

1. 毎日の健康

1-4

何となく気分がすぐれない・調子が悪い

うつは誰もがなる可能性のある病気です。気付かれにくく、なりやすい、高齢者は用心世代です。放っておくと寝たきりの原因に！！

心の不調

- ゆううつな気分
(悲しい、涙が出る、イライラする)
- 興味・関心がなくなる
- 自分を責めてしまう
- 思考力、集中力、記憶力の低下
- 死について考える

うつの 主な症状

体の不調

- 眠れない、早く目が覚める
- 食欲がない、体重が減る
- 体が動きにくい、落ち着かない
- 疲れやすい
- 頭痛、胃痛、肩こり、
下痢または便秘 など

高齢者のうつ病の原因・特徴は？

体力の衰え、退職、親しい人との別れなどうつ病のきっかけが増え、体に症状が出やすいのが特徴。認知症とも間違われやすい。

あなたの心の健康度をチェックしてみましょう。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 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
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする



判定方法

- * 2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、生活に支障が出ている場合は、医療機関などに相談しましょう。このほかに、眠れなくなったり食欲がなくなったりが続く場合も相談してみましょう。



思い当たったら医療機関へ

～心の疲れに気付きましょう～

- かかりつけ医
- 医療機関（精神科、心療内科、メンタルクリニック など）
- 地域の相談窓口（いきいき支援センター、保健所、精神保健福祉センターなど）
いきいき支援センター P30参照
精神保健福祉センター TEL.(052)483-2095

お問合せ先

西保健所 保健予防課

TEL.(052)523-4617 FAX.(052)531-2000
TEL.(052)523-4619