

Q2 高齢者では認知症との見分けがむずかしい？

どう違う？ 高齢者のうつ病と認知症

	高齢者のうつ病	アルツハイマー型認知症
経過	配偶者の死などをきっかけに発症し、比較的短期間で悪化することがある。環境の影響を受けやすい	徐々に進行するため、発症に気づかないケースが多い
本人が感じる深刻さ	あり 自責の念が強い	少ないことが多い
もの忘れ	自覚している	自覚が乏しく、もの忘れしたこと自体を忘れることも
買い物	活動性が低下し、買い物に行かなくなる	同じ物を何度も買ってしまう
質問への受け答え	返答が遅い。「わかりません」と答えることが多い	テンボはスムーズだが、的外れな返答が多い。取りつこうこともある

うつ病と認知症は別の病気ですが、高齢者では診断をつけるのが非常に困難です。もの忘れが増える、集中力や意欲が低下するなど、認知症とよく似た症状を示すことがあるからです。うつ病から認知症に移行する場合や、認知症とうつ病を合併する場合もあります。認知症の1種である「レビー小体型認知症」の初期には、もの忘れの症状よりうつ状態のほうが目立つケースが少なくありません。また、最近では、うつ状態は認知症になる危険因子ともいわれています。

A 認知症の中にはもの忘れよりうつ状態のほうが目立つものもいます。

脳卒中によって起こる「血管性認知症」では、うつ病を併発することもあります（血管性うつ病）。脳の意欲に関係する場所が障害される、麻痺などの後遺症によって日常生活に大きなストレスを感じるなどが原因として考えられています。血管性うつ病の人は脳梗塞のないうつ病の人よりうつ症状の経過が思わしくないと報告もありますので、脳梗塞の原因となる動脈硬化の予防も重要であるといえるでしょう。

Q3 うつ病の治療や予防で大切なこととは？

精神科は敷居が高い？

うつ病の診療は精神科や心療内科で行いますが、受診をためらう方もいます。本人が精神科に抵抗がある場合は、家族がかかりつけ医にお願いして、「睡眠の治療を専門にしている先生を紹介しましょう」などと伝えてもらえるようにするとスムーズにいく場合があります。

かかりつけの医療機関がない場合は、市区町村の保健所や保健福祉センターに相談してみるといいでしょう。うつ病は適切な治療すれば改善する病気ですので、早めの受診をおすすめします。



まず、抗不安薬や抗うつ薬、睡眠薬などを使用して、つらい症状の改善を図ります。うつ病の薬は治療効果が出るまでに数週間かかることが多いのですが、途中でやめられないことが重要です。症状がある程度治まってから、カウンセリングを併用していきます。こうした治療とともに、生活のリズムを一定に保つことや、体を動かすことも大切です。さて、昨年実施された日本の高齢者延べ約50万人を対象とした調査で、外出や人との交流が減るとうつや認知症、要介護のリスクが高まることがわかりました。このような状況で心を

健やかに保つために、次のことを患者さんにお伝えしています。

- 朝日にあたる（窓越しでもいいので、30分程度）。
- 深呼吸をする（ふーっと息をゆっくり大きく吐く）。
- 歌を唄う。本を音読する。
- 会えない人に電話をする、手紙を書く。
- 人には見せない日記をつける。
- 昔読んだ小説を読み返す。
- 今できていることを喜ぶ。
- 楽しそうなことを試してみる。

こうして日常を大切に、できることを積み重ねていくことが、心配ごとへのとらわれを防ぐことにもつながります。

A 今できていることに目を向けて喜ぶことが不安を遠ざけます

Q1 どんな症状があると「うつ病」と診断されますか？

A うつ気分が2週間以上続き、体調不良をとまなうのがうつ病

ゆううつな気分になることは誰にでもあるものですが、とくにコロナ禍では、感染への恐れ、経済的な不安、自粛にとまなうストレスなどでうつ気分になっている方が多いと思われます。このうつ気分とうつ病との違いは、うつ気分がどのくらい続いているのかが目安になります。そもそもうつ病とは「うつ気分」と「体調不良」があり、物事を悪いほう、悪いほうに考え、つらいことばかり思い出し、気にしすぎて、死のうとししてしまう病気です。診断基準では「うつ気分が2週間以上、毎日、ほ

とんどの時間持続すること」とされています。前述のとおり、うつ病では体の不調も現れます。うつ気分の自覚症状がなく、体の不調でさまざまな検査を受けても異常が見つからず、精神科を受診したという方は少なくありません。とくに高齢者は体の不調が前面に出やすいのが特徴です。ただ、元気がない状態をうつ気分とせいで考えてしまうのも危険です。高齢になるとさまざまな病気になりやすくなるため、体の病気の可能性も考えてきちんと調べるのが重要です。

うつ病の特徴的な症状とは

睡眠障害

なかなか寝つけない、真夜中や早朝に目が覚めてしまう、目覚めるときに動悸がする・息苦しい・体が重く感じるなど。うつ病のときの不眠は、注意すべき症状です。

食欲不振

食欲がない、食べても味を感じないなど。うつ病の発症に関係している神経伝達物質のセロトニンは体内でつくり出すことができないため、食事からとれないとさらに不足してしまいます。

日中体がだるい

朝起きたときに非常にだるく、日中はあまり動けなかったのに、夕方から夜にかけて少し元気になるという傾向がみられます。



教えて
ドクター！



知っておきたい
健康相談室

コロナ禍でリスクが高まる

高齢者のうつ病

新型コロナウイルス感染症の長期化は、さまざまな影響を及ぼしています。その1つが「コロナうつ」。とくに感染すると重症化リスクの高い高齢者では、外出や人との交流の減少によるうつ病の増加が懸念されています。



監修 長谷川 洋

はせがわ・ひろし

長谷川診療所所長

1970年東京都生まれ。聖マリアンナ医科大学卒業。2003年より同大学東横病院精神科主任医長。2006年より現職。精神保健指定医、日本老年精神医学学会専門医、日本精神神経学会専門医。著書に『よくわかる高齢者の認知症とうつ病』（認知症医療の第一人者である父・長谷川和夫氏との共著：中央法規）がある。