

気がついて！体の変調 うつ信号

高齢者のうつ病は老化現象やほかの病気の症状に隠れてしまい、本人も周囲も気づかないことが少なくありません。また、症状にも若年性のうつ病とは異なる特徴がみられ、悪化すると自殺に至る危険性が高くなります。

うつ病の予防には、日々のストレス解消や十分な休養が不可欠です。あなたは頑張りすぎていませんか？ときには肩の力をぬいて、心身ともにリラックスしましょう。

*** 高齢者のうつの特徴 ***

●体の症状と間違われることがあります

頭痛、めまい、しびれ、肩こり、動機、便秘、食欲低下、不眠などの「体の症状」が目立ってしまい、精神的な症状に気づかないことがあります。

●認知症と間違われることがあります

気力の低下や物忘れがひどくなったように感じる等、認知症が始まったように見えることがあります。「うつ病」と「認知症に伴ううつ症状」とではメカニズムも治療法も異なります。

*** うつ病予防のために *** うつ病は日頃の心がけによって防げることもあります。

適度な
睡眠・運動

バランスの
とれた
食生活

休 養

語り合える
仲間
相談相手

趣味
生きがいを
持つこと

～ うつ病に早く気づき、対応することで自殺予防にもつながります。

ひとりで悩まず、まずは誰かに相談してみませんか？ ～

相談窓口一覧

●高齢者の相談窓口

千曲市基幹地域包括支援センター	☎026-273-1111（内線 1181・1182）
千曲市戸倉上山田地域包括支援センター	☎026-214-7780
千曲市更埴川東地域包括支援センター	☎026-213-5085

●心の健康に関する相談窓口

千曲市役所 保健センター	☎026-273-1111（内線 2131）
--------------	------------------------

