

うつ状態

ボケた人、特にボケはじめの人に多く見られるのが「うつ状態」です。笑顔が消え、部屋に閉じこもりがちになります。

お年寄りがこうした「うつ状態」に陥り、そのままボケてしまいうケースは多数見受けられ、ボケ全体の半数以上を占めるとも言われています。

私の臨床体験からも、ルンルン気分で明るく元気に暮らしていたお年寄りが突然ボケるケースはほとんどありませんから、「うつ状態」からボケるといえるのは確かでしょう。

では、お年よりはなぜ「うつ状態」に陥りやすいのでしょうか。原因はいろいろ考えられますが、ここでは二つ挙げておきたいと思います。

まず一つは、性格です。例えば、何事に対しても悲劇的に考えやすい人は、楽天的な人に比べてはるかに「うつ状態」になりやすいですし、友だちの少ない内向的な人も同様です。

もう一つの原因は、お年寄りの周りで起こる事件や、出来事です。

配偶者や家族の死などは、その典型です。それだけでなくお年寄りは喪失感を強く感じやすいですから、かけがえのない人を亡くしたショックで、生きていく気力まで失ってしまいます。これらは、お年寄りの「もう、やり直しがきかない」という思いがそうさせているのです。

また、傷つきやすいのもお年寄りの特徴です。例えば、何かしゃべろうとしたときに、家族から「うるさいなあ、おばあちゃんは無言でいてよ」と言われたために、翌日から部屋に閉じこもりがちになったというケースも珍しくありません。

幸い、今は抗うつ薬でSSRIという改善薬がありますので、いざというときは医師に相談してみてください。



高齢者の体シリーズ⑩ 『温かいお風呂に入りたくい!』

副院長 八鍬秀之

寒い冬に体を温める方法は、何といってもお風呂ですよ。

ところで日本の主要な死因の第五位は不慮の事故です。交通事故か？いや、違います。平成24年度の死者数は窒息(9713人)、転倒・転落(7766人)、溺死(7523人)、交通事故(6060人)の順でした。

東京都老人総合研究所によれば入浴関連死は年間約17000人と推計されており、そのほとんどが浴槽で死亡しています。他の原因による場合は明らかに事故死ですが、浴槽での急死の場合には溺死(事故死)と診断される場合と、他の病死(たとえば心疾患や脳疾患)などがあります。

入浴関連死の約14000人が高齢者と考えられています。

日本の入浴関連死は欧米に比し多発しています。それは欧米ではシャワー浴が多く、体の清潔を目的に入浴しているのに対し、日本では浴槽で体を温め、入浴を楽しむ固有の文化があるからです。

寒冷に対する血圧の上昇や、入浴による温熱作用や静水圧の影響による血圧の低下が失神や心疾患・脳疾患の原因となります。しかし実際には心・脳疾患は少なく、多くは失神発作が原因と考えられています。

次に安全な入浴法のポイントを述べます

- ① 脱衣所・浴室を温める(暖房、シャワーを活用したお湯はり)
- ② 半身浴が望ましい(体にかかる負荷が少ない)
- ③ ぬるめの湯温(39〜41度)で長湯をしない(血圧の変動をへらす)
- ④ 日没前・夕食前の16〜19時ごろの入浴(人の生理機能が高い時間帯)
- ⑤ 浴槽からあがる時はゆっくりと(急激な血圧低下の予防)
- ⑥ できれば周囲の人の声かけ(入浴事故への早期対応)

これで寒い冬も、安心して温かいお風呂を楽しみましょう!

