気をつけて！高齢者のうつ病

秋田県は、自殺率9年連続全国第1位で、特に高齢者の自殺率が高くなっています。自殺の主な理由としては、借金、孤独、ストレス、うつ病などがあります。なかでも、うつ病は、近年、増加傾向にあります。

■うつ病とは■

自分にとって大切な人を失ったとき、職場での人間関係や夫婦間・親子間の問題が悪化したとき、ストレスや慢性的な疲労がたまり、身体のバランスを崩したときなどから発症する。

〈うつ病チェックリスト〉

①憂うつな気分で、悲しい気分
②何事にも興味がわかない
③寝つけない
④元気がない、食欲不振
⑤人に会いたくなくなる
⑥失敗から立ち直れない
⑦自殺願望が強い
⑧集中力の低下・テレビや周りに興味がなくなる

この8つの中で心配なことがある場合は専門医への受診をおすすめします。

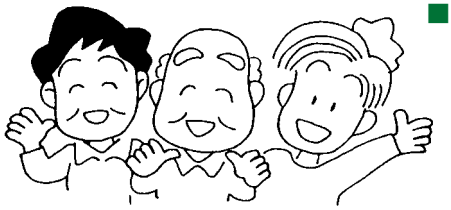
■うつ病防止策■

・一人で抱えこまずに、周りの人や市役所の相談窓口へ。
・うつ病は治る病気なので、早期発見治療のために医師へ相談しましょう。
・仕事や家事で休むことを忘れている人は要注意。休養も入れて、生活の改善を努めましょう。

■笑い療法について■

笑いが免疫力を高めるということが近年実証されています。

免疫力を測ってみるという実験での結果、笑った直後では笑う前に比べて4～5倍も免疫力が上がります。といっても、毎日、笑い続けることは難しいし、そんなに大笑いするのは恥ずかしいという人は、くちびるの端をあげ、笑った顔をするだけで、免疫力は高まることも分かってきています。例えば、朝起きてすぐ鏡の前でまたは家族に向かってほほえむだけで健康にもなるし、家庭円満や近所付き合いにもつながります。人との付き合いの中で生まれてくる笑いのほうが効果が高いわけです。思いやりや気遣いなどを大切にし、お互い笑い合えば、みんな健康に過ごせます。笑いは人を幸せにする力を持っています。



■老年看護学の授業

わたしたちの学校の授業の中の一つに、高齢者の体験をするというものがあります。見える範囲の減少、目の病気による視覚機能の変化の体験。老人特有の難聴による耳の聞こえづらさを体験。ひじやひざを固定して、曲げ伸ばしの困難さを体験。つえを使い、体を支えて歩く体験。これらの体験器具を装着し、学院内の廊下を歩いたり、階段の昇り降りをしてみたり、私たちが普段行っている動作を行いました。今後、高齢者と接する際に、体験で学んだことを生かし、関わっていきたいと思います。

■疑似体験をして■

・普段普通に過ごしているところが、歩きづらく感じた。また、階段の昇り降りでは、足に負担がかかり一段昇るのも大変だった。
・視力の体験では、物との距離感を取るのが難しかった。

擬似体験により、高齢化による身体能力の変化を学習します

■編集後記

このように、わたしたちの住む能代も高齢化が進んできていることが分かりました。この中でわたしたち若者にできることは、身近で困っている高齢者を見かけたときに手を差し伸べるなど、たくさんあるはずです。日ごろから、地域での交流を測ることや、寝たきり予防として生きがいを見つけるなどをしていくことが大切だと考えさせられました。看護学生としてボランティアに積極的に参加するなど、能代のためにできることはしていきたいと考えています。

合同合宿で（1年生42名）