

# 老年期 こころの病

本日お話しする内容

1. 認知症とは
2. こころの病（うつ病）とは
3. 高齢者のこころの病の特徴
4. Q&A「認知症とうつに関するよくある質問」



こんなやり取りありませんか？

最近うっかり忘れが増えて...



うちのお父さん、最近何回も  
同じことを聞くんです



年齢相応のもの忘れ？  
それとも認知症の始まり？



# 認知症とは

脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。

65歳以上は5人に1人が認知症に

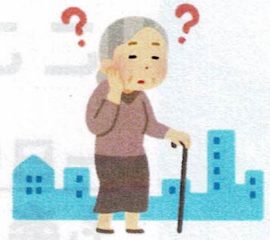
認知症は誰でもなりうるため、怖がるのではなく理解を深めることが重要です。



## 「加齢によるもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」のちがい

|          | 加齢によるもの忘れ<br>(年齢相応の記憶力低下) | 認知症のもの忘れ                      |
|----------|---------------------------|-------------------------------|
| 体験したこと   | 一部を忘れる<br>(例：朝ごはんのメニュー)   | すべてを忘れる<br>(例：食べたことを忘れる)      |
| 学習能力     | 維持されている                   | 新しいことを覚えられない                  |
| もの忘れの自覚  | ある                        | なくなる                          |
| 探し物      | (自分で) 努力して<br>見つけれられる     | いつも探し物をしている<br>誰かが盗ったと人のせいにする |
| 日常生活への影響 | 日常生活には支障ない                | 日常生活に支障をきたしている                |
| 症状の進行    | 徐々にしか進行しない                | どんどん進行する                      |

# 認知症の主な症状



## ①記憶の障害

→数分前のことがわからない

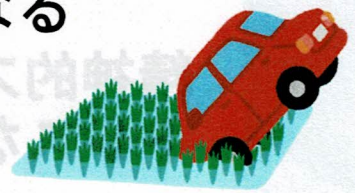
## ②見当識の障害

→時間・場所・人がわからない

## ③判断の障害

→考えるスピードが遅くなる

誤った判断をする



## ④実行機能障害

→段取りよく作業が実行できない

## ⑤その他 →失語・失行・失読など

道義の混乱

こんなやり取りありませんか？

趣味が楽しくなくなった  
何もやる気がでない



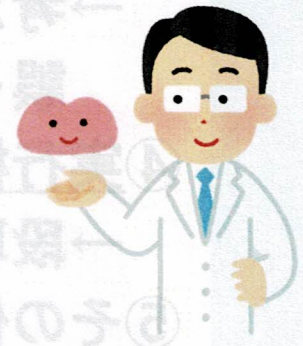
昔より体力がなくなっただけ？  
それともこころの病？

お金の村

## こころの病（うつ病）とは

一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった精神症状とともに、眠れない・食欲がない・疲れやすいなどの身体症状が表れ、**日常生活に大きな支障が生じている場合**うつ病の可能性が  
あります。

精神的ストレスや身体的ストレスなどを背景に  
脳がうまく働かなくなっている状態です。



## うつ病になる原因は？

正確には原因はよくわかっていませんがうつ病の背景には**ストレス**が関わっていることが多いです。

## 高齢者に特有のストレス

ご家族や友人の死去

退職

役割の喪失

老化や病気に伴う  
生活の変化

経済面の不安

体の変化



**ストレスが慢性的にかかりやすい状況**

## 高齢者のうつ病の特徴①

～高齢者を取り巻く環境はストレスフル～

高齢となり、周りから頼られ相談される存在でもあり自分の悩みを打ち明けられないことも多いようです。

今まで相談していた年長者が他界してしまった...

愚痴を言い合っていた友人も高齢になり会う機会が減った

子どもたちには心配かけたくない弱みを見せられない



## 高齢者のうつ病の特徴②

- ◆ゆううつな気分が目立たない。年のせい、体が不調だから気分もすぐれないだけ、と思ってしまうことが多い。
- ◆気分の訴えが少なく、身体の訴えが多いため気付かれづらい  
例「食欲がない」「夜眠れない」
- ◆精神科を受診することの抵抗感  
例「気持ち弱い人になる病気だ」  
「気の持ちようで治る」



こんなやり取りありませんか？

記憶力がすごく低下して毎日失敗ばかりする。認知症になって私はバカになってしまったんだ。



本当に認知症？  
それともこころの病？  
もしかして両方？



## 認知症と老年期うつは似ている？

|          | アルツハイマー型認知症          | 老年期うつ病                            |
|----------|----------------------|-----------------------------------|
| 本人の深刻さ   | なし（あまり困っていない）        | あり（とても困っている）                      |
| もの忘れについて | 自覚していない、無関心          | 自覚し、強く訴える                         |
| 生活への支障   | 日常生活にしばしば介助を必要とする    | 「自分は何もできない」と訴えるが、自分で身辺整理が可能なことも多い |
| 買い物      | 買い忘れが増えたり同じものを買うが増える | そもそも買い物に行かなくなる                    |
| 会話のテンポ   | 保たれている               | 返答に時間がかかる                         |

## 認知症とうつを併せもった方への支援

1. そのご本人をよく知り、どうしたら心地良い刺激になるか一緒に考える
2. 会話はゆとりをもって
3. 生活リズムを整える
4. 薬をきちんと正しく飲む
5. 身体を動かす



