

ういとり



ういとりとは——
富山弁の“うい”（つらい、苦しい）をとるという意味です。

特集 これってうつ病？認知症？

～2つの病気の違い～

初期の認知症で
軽いうつ症状がみられることも
うつ病になるきっかけは、環境の変化（引っ越しや家族との離別など）や身体のおとろえや痛み等、さまざまな原因があります。
精神的症状としては、抑うつ気分、意欲低下、興味関心の喪失、自己否定など。身体的症状としては、不眠、食欲減退、身体のだるさなどがみられます。
認知症の初期段階で軽いうつ症状が出ることも。近頃元気がない、外に出たがらない、以前より怒りっぽいなどですが、うつ病と決めつけずに、日常生活で少しでも変化があったら、まずは本人の話をよく聞くことが大切です。

うつ病は「心のカゼ」ともいわれ、誰にでも起こり得る現代病のひとつ。認知症と症状が似ているところもあり、また、2つの病気を併発することも珍しくありません。今回は、認知症と間違えやすい高齢者のうつ病について、みさきクリニック（富山市梅沢町）の三崎信子先生に解説していただきました。

認知症やうつ病を防ぐには
ストレスをためこまないこと

歳を重ねると家に閉じこもりがちになりますが、なるべく外へ出て社会とつながること、趣味を持ち、生きがいや好奇心を大切に過ごすようにしましょう。

高齢者のうつ病や認知症の症状は、「歳のせいかな」と見逃してしまいがちです。周囲の方が「今までと様子が違う」と気づいたら、早めに医療機関を受診するよう勧めましょう。もし受診に抵抗があるようなら、「身体の不調を調べてもらおうよ」など気軽な態度で受診する方向にうながしましょう。

みさきクリニック

富山市梅沢町2丁目7-13
TEL.076-422-2665

〈診療時間〉
平日9:00～12:00、14:00～18:00
水・土曜9:00～12:00
水・土曜午後、日曜祝日休診

〈診療科目〉
心療内科・内科・精神科



三崎信子先生
(みさき・のぶこ)

川崎医科大学医学部卒業。旧富山医科薬科大学と新潟大学医学部にて研修を受け、2000年にみさきクリニックを開業。精神保健指定医。



6月20日の講座は寸劇観賞!! ～認知症への理解を深めよう～

地域の方に医療・介護の情報を知っていただくことを目的に開催している『地域ういとり公開講座』。10回目となる今回は、装いを新たに寸劇観賞のスタイルです。当日ご公演いただく小杉爆笑劇団の魅力や見どころについてご紹介します!

Q1 小杉爆笑劇団って どんな劇団?

A1: 2001年に社会福祉法人小杉福祉会(射水市)の職員で結成された劇団です。“笑う門にはほんまに福来たる!!”をモットーに、高齢者の健康生活をサポートする寸劇を展開。年間50回以上出演!

Q2 地域住民に メッセージを

A2: 笑いには免疫力を高め、心を元気にする力があるといわれています。寸劇を観賞することで、身も心もリフレッシュしていただければ幸いです。



第10回地域ういとり公開講座 テーマ：認知症高齢者の接し方

【日時】令和元年6月20日(木) 14:00～

【場所】横田記念病院5階ホール

参加無料※事前申し込みは必要ありません。当日、会場まで直接お越しください。

【講師】小杉爆笑劇団

今回の公開講座は、小杉爆笑劇団の方々に、認知症高齢者への「よい接し方」と「よくない接し方」について、寸劇を通してわかりやすく伝えていただきます。和やかで笑い声に包まれた寸劇です。皆様お誘いあわせの上、是非ご参加ください。

【駐車場】当院の駐車場をご利用ください

【問い合わせ】横田記念病院 総務課 TEL.076-425-2808

地域のみなさんの心と体の“憂い”を“取る”まちなか医療情報紙
ういとり

発行

特定医療法人財団博仁会
横田記念病院
〒939-8085
富山市中野新町1-1-11
tel076-425-2800

配布エリア

- 総曲輪地区 ● 越前町、西町
- 星井町地区 ● 中野新町、太田口通り、星井町、山王町、西中野本町、西中野町
- 五番町地区 ● 上本町、五番町、南新町、古鍛冶町、南田町、梅沢町
- 西田地方地区 ● 花園町、千石町、西田地方町、磯部町、長柄町
- 堀川地区 ● 東中野町、大泉町

富山市の軽度認知障害（MCI）検査医療機関

病医院名	住所	電話番号
佐伯クリニック	栃谷200-2	436-2311
さくらまち ハートケアクリニック	桜町1-3-4 東洋12ビル2F	443-1840
城石内科クリニック	桜町2-1-10 陽光堂ビル4F	441-2015
富山県 健康増進センター	蜷川373	429-7575
北陸予防医学協会 健康管理センター	西二俣277-3	436-1238
北陸予防医学協会 とやま健診プラザ	千代田町2-1	471-5789
星井町 こころのクリニック	星井町2-7-39 泉ビル2F	481-6607
横田記念病院	中野新町1-1-11	425-2800

認知症に関する問い合わせ先

まちなか地域包括支援センター

076-461-8151（平日9～17時※直接お問い合わせください）

認知症ほっと電話相談

076-432-6580（土・日・祝9～17時）

富山県高齢者総合相談センター（シルバー110番）

076-441-4110（火～金10～16時）

認知症の人と家族の会 富山県支部

076-441-8998（毎日20～23時）

これって **うつ病？** **認知症？**

困ったときの セルフチェックポイント

うつ病と認知症の違い

身体・こころの状態	うつ病の場合	認知症の場合
初期症状	気分が落ち込む 気力の低下	性格の変化・ 記憶障害など
発症の きっかけ	何かのきっかけで 発症することが多い	とくにきっかけがなく 少しずつ進行する
気分の 落ち込み	多い	少ない
もの忘れ	自覚がある 忘れやすいと強調する	自覚が少ない・ とりつくりう傾向がある
妄想	心気妄想・罪業妄想 ・貧困妄想	もの盗られ妄想
日内変動	ある（朝方に調子が悪く 夕方から良くなる）	とくにない （夕方から夜にかけて調子 が悪くなることもある）

認知症とうつ病の症状には共通点も多いです。

認知症からうつ病へ、うつ病から認知症へ症状が移行する場合がありますし、併発する可能性もあることから、簡単に見分けられるものではありません。また、服用しているお薬が抑うつを引き起こしている可能性なども考えられるため、ご自身やご家族だけで判断せず、専門医のいる医療機関に相談しましょう。