

しんまちだよりネットワーク版

🍊オレンジサロン(認知症家族介護者教室・懇談会) 報告

7月22日に認知症の家族を介護されている方や、認知症に関心のある方たちの交流の場として、今年度2回目のオレンジサロンが開催されました。その一部をご紹介します。

よりそいクリニック 青柳医師のミニ講話

今回のテーマは「認知症とうつ」



青柳先生

Q:うつ病(大うつ病性障害)とは

A: 長期間、過度に気分がふさぎ込む気分障害の病気。以下のうち、5つ以上の症状が2週間継続することが診断基準となる。

- ①抑うつ気分 ②興味・喜びの喪失 ③著しい体重減少もしくは体重増加
- ④不眠、もしくは過眠 ⑤客観的にみて落ち着きがない、もしくは運動制止がある
- ⑥疲れやすい、気力減退 ⑦思考力、集中力の減退 ⑧希死念慮・自殺を計画する

Q:うつ病性仮性認知症とは

A: うつ病の症状である思考制止などにより、注意や集中力、判断力が障害された状態は、認知症に類似しており、仮性認知症と呼ばれている。認知症にうつ病が伴うこともあり、また認知症にうつ病的な症状がでる場合もあるため、鑑別は非常に困難。

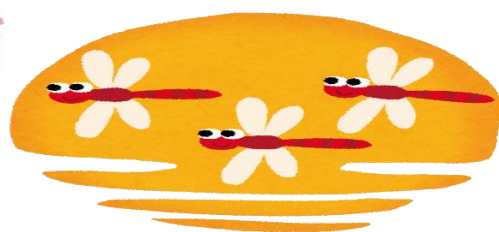
Q:うつ病かな? 認知症かな?と思ったら

A: 症状が進行すると受診が難しくなることもあるため、症状が軽度でも放置せずに受診を勧めることが望ましい。その際、受診するのは精神科。

Q:うつ病の原因と予防は?

A: 人間関係や環境などのストレスにより、脳内物質のセロトニンが減少することが原因と考えられている。そのため、うつ病予防には、セロトニンを日常生活の中で増やしていくことが必要。具体的には

- ・朝起きたら日に当たる。
- ・テレビやスマートフォンを見すぎない。
- ・日中に軽く運動する。
- ・趣味をもったり、楽しいと思えることをする。



Q:心療内科で認知症やうつの治療を受かれるか?

A: 医師の専門性によるので、受診する前に本人の状況を伝えて、診察や治療が受けられるかどうか、電話で確認した方が良い。

★うつ病か認知症か分からず、対応方法に迷う場合は、自己判断せずに早めに受診し、専門医の判断を確認することが重要です!



次回のオレンジサロンは9/16(土) 14:00から、会場は新町文化センター会議室で実施予定です。ミニ講話のテーマは「認知症と歯科」。講師は歯科医の米田先生です。“認知症の情報が知りたい” “同じ立場の人と話したい”方は、ぜひご参加ください。申し込み窓口は包括しんまちです。

地域包括支援センターしんまち TEL042-340-5060 FAX042-340-5622

e-mail: sinmachi-kg@t-kenseikai.jp 認知症地域支援推進員 山口

2023年9月1日発行

ネットワーク担当 野中