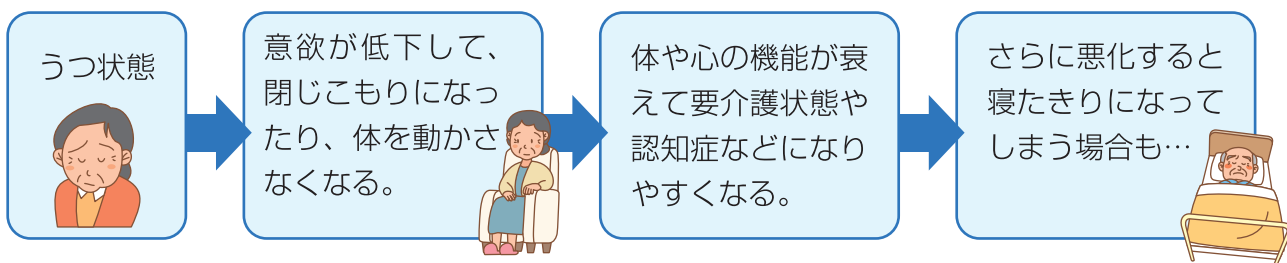


7. ほ ほっとかないで! 気になるその症状 ~うつ予防~

● 高齢期はうつになりやすいことを知りましょう

高齢期は家族や友人などとの死別、仕事や家庭での役割がなくなるなど、喪失感を抱きやすい出来事が多くなるため、「うつ」状態になりやすい時期です。

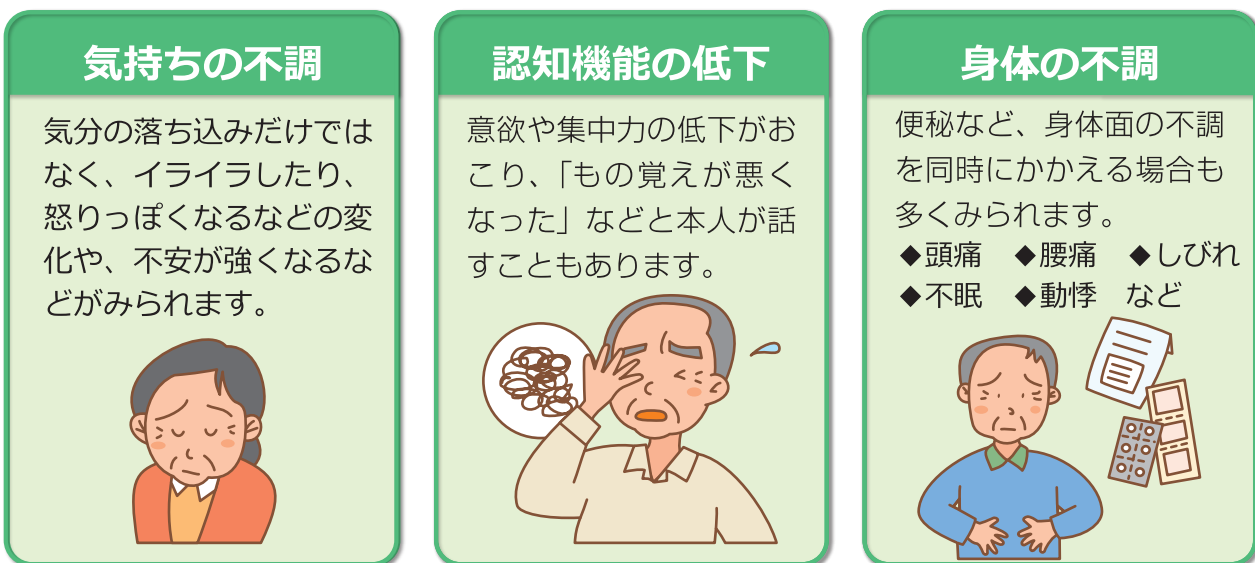
心の不調は、しだいに身体へも影響が出てきます。心と身体にやさしい生活を心がけましょう。



● 高齢期のうつ病の特徴

「悲しい」「つらい」などと本人が直接的に表現することは少なく、家族や友人は本人の変調に気づきにくいものです。

症状の現れ方の特徴を知り、自分の心身の変化に注意するようにしましょう。



● うつの予防のポイント! ストレスをためない生活を心がけましょう

生活リズムを整えましょう

十分に休養しましょう

つらい気持ちを話しましょう

こころの負担を軽くしましょう

もしかして、と思ったら早めに相談を

まずは、かかりつけ医に相談をしましょう。

決して放置しないで、早めに診断・治療を受けることが大切です。