他科の先生に知って欲しい 豆知識・・・精神科編①

老年期のうつ病について

岡山県精神科医療センター　竹　中　　央

はじめに

高齢者のうつ病では、加齢の影響や環境的・心理的要因により、病像が複雑化することが少なくありません。ここでは、老年期のうつ病について概説させていただきます。

誘因

老年期のうつ病に多い誘因としては、

- 長年連れ添った配偶者に先立たれる
- 自身の健康状態が思わしくない
- 施設入所や子どもとの同居などにより、住み慣れた家を離れる
- 同居する家族や近隣とのトラブルや孤立
- 将来に対する経済的な不安
- 退職などによる社会的役割の低下
- 配偶者の介護

などがあります。

中でも、近親者と最近死別した人は特に注意が必要です。死別後、一時的にうつ状態になることは自然であり「悲嘆反応」と呼ばれますが、以下の場合にはうつ病を疑う必要があります

- 重篤なうつ症状が６ヶ月以上遷延する
- 「死んだ人と一緒になりたい」と強く願う
- 「死を避けるために何かできたのではないか」という、自己批判にとどまらない罪悪感
- 死者にまつわる全ての物事を変わらないようにして、悲しみをとどめておく

症状

うつ病には、一般的に以下の症状があります。

- 憂うつで悲しく、落ち込んだ気持ちになる
- 何をしても面白くない、何かをしようという気持ちが起きない
- 食欲が低下して体重が減少する、あるいは過食して体重が増加する
- 不眠（寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝早くに目が覚める）、あるいは過眠
- 口数が少ない、声が小さい、動作が鈍い、あるいはイライラして落ち着きがなくなる

- 疲れやすく、歯磨きや着替えなど日常的なことにも時間がかかる
- 過去の些細な出来事を思い悩み、根拠なく自分を責める
- 集中力が低下する、簡単な事でもあれこれ考えてしまい何も決められない
- 「この世から消えてしまいたい」「死にたい」と考える

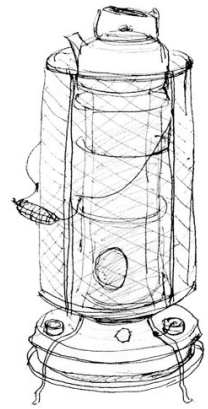
ただし高齢者では典型的な症状がそろわないことが多く、意欲や集中力の低下、思考や行動の遅延が目立つ一方で、抑うつ気分や悲観的な思考があまり目立たないなど、症状の一部が特に強くあらわれたり逆に弱くなったりするため注意が必要です。

老年期のうつ病では

- そわそわして落ち着きがなく、じっとしていられないなどの不安症状が前面に出る
- 頭痛や腰痛、胃腸症状、発汗、息苦しさ、などの心気的な症状をしつこく訴える
- 「癌などの悪い病気にかかっているのではないか」と過剰に心配する
- 「周囲に迷惑ばかりかけている」「とんでもないことをしてしまった」などの妄想傾向
- 家族に不平や不満をたびたびこぼす

などが特徴的です。

また、うつ病にともなう活動性や記憶力の低下が認知症のように見えることもあります。

おわりに

うつ病の自殺率は高齢者になるほど高くなることが知られており、できるだけ早く治療を開始する必要があります。我々医療者は「いつもとは様子が違う」ことに気づく感度を高めておくべきだと思います。