

ステーション co-op

5

2011
MAY
215円

特集 北野・三宮・元町へ。 おさんぽ日和!



海辺のお散歩、坂道のカフェ…、やっぱり、神戸が好き!

特集 新しくなる、JR大阪駅へ。 大阪キタ、最新案内!

5月4日グランドオープン! 大きく生まれ変わる駅へご案内。



特別企画 石井直方先生の、筋肉をつけて、メリハリのある体に! スロトレ&大腰筋ダイエット。

枝元なほみさんの、お休みの日は“粉もん”ランチ!

ホームページ www.coop-net-station.net

ご意見・ご感想をお寄せください 受付●月～金曜 10:00～17:00
編集室直通ダイヤル ☎078・842・3636



アドバイスをいただいたのは…

医療法人社団裕和会理事長 長尾クリニック院長
長尾和宏(ながお・かずひろ)さん

1984年東京医科大学卒業後、大阪大学第2内科入局。市立芦屋病院内科医長を経て、95年長尾クリニック(尼崎市)を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る」総合診療を目指す。医学博士。2005年「阪神ホームホスピスを考える会」「ケアマドの会 医師とケアマネジャーの連携の会」「尼崎生と死を考える市民フォーラム」などを設立。これまで在宅の患者約400人を看取る。著書に「町医者力」「パンドラの箱を開けよう」「禁煙で人生を変えよう」(エビック)など多数。

「最近、同居する義父の外出が減り、笑い顔もあまり見られなくなりました。これってよく耳にする老人性うつ病？」

人間には食欲や睡眠欲、性欲、金銭欲などいろんな欲がありますが、「うつ」というのはそうした欲望や意欲がなくなる症状のこと。人は年齢を重ねるとともに体力や記憶力の衰えを実感し、消極的になりがちなのです。また、配偶者や同年代の友人と死別した、社会との関わりが減ってきた…などの喪失感から、生きがいを失い、孤独感が大きくなり、心が不安定になることもあります。それに伴い、不眠や倦怠感、食欲不振などの身体的症状が表れる人もいます。

日常生活に支障が出るほどになると、いわゆる「うつ病」と呼ばれてケアが必要ですが、早めに適切な診断を受けると、脳の神経伝達物質の放出量を促す抗うつ剤の処方によって改善されます。ただし、老年期のうつ症状としていちばん気をつけたいのは、認知症と重なってくるケースです。ほかにも、甲状腺機能低下症や、慢性硬膜下血腫、お酒をよく飲む人ならビタミン欠乏症などによる疾患がうつ症状の原因と考えられる場合もあります。自己判断しないで、ちょっと最近様子がおかしいなどと思ったら、まずかかりつけ医に相談しましょう。また改善が見られない場合は、心療内科や精神科などの専門医に診察してもらいをおすすめします。日ごろから散歩する、趣味を楽し

む、人とおしゃべりするなど適度の気分転換が大切なセルフケアとなりますが、そのためには「散歩に行こうか」などと声をかけをする、話し相手になるなど、身近な家族の役割も大事です。

**予想以上に負担が大きい
介護者の「うつ」も気をつけて**

また、たくさんの在宅介護の患者さんを診ていると、介護する側の「介護うつ」も気になります。在宅介護は数か月も続くと介護者も疲れ果て、患者と並んで点滴を受ける方もなかにはいらっしゃるほど。人は月100時間以上の過剰労働が続くと、ほとんどの人がうつになるといわれていますが、介護は勤務に換算すると毎日が残業状態。生真面目でがんばるタイプの人ほどうつ症状は出やすく、更年期障害や、子どもの巣立ちによる喪失感などが表れる時期とも重なりがち。ですから、私は「介護うつ」は誰もがなるものとして、「さぼっていい」「がんばらなくていい」とアドバイスしています。デイサービスやショートステイの利用もその一つ。同じように悩んでいる人がいることを知り、悩みを相談できる機会ももてるよう家族会などへの参加もおすすめです。

人間というのは、ささやかでも自分の欲望を自己実現しながら生きていくもの。そのサイクルが閉ざされて元気を失いそうになったり、がんばりすぎて外の世界が見えなくなったり。だからこそ、そこに埋没しないように気をつけたいものです。

こんな症状が続いていませんか?

- 不眠が続く
- 食欲がない
- なんでも悪いほうへと考え込む
- 好きだった趣味にも興味なくなりました
- 疲れやすい
- 「生きているのがいやだ」と感じたり言ったりする



介護する側の「うつ」も、気をつけたい。

日本人は「メランコリー親和型」といわれ、まじめで完璧主義、几帳面で責任感が強く、感情を表に出さない性格の人が多く、うつ傾向になりやすい民族。気分転換を上手にしながら、がんばりすぎにも気をつけて。