うつ病について



うつという言葉を耳にすることが増えました。けれども、**「自分には関係ない」「気の持ちようだ」**と思ってしまう方も少なくありません。

実は、うつは年齢に関係なく誰にでも起こりうる心の不調です。特に高齢になると、体の変化や生活環境の変化が重なり、気づかないうちに心が疲れてしまうことがあります。

うつは、単なる落ち込みとは違います。気分が沈むだけでなく、物事への興味がわかなくなったり、眠れなくなったり、逆に眠りすぎてしまうこともあります。食欲がなくなる、体がだるい、頭が重いといった体の症状が出る事もあります。

こうした変化が2週間以上を続くと、うつの可能性があるといわれています。高齢の方の場合、体の不調と心の不調が重なって見えにくくなることがあります。

たとえば、**「歳のせいだろう」**と思っていたら、実は心の疲れが原因だったということもあります。

また、身近な人との別れや、役割の変化、体力の低下など、心に負担がかかる出来事が増える時期でもあります。

こうした変化は誰にとってもつらいものです。決して弱さではありません。うつは、早めに気づくことで回復しやすくなります。

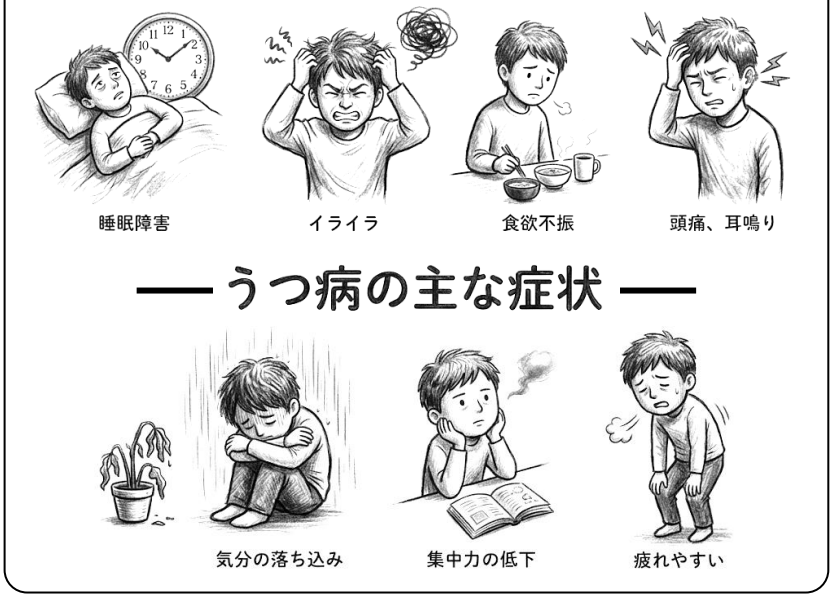
まずは、最近の自分の変化に目を向けてみることが大切です。

「なんとなく元気がでない」「好きだったことが楽しめない」「人と会うのが面倒になった」など、小さな変化でも気づいたら大切に扱ってほしいと思います。

また、一人で抱え込まない事は何より大切です。家族や友人に話すだけでも心が軽くなる事があります。話すことが難しいと感じる時は地域の相談窓口や医療機関に相談することもできます。

うつは治療や支えによって良くなるものです。決して恥ずかしい事ではありません。生活の中でできる工夫もあります。

朝日を浴び、軽い散歩をする、誰かと短い会話を交わす、好きな音楽を聴くなど、心に小さな刺激を与える事が助けになります。無理をする必要はありません。できる事を、出来る範囲で続ける事が大切です。



うつは**「心の風邪」**と言われることがあります。風邪と同じように、誰でもかかる可能性があり、適切な休養と支えがあれば回復していきます。

もし今、辛さを感じているなら、それはあなたが弱いからではありません。長い人生の中で、少し立ち止まる時期が来ているだけです。

どうか一人で抱え込まず、周りの人や専門家の力を借りながら、ゆっくりと心を休めてください。

あなたのペースで大丈夫です。





診療予約はこちらから

電話予約：0799-62-5566（診療時間内）
ネット予約：https://ssc6.doctorqube.com/soyama-clinic/（24時間対応）
＊携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます＊

ふれあい曽山医院　胃腸内科・外科・内科・肛門外科・循環器内科　発行人：曽山　信彦　淡路市志筑1391-9　soyama-clinic.com