

◆老人性うつと認知症の5つの違い



- 1 症状の進行速度**
認知症は、記憶障害などが徐々に進行することが多く、発症の時期がはっきりとしない面がありますが、老人性うつの場合は、何かのきっかけや環境変化に伴って、1カ月間くらいなど比較的短い期間にさまざまな症状が出るという特徴があります。
- 2 自責の念の有無**
老人性うつの方は、「自分の症状や病気のせいで、家族や周りの人に迷惑をかけている」という自責の念が強くなり、抑うつ症状が特に強く見られます。認知症の場合は、「死にたい」という気持ちや自責の念を訴えることはあまりありません。
- 3 本人の自覚の有無**
認知症の場合、認知機能の低下にしたがって、自分の症状に無関心になることが多くなります。老人性うつの方は、自分の認知機能の低下を、その前後で自覚できるため、自分の症状が悪化していないかどうかをよく気にするようになります。
- 4 記憶障害(物忘れ)の症状**
認知症は、日常で晩御飯を食べたこと自体を忘れてしまうなど、物事自体を忘れてしまいます。老人性うつの場合は、環境変化や何かの出来事をきっかけとして、突然数日前のことを思い出せなくなることがあります。
- 5 質問に対する受け答え方の違い**
認知症の方は、質問に対して、見当違いだったり、的を得ない回答をします。そのことを指摘すると、取りつくり様子が見られることも多いです。老人性うつの方の場合、質問に対し、考え込んでしまい、回答がはっきりとできない場合が多いという特徴があります。

フォーラム Forum Senior Life News Letter

シニアライフ通信



特集

心の健康が身体を支える！ 老人性うつを理解する

心の病と言われるうつ病。昨今、コロナ禍の影響もあってか、高齢者でうつ病を患う人が増えてきています。うつ病は誤解されることが多い病気で、「気の持ちようで治る」などと勘違いされることもありますが、心の弱さが原因で起こるものではありません。老人性うつに対する正しい理解と対処法を共に見ていきましょう。



認知症と混同されやすい
老人性うつ

「老人性うつ」という言葉を耳にしたことはあるでしょうか。実は「老人性うつ」という正式な病名はなく、概して、65歳以上の方がうつ病を発症した時に用いられる表現を指します。症状としては一般的なうつ病と同じく、意欲や思考力の低下、興味や喜びの喪失、抑うつ気分の発症などで、日常生活に支障をきたすものです。うつ病が生命を脅かす病気であるという点は、若年者も高齢者も変わりありませんが、高齢者の場合はうつ病と認知症が混同して考えられるケースがあり、そこは注意しなければなりません。なぜなら、

うつ病と認知症とではいくつかに似ている症状がありながらも、治療法や対処法などは全く異なるからです。認知症だと思って受診したら本当はうつ病だったということも十分に起こりえることです。

老人性うつと認知症
その違いについて

では、老人性うつと認知症とでは、症状にどのような違いがあるのか、見ていきましょう。まず、症状の要因となる部分が異なることが挙げられます。認知症は脳の認知機能の低下から、しらすしらすのうちにゆるやかに進行していきますが、老人性うつはその多くのケースで何ら

かのきっかけがあることが多いとされています。そのきっかけは「環境的要因」と「心理的要因」に大別され、前者は住環境の変化や労働の喪失、家族との別居など、文字通り環境に由来するものです。他方、後者は持病に対する不安や、配偶者、あるいは家族との死別、老衰による将来への不安など、心の部分に起因するもの。ですから、老人性うつは自然発生的に起こり得るものではなく、多くのケースでトリガーとなる出来事や事象があります。そのため、一緒に暮らす家族などは、様子が違うことに比較的気づきやすいといえるでしょう。

老人性うつの場合、初期症状

としては身体的な不調や抑うつが見られることが多いです。1日のうちでも調子の波があり、朝方は調子が悪くても夕方には調子を取り戻す様子が見られることがままあります。一方で、認知症の場合は、性格の変化や記憶障害が初期症状として挙げられ、記憶障害が目立つようになり会話が必要を得ないようになることがあります。老人性うつの場合でも記憶障害は起こることがありますが、老人性うつの場合は記憶障害があることに自覚があり、自ら訴えることができます。そのあたりの違いを知っておくと、身近な人がどのような症状にあるのかある程度判断できるかもしれません。とは言え、老人性うつと認知症の

見極めを素人が容易に判別するのはリスクも高いので、身内の様子がおかしいと感じたらすぐに専門医を受診するようにしましょう。

老人性うつは
治療することができ

往々にして、高齢者の生活は近親者との死別や身体機能の低下など、大小さまざまな喪失体験に囲まれています。その意味では、高齢者がうつ状態に陥ることは誰にとっても充分有り得ることと認識することが肝要です。その上で、しっかりと「治療」していかなければなりません。老人性うつの治療は、薬物療法、精神療法、環境調整の3つが軸となります。

薬物療法は、老人性うつに限らずその人にあつた抗うつ剤などを服用して経過を見ます。しかし、高齢者の場合は他の服用中の薬との相性などを考慮する必要があります。そのため、人によっては薬物療法が難しいケースがあります。

精神療法は、医療従事者が行うカウンセリングを通して改善を目指す方法です。薬物療法と

併用して行われることもあります。これは、家族や周囲の人が日頃の関わりの中で少し注意しながら接することもプラスにつながります。例えば、本人の訴えることを否定しない、励まさないなど、いくつかのコツがあります。人によって適した関わり方は異なるため、医師のアドバイスをもらった上で行うと安心です。

最後に、環境面の調整です。孤独感の強い方には関わりの時間を増やす、体を動かす機会を作り、外出することで気持ちを外に向けるなど、できることはたくさんあります。こちらも、医師のアドバイスを受けながら実行していきましょう。

コロナ禍だからこそ
心の健康をもっと大事に

全国社会福祉協議会地域福祉推進委員会によると、社会的なつながりや人との交流があること、うつを発症する可能性が低いことがわかっています。しかし、約2年前に台頭してきたコロナウイルスの猛威により、人と接する時間というのは極めて限定的なものになってしまいま

した。外出や人との交流が減ると、体力の低下だけでなく気分の落ち込みにつながります。さらに、認知機能の低下やうつ症状の進行、要介護のリスクが高まるなど、心身の健康に影響を与えます。コロナ禍の2020年は、2019年と比べて高齢者の「外出機会」は約20%も減少しているそうですが、家族以外の第三者人と交流がある人とならない人とは、認知症のリスクが変わってくるという研究結果もあります。コロナ禍で、人と会うこと自体に抵抗がある人も少なくありませんが、交流を避けて社会的に孤立や閉じこもりになることは、予防できる感染リスク以上に健康上の損失が大きいかとも言えます。