いろいろ試してみて「ご本人にとって良かったことは続ける」「負担だったものはやめる」を繰り返しサポートしていくことで、ご本人に合ったオーダーメイドの治療や対処法が作られていきます。

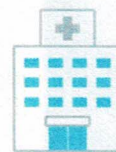
## Q.認知症の人を介護する時にやってはいけないことはある？

A.ひとりの人格としてケアすることが基本

- 認知症になっても、自分たちより長く生き抜いてこられた目上の方々です。**言葉遣いは丁寧**に。
- 急かさない「ほら、早くして」「ぐずぐずしないで」はNG
- ご本人ができることはご本人に任せる
- 無理強いしない。無視をしない。



## Q.うつや認知症かもしれない 何科を受診したらいい？



A.うつ病は心療内科、精神科を受診

- もの忘れや認知症は各病院によって専門医師が所属している診療科がまったく違うことがあります。
- 中には「もの忘れ外来」などを行っている病院もあります。
- 病院選びや相談については、お住まいの市町村の保健所、保健福祉センターに聞いてみるのも一つの方法です。

## Q.本人が病院に行きたがらない時 どうしたらいい？

A.かかりつけ医に相談してみましよう

- 認知症に関してはご本人に自覚が無いことも多いです。「変だから診てもらおう」「頭の検査したら」と明らかに認知症の診察をすすめるとますます嫌がります。
- まずかかりつけ医に相談して、その医師から本人にすすめてもらって認知症を診てもらえる病院を紹介してもらうのも良い方法です。



## Q.無気力で1日中寝ていたいと言う人はうつ病ですか？



A.まず身体面の精査、診察を受けよう

- うつ以外にも貧血の状態でもだるさが生じますし、心臓の状態が悪い時でも1日寝ていたくなるでしょう。甲状腺ホルモンのバランスの乱れでも気力が出ないことがあります。
- 身体の症状で検査を受けても異常がない、と言われた時にはうつ病の可能性も考える必要があります。

## Q.認知症なのに認知症検査で高得点をとる人がいるのはなぜ？



A.言語によるコミュニケーション能力が保持される場合もあります

- 若い時から高いレベルの学習をして、高い認知機能を必要とする職業についていた場合、「日にちがわからない」などの失見当識があっても長谷川式スケールの得点が高くなる場合があります。
- 人と関わり、適度な刺激がある充実した日常を送るなど、退職後の暮らしの状態や環境も大切と思われます。

## Q. 「死にたい」と話す人には どう対応したらいい？



A. まず **気持ちを受け止めること**が大切です

- 「なに言ってるの」と否定したり話題をそらしたりせず、打ち明けてくれてありがとうという姿勢で。
- できるだけご本人の気持ちをうかがいながら、生きていてほしいというこちらの気持ちを伝え、死なないことを約束してもらうことが大切です。
- また、生死にかかわることは **1人で抱えないことがとても重要**です。

## Q. 認知症やうつは遺伝する？

A. 必ず次の世代に遺伝するものではありません

- なりやすい体質などは遺伝するかもしれませんが、実際のストレスや対人関係・生活環境によって大きく変わります。
- 認知症やうつ病は、**むしろ遺伝ではなくどなたでもかかる可能性のある病気**と考えるのがよいでしょう。

どの病気にもいえることですが、**早期発見・早期治療**が大切です。



# 高齢者のこころの病は その他にも...

- フレイル

→健常から要介護へ移行する中間の段階

- せん妄による幻覚妄想・錯乱

→病気など体の状態や、環境の変化的なストレスによって精神的な変調をきたすこと。適切な治療や対処で数日で軽快することがほとんどです。

例：入院中、手術後など

ご清聴ありがとうございました



# 自分の状態を 確認してみましょう

すべての回答が **左側**の結果になるように、定期的にチェックしましょう。

|           |     |  |                   |                 |
|-----------|-----|--|-------------------|-----------------|
| 健康状態      | Q1  | あなたの現在の健康状態はいかがですか   | よい<br>まあよい<br>ふつう | あまりよくない<br>よくない |
| 心の健康状態    | Q2  | 毎日の生活に満足していますか   | 満足<br>やや満足        | やや不満<br>不満      |
| 食習慣       | Q3  | 1日3食きちんと食べていますか  | はい                | いいえ             |
| 口腔機能      | Q4  | 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか<br><small>固いものの例：さきいか、たくあんなど</small> | いいえ               | はい              |
|           | Q5  | お茶や汁物等でむせることがありますか   | いいえ               | はい              |
| 体重変化      | Q6  | 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか                                     | いいえ               | はい              |
| 運動・転倒     | Q7  | 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか                                     | いいえ               | はい              |
|           | Q8  | この1年間に転んだことがありますか  | いいえ               | はい              |
|           | Q9  | ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか                                      | はい                | いいえ             |
| 認知機能      | Q10 | 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか                          | いいえ               | はい              |
|           | Q11 | 今日が何月何日かわからない時がありますか   | いいえ               | はい              |
| 喫煙        | Q12 | あなたはたばこを吸いますか  | 吸っていない<br>やめた     | 吸っている           |
| 社会参加      | Q13 | 週に1回以上は外出していますか  | はい                | いいえ             |
|           | Q14 | ふだんから家族や友人と付き合いがありますか  | はい                | いいえ             |
| ソーシャルサポート | Q15 | 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか                                      | はい                | いいえ             |

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」（令和元年10月）