

高齢者健診

基本チェックリスト⑤

「うつ状態」をチェック

あなたの「うつ状態」は？

下の表は、65歳以上の方を対象に実施している高齢者健診の基本チェックリストの一部で、うつ状態を調べる項目です。

2項目以上あてはまり、毎日の状態に支障がでる場合は、うつの可能性があります。



うつは誰もがなる可能性がります

つらいことがあって気分が落ち込み、なにもする気が起きなくなったりすることは誰にでもありますが、普通はいつの間にか元気を取り戻します。ところが、こうした状態がいつまでも続き、なかなか回復しない場合があります。脳（心）が十分に働かないのは、原因の

「うつ状態」基本チェックリスト		
質問項目 (21~25)	回答	
21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい 0.いいえ	
22 (ここ2週間) これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった	1.はい 0.いいえ	
23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい 0.いいえ	
24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい 0.いいえ	
25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい 0.いいえ	
※回答で「1」に該当しているほど、「うつ」での問題が多いと考えられます。		

一つに脳の中の神経伝達物質の1種であるセロトニンの減少があるといわれています。ですから、セロトニンを増やす薬へ抗うつ薬を内服し、休養を十分とれば回復しやすくなります。

高齢期になると「うつ」になりやすい

年をとると、身体的な衰えを感じたり、病気になることも多くなります。配偶者の死など、親しい人を失うことも若い時より多くなります。

うつにならないために

「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもと違う自分に気づいたら、思い切って休みましょう。まずはここところからだの疲れを癒すこと。くれぐれも「がんばらない」とが大切です。

◆つらい気持ちを話す

家族や信頼できる友人などに、今のつらい気持ちを話して協力してもらおうことを考えてみましょう。

◆自分の負担を軽くする

仕事や家事などは、とりあえず今やらなければいけないことだけを処理するようにして、できるだけ自分の負担を軽くする工夫をしましょう。

◆生活リズムを整える

できるだけ決まった時間に起床し、決まった時間に床につくようにして、生活のリズムを整えましょう。

◆十分に休養する

自宅療養は有効なうつ対策です。仕事や会社に行くのがつらいときは、無理にいかず、完全休養を心がけましょう。

◆重要な決定はしない

心の健康状態が悪いときは、適切な判断ができません。人生にかかわるような重要な事項（引越、なんらかの契約）についての決定は先のばしにしましょう。

うつは医師の指示のもと、薬物療法と十分な休養、専門家によるカウンセリングなどを受けることによって、よくなる可能性があります。

苦しい心を抱えこまず、「おかしいな」と思ったら、すぐ、医療機関で治療しましょう。

○お問い合わせ

健康福祉課保健衛生係  
 健康福祉課保健衛生係  
 大方総合支所  
 ☎ 43-2836 (直通)  
 佐賀総合支所  
 ☎ 55-7373 (直通)

休日の当直医療機関一覧表は最終ページに掲載しています。