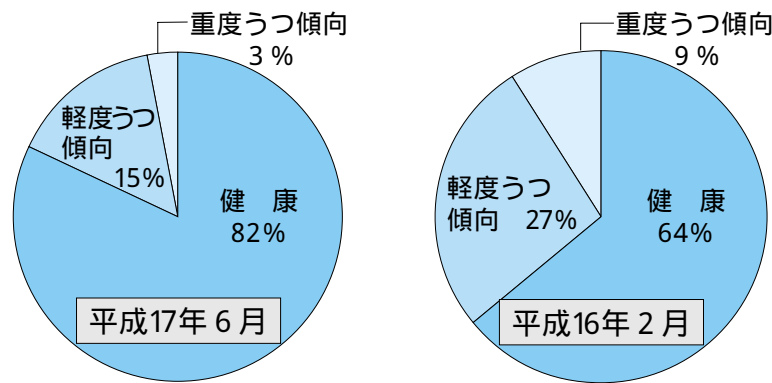


在宅介護支援センターだより

平成17年 高齢者実態調査の結果から ~ こころの健康状態について ~

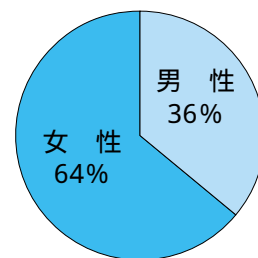
毎年実施している高齢者実態調査も今年で8年目を迎えました。今年の調査は、平成16年2月に北海道大学医学研究科老年保健医学分野で実施した「こころの健康と日常生活について」の調査をもとに、「こころの健康」についての項目を15項目新たに加えています。今回は、「こころの健康」を中心に紹介したいと思います。

今年は、対象者833名中、737名の方の調査を行っています。そのうち、軽度のうつ傾向の方は15%、重度のうつ傾向の方は3%と、全体では18%の方がうつ傾向にありました。男女別では、女性が6割を占め、80歳以上で男女ともうつ傾向が高くなっています。



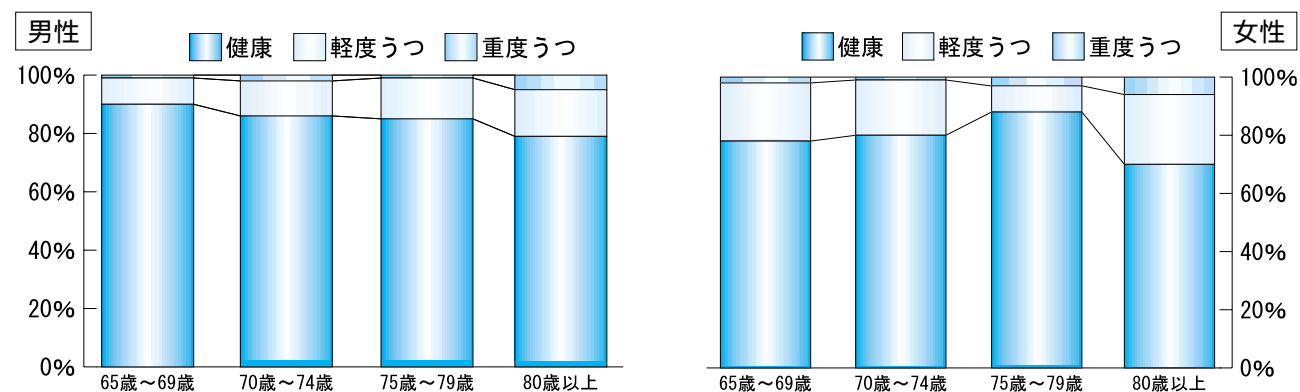
平成16年2月に実施した「こころの健康」についての調査結果と比較すると、2月という冬期間では軽度うつ傾向は27.4%、重度うつでは8.6%、全体では36%の方がうつ傾向にありました。今年6月に実施した調査の2倍の方がうつ傾向と、季節の差が大きく出ています。

女性は男性の2倍うつ傾向が多い！



うつ傾向は圧倒的に女性が多く、男性の2倍近くになっています。全国的にも同じ傾向がみられています。

年齢的に見てみると、男女とも年齢が増すごとに増える傾向にありますが、女性の方は75~79歳で減少しています。これは、生きがいサービス、千里大学、老人クラブなどに積極的に参加し、地域参加の場の広がりや、運動習慣やゲートボールなどの楽しみの拡大によるものと思われます。80歳代は、足腰が弱り外出の機会が減少し、家に閉じこもる機会が増えることが、うつ傾向の増大につながっていると思われます。



どんな原因でうつになるのでしょうか！

今回の調査の結果から見てみましょう。
うつの原因ベスト5で、最も多かったのが「1人で外出できない」でした。誰にも気がねなく外出できることが、こころの健康を維持する上から大切です。

うつ病とはどんな病気！

高齢期は、病気や大切な人を亡くすなどの出来事が多いため、「うつ」状態になりやすい時期です。うつ病は、こころの風邪と呼ばれ、誰でもかかる病気です。15人に1人、女性の8% 男性の4%に見られます。

うつ病の症状は、1人でいるのが怖い、ふさぎこむ、何もする気が起こらないなどのこころの不調と睡眠障害などの身体の不調があります。高齢者のうつ病は、個人差がありますが、身体とこころの症状のうち、睡眠障害、疲労感、食欲低下、体重減少、不安感が比較的よく表れます。

うつの原因 ベスト5

1. 1人で外出できない
2. 趣味や楽しみ生きがいがない
3. 健康状態がよくない
4. ストレスを感じる事がよくある
5. 食事の用意ができない

周りの人がうつ病に気づくサインは！！

- 口数が少なくなる
- 朝方や休日明けに調子が悪そうである
- 好きなことも興味をしめさない
- 食欲がない
- 急にずばらになったように見える
- だるさを訴える



「うつ病」ではないだろうかと心配な方は、ご相談ください。

保健福祉課保健指導係 ☎ 52-2414
在宅介護支援センター ☎ 39-7022

健康づくりは町づくり

地域とはたらく人のメンタルヘルス講演会

近年、家庭や職場を取り巻く環境が著しく変化していく中で、こころの健康を保持していくことが難しい状況にあります。毎日の生活や職場での人間関係をスムーズにし、生きいきと過ごすことができるよう、町民の方を対象に講演会を開催しますので、ぜひご参加ください。

とき 11月19日(土) 10時~12時
ところ 情報プラザ
内容 「働く人のメンタルヘルス」と題して、長年に渡り病院や地域でのこころの健康づくりについて活動してきた、元道立精神保健福祉センター所長 伊藤 哲寛さんがこころの健康に関する正しい知識や日頃のこころの持ち方、ストレスの対処法などについて講演します。

申込み 11月15日(火)までに電話でお申込みください。(当日の参加も受付します)
申込み・問い合わせ先 保健福祉課(保健指導係) ☎ 52-2144