

今月の福祉

多久市地域包括支援センター（おたっしや本舗多久）は高齢者のみなさんが、住み慣れた多久市でいつまでも元気で安心して暮らしていけるように高齢者の生活をあらゆる面から応援する総合相談機関です。

生活の中で「困ったなあ」「どうしよう」と思うことがあったら、まずご相談ください。

多久市地域包括支援センター
（多久市役所 福祉課内）

問 ☎75-6033

いつまでも元気で長生きを

No.8

高齢者に多い病気とその対策

歳を重ねてくると若い頃に比べ、からだの状態が大きく変わってくるため、同じ病気でも症状の出方が違ってきます。たいした症状とは思えなくても、それが大きな前ぶれの場合もあります。からだの調子が悪くても「年のせい」と軽く考えるのではなく、病気には早め早めに対処しましょう。

気をつけて！

うつ

悲観的になり気力が下がります。
頭痛などの症状が出ることもあります。



物事の考え方が悲観的になったり、気力が下がり、何もする気がおきない状態です。

きっかけはさまざまですが、高齢者の場合、身近な人の死や退職などの喪失体験が原因となることが多いと言われています。



どんな症状が現われるの？

- ・好きだったことへの興味や喜びがなくなり、おっくうになります。
- ・判断力・集中力・能率が低下します。
- ・物事を悲観し、悲しい気分が襲われますが、高齢者の場合、イライラすることも多くあります。
- ・頭痛、肩こり、耳鳴り、吐き気、不眠、朝早くめざめるなどの身体的症状が出ることも多くあります。

診療科は？

精神科、神経科、心療内科を受診してください。

いきなり受診するのには抵抗を感じるなら、まずは、かかりつけ医に相談してもいいでしょう。専門の医療機関を紹介してもらえらることもあります。

治療の方法は？

「抗うつ薬」による治療が必要です。医師の指示を守って服用してください。また、休養も大事です。

ここに注意

趣味や生きがい、気持ちにゆとりをもった生活を送ることが、うつを防ぐためには大切です。

<ご家族や介護者の方へ>

必ずしもはっきりした原因があつてうつ病になっているとは限りませんし、多くの原因が複雑に関係していることもよくあります。ついつい、原因を追究しがちですが、ますますつらくなり、人間関係や家族関係がギクシャクしてしまうことにもなりかねません。あまり考え込まないことも大切です。

