



～うつ病について～



高齢者はうつ病になりやすい環境にあります

年を取るにつれて、体の衰えを感じる・何らかの病気にかかることが多くなり、社会や家庭の中で、今までできていたことができなくなることもあります。また、配偶者や友人との死別など、身近な人や親しい人を失う経験も増えてきます。このようなことがきっかけとなり、閉じこもりや社会的に孤立していくという高齢期に直面しがちな体験は、うつ病を引き起こす要因となります。

うつ病は治療でよくなる可能性があります

うつ病のときは、「時間がたてば自然に治る」「自分で何とかできる」と考えず、医療機関などに相談しましょう。うつ病は『心の風邪』とよく言われますが、放っておいても治ると考えるのは禁物です。

薬や十分な休養、専門家のカウンセリングなどを受けることによって、回復していきます。

苦しい状態を一人で抱え込まず、まずは医療機関を受診しましょう。

もし身近な人がうつ病かも… どう対応したらいいの？

うつ病は、自分では気づかなかつたり、気づいていても「迷惑をかけられない」との思いから無理を重ねている場合があります。身近な人にこれまでと違う様子がみられたら「最近元気がないけど、大丈夫？」と声をかけてみましょう。

好ましい態度

- ・聞き役に徹し、安心感を与える
- ・相手の気持ちを理解し受け入れる
- ・共感し、一緒に考える姿勢を示す
- ・相談内容を他人に漏らさない
- ・医療機関などへ付き添う

避けた方がいい態度

- ・話を途中でさえぎる
- ・批判や評価をする
- ・励ましたり、叱ったりする
- ・他の人に勝手に相談する
- ・無理に気晴らしや旅行に誘う

うつ病にならない生活のヒント

いつもとは違う自分に気づいたら、ペースを落として休みましょう。**頑張りすぎない**ことが肝心です。普段の生活では以下のようなことに気をつけましょう。

- ①家族や友人などに、今のつらい気持ちを話して、協力してもらいましょう。
- ②仕事や家事などは、とりあえず今やらなければならないことだけを処理して、自分の負担を軽くする工夫をしましょう。
- ③生活リズムを整えましょう。
- ④十分な休養をとりましょう。仕事や集まりなどに行くのがとてもつらいときは、無理に行かずに休みましょう。
- ⑤心が不安定なときは適切な判断ができにくくなっているので、人生に関わるような重要なこと（引っ越しや大きな契約など）についての決断は先延ばしにしましょう。

自分らしく元気に過ごすために「うつ病にならない・うつ病を放っておかない」ことが大切！

問合せ

- 小城・三日月地区の方 おたっしゃ本舗小城北（小城市役所別館：旧改善センター内）☎73・2172
- 牛津・芦刈地区の方 おたっしゃ本舗小城南（ひまわり内）☎66・6376
- 小城市役所 高齢障がい支援課（西館1階）☎37・6108