

# 「うつ」を予防しよう

高齢期は配偶者や友人との死別、仕事などの役割がなくなるなど、喪失感を抱きやすい出来事が多いため、「うつ」状態になりやすい時期です。うつになると活動が減るため、「閉じこもり」同様に生活が不活発となり衰弱におちいりやすく、注意が必要な病気です。

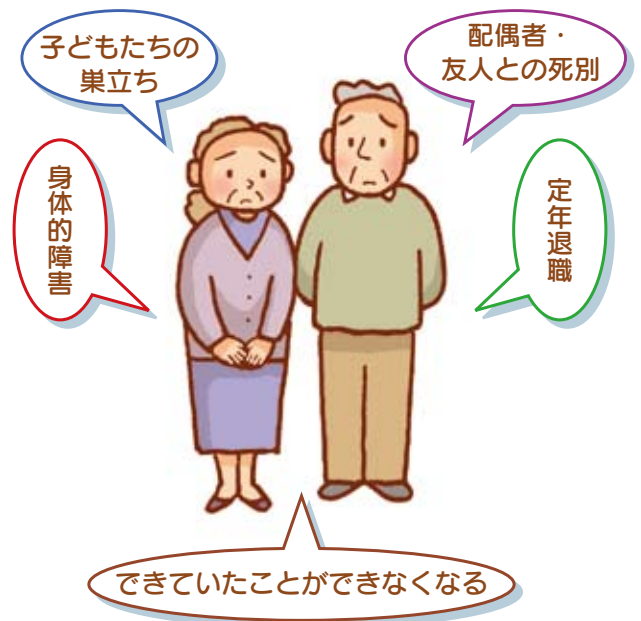
## 予防の

## ポイント

- ① 高齢期はうつになりやすいことを知る。
- ② 「うつかな」と思ったら、かかりつけ医に相談する。
- ③ 決して放置しないで、早めに診断を受ける。

## ■「万病のもと」高齢期のうつに要注意！

大切にしてきた人間関係や社会での役割、体力など、失うことの多い高齢期は「うつ」が身近な存在になります。「うつ」になると、活動の意欲が下がるため、衰弱の悪循環にはいりこみやすいのです。また、病気である「うつ病」になると、放置すると自殺の危険も生じる、決してあなどれない状態におちいってしまいます。うつ病は必ず治りますので、気になる症状があったら、かかりつけ医、または心療内科、精神科などの専門医の診察を早めに受けるようにしましょう。



## ■高齢期のうつの特徴

- 気持ちに変化がなくとも、からだにさまざまな異変が出る場合があります。
- 認知症と間違えられることがあります。
- 大病のあとに発症することがあります。

