の不調を訴えることが多い。
◎めまい、ふらつき、頭が重い、肩こり、腰痛、便秘、不眠、倦怠感、食欲不振、脱力感
易疲労感、胃部不快感、腹部圧迫感、頻尿、口内異常感覚、悪心
◎生き甲斐や物事に対する興味がなくなり、漠然とした不安を感じる。
◎「みんなが自分の悪口を言っている」というような被害妄想にとられる。
◎不安感やいらいら感が強くて、片時もじっとしていらなくなり、家の中を徘徊することがある。
◎「ものが覚えられなくなった」「日付や曜日が分からない」などの記憶障害があり、一見、認知症と思われるが、専門の医療機関で診断すると、うつ病が原因であったということもある。



治療（精神療法）

◎うつ病にかかる方の心は疲れている為、心身ともに休める環境を整える。
◎大変まじめで努力家が多く、悪いことは全部自分のせいだと考えがち。「休んでいいよ」「悪いのはあなたのせいじゃない」と繰り返し説得する。いったん休むと決めると次第に心の安定が得られる。高齢者では安静が長く続くと今度は体の機能まで弱ってしまい、心が元気になる前に体が弱ってしまうので、ある程度精神状態が良くなったら、今度は活動を促すようにする。



こいのぼり 大きな口あけ あくびかな

前回(H30年11月号)にもお寄せいただきました 今年100歳になられる 田代様 より。高齢で体調の不安定さもありますが、介護保険サービスを上手に利用しながら、在宅生活を送られています。いつまでもお元気でいてくださいね！

◎ファルマコムでも川柳を随時募集しています！お便りに掲載させていただきますので、担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ。



ファルマコム(株)介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号
電話 099-258-1314
ホームページ <http://www.pharmacom.jp>

6月のこよみ
6/1 気象記念日
6/4 歯と口の健康週間
6/10 時の記念日
6/16 父の日
6/22 夏至

