

北郷地区地域包括支援センターだより

発行 日南市北郷地区地域包括支援センター(河鹿の里デイサービス内)
〒889-2401 日南市北郷町大藤甲1384番地5
TEL 0987-55-4150

第11号

平成22年4月1日発行

今回のテーマは……高齢者のうつ病です。

高齢期のうつ病をご存じですか??

以外と知られていませんが、65歳以上の高齢者の15%はうつ状態にあり、約5%はうつ病に罹患していると推計されています。

* うつ病はこんな病気……

「気分の落ち込み」は日常生活でよくあることです。仕事での失敗、大切な人との別れなどで気分が落ち込んだり眠れなくなったりすることはありますが、何日かすると回復し、通常の状態・生活に戻ります。

一方、うつ病では、2週間以上たっても気持ちが沈んだまま回復しません。意欲や関心が低下します。1日の中で気分や体調に波があることが多く(日内変動)、早朝覚醒などの睡眠障害や食欲の変化(低下や亢進)も続きます。

* 高齢者のうつ病の特徴……

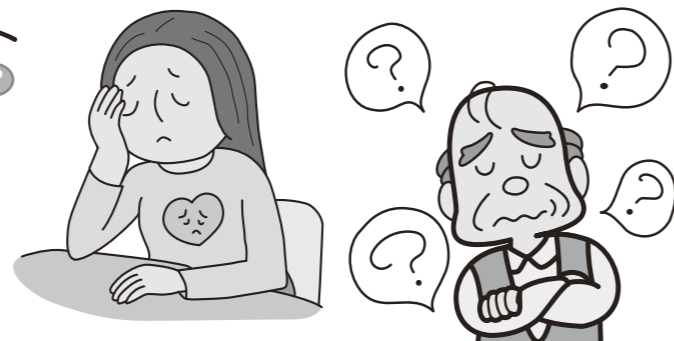
- ・頭痛、めまい、しびれ、肩こり、動悸、食欲不振、不眠など身体症状を訴えることが多い(仮面うつ病)
- ・不安、焦燥感が強く落ち着かなくなったり、「自分はもうダメだ」などと悲観的になったりしやすい
- ・自殺率が高い
- ・反応が鈍くなったり、ぼんやりしたりして認知症がはじまったようにみえることがある

* うつ病と認知症の違い……

	うつ病	認知症
初期症状	抑うつ症状	記憶障害
病気の進行	急に進む	ゆっくり進む
症状の日内変動	朝から午前中にかけて不調	特になし
質問に対する返答	返答が遅い	はぐらかしたり、怒ったりする

* うつにならない日常生活のヒント

- ・つらい気持ちを話してみる
- ・自分の負担を軽くする
- ・生活リズムを整える
- ・十分に休養する
- ・重要な決定をしない



日南市北郷地区地域包括支援センター(河鹿の里デイサービスセンター内)

☎55-4150 相談は無料です。お気軽にご相談ください。

※ご相談された方の個人情報は、利用目的以外に利用したり提供することはございませんので、安心してご相談ください。

脱水症を予防しましょう!

人間は、肺呼吸だけでなく皮膚呼吸もしており、一日に自分では意識しないうちに、水分は蒸発しています。特に高齢者は、筋肉、皮下組織などにおける備蓄水分量が減少します。

又、喉が渇きにくくなり、水分補給が減少します。高齢者の一部では、夜間の排尿を気にして、水分を取らずに我慢したり、意欲の低下などから、水分をとることが思うように、できなくなり、最終的に脱水状態になる方もいます。軽度の脱水では症状が明らかになりにくいのも高齢者の特徴です。一日に必要な水分補給量は、食事以外で、約1300ml以上が必要です。(約500mlペットボトル3本分)



◆ 脱水症の予防

- ① 食事以外にも、お茶の時間を設け、喉が渇かなくても、定期的に水分をとることを生活の中に取り込み、普段から、水分をとりましょう。
- ② 夏季は特に脱水症の危険性が高くなるので、周囲の方が注意をはらい、水分補給の環境を作ってあげましょう。又冬場でも電気毛布使用について、注意が必要です。(寝る前に毛布の電源は切りましょう)
- ③ 食べ物や水分を飲みこむ機能が低下している方は、飲み物にトロミをつけたりして、粘り気を増して水分を補給しましょう。
- ④ 食べ物や水分を飲み込む機能が低下している方は、脱水症状が見られたら、早めに医療機関を受診しましょう。

◆ こんな症状がでたら、脱水症を疑いましょう

皮膚や口唇、舌の乾燥、皮膚の弾力低下、微熱が認められたらまず疑います。食欲低下、疲労感、脱力、立ちくらみ、意識障害、血圧低下、頻脈なども出現します。

☆慢性の病気があり、水分の制限の指示がある方は、よく主治医と相談しましょう。



戸井 ミノさん(89歳)

イキイキ高齢者!!

北郷町の元気な高齢者

No.11

笑顔の素敵なミノさん、お花がお好きで庭にちょっとした花を植えておられるようです。元気の秘訣は?とお聞きすると、毎日午前中・午後と2回に分けて、約1キロほど散歩をされることだそうです。

※写真、名前の掲載はご家族、ご本人の承諾を得ています。