

令和3年10月号

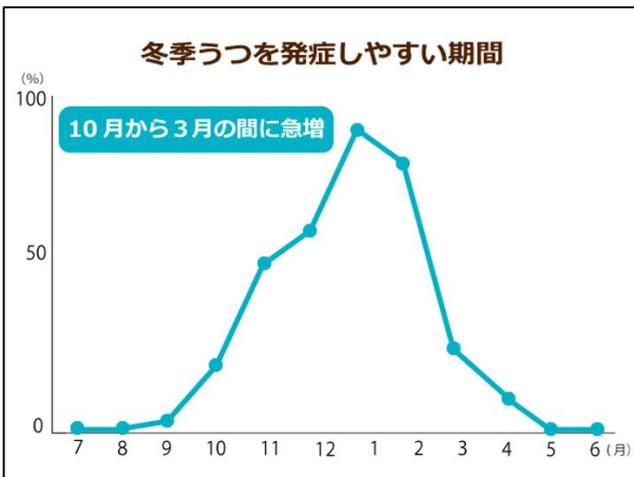
リハビリニュース

令和4年1月4日発行

発行者 機能回復訓練部
マネージャー 井上友太

冬はうつ症状の悪化に注意！？

近年、冬になると発症する「冬季うつ病」が話題です。これは季節性気分障害の一種で、比較的若い女性に多いとされていますが、認知症の高齢者が冬季うつ病になると、認知症が悪化する場合もあるのです。緯度の高い地域では冬季の日照時間の減少が大きく影響しているようです。



日照時間と関係がある

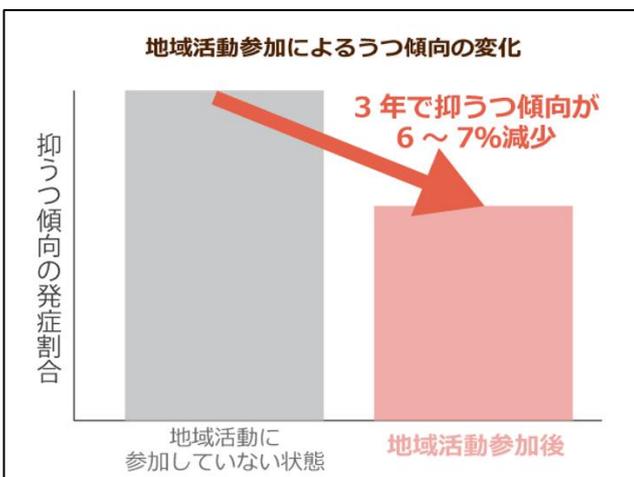
冬場に日光を浴びる量が減ると、メラトニンというホルモンが分泌されなくなることによって起きます。秋頃に病状が悪化し春に改善するという状況が2年以上続いた場合、「冬季うつ病」と診断されます。

冬季うつ病の特徴

「冬季うつ病」では食欲が高まり、中でも炭水化物に対する食欲が高まるため体重増加が多いのが特徴。

認知症に進行する可能性も！？

うつ病の高齢者は2014年時点で35万人以上にも達し、実はうつ病を患いつつも治療を受けていない“隠れうつ”が多数いる可能性も指摘されています。65歳以上のうつ病を「老人性うつ」と呼び、認知症との関連があることが近年の研究で判明しています。



予防には交流が鍵

「老人性うつ」の予防法として、高齢者の社会参加が重要であることが判明しつつあります。地域活動への参加が増えることで近隣への見回りや訪問が増え、予防効果に繋がるとされています。

サインを見逃さない

老人性うつは放置すると認知症に進行するため、性格変化や趣味減少などを見逃さないことが重要。

「冬季うつ病」「老人性うつ」どちらにも言えることは、日々の運動や日光を浴びることでセロトニンというホルモンの分泌を促すことができ、うつと認知症の予防が見込めます。

編集後記

次回は4月頃に更新予定です。内容は楽しみに！