



## 「うつ」について

「うつ」は気分が落ち込んでゆううつな状態を指しますが、嫌なことがあれば落ち込んでゆううつになるのは誰にでもあることで、病気としてのうつ病かどうかの見極めが重要です。うつ病の特徴は、楽しいことがあっても気分がよくなる（気分転換ができない）、やる気や集中力がないために仕事や家事に支障をきたす、食欲がない、眠れない、うつの状態が2週間以上続く、などです。

うつ病の原因としては、もともとの性格とストレスがあげられます。うつ病になりやすい性格は、几帳面、責任感が強い、対人関係に配慮する、などです。このような性格は決して悪いものではありませんが、こうした傾向が強すぎると、物事がうまく行かなかったときに自分を責めすぎてしまいます。また原因となるストレスはさまざまですが頻度の高いものとしては仕事に関するもの、家庭問題、経済問題、本人や家族の健康上の問題、近親者との死別などがあげられます。中でも高齢者のうつ病では、健康な状態を失う、身近な人を失う、仕事を失うといったいわゆる「喪失体験」がきっかけになることが多いのが特徴です。

うつ病にならないためには、上記のような性格傾向が自分にあてはまる方であれば、疲れた時は少し手を抜いたり、人とのつきあいを減らしたりして、頑張りすぎないことが大切です。また自分で減らせるストレスは減らし、自分で減らせないストレスであれば友人や知人、区役所やケアプラザなどに相談して支援を受けることも大切です。もしうつ病が疑われるようであれば、早めに心療内科や精神科を受診してください。どんな病気も早期発見、早期治療が重要です。

都甲 崇 医師（杉田いなほクリニック院長・新杉田地域ケアプラザ協力医）

痛みと上手につきあうための

## 「ひざのはなし」講座開催！



講座風景：河原 芳和 医師  
（河原整形外科 副院長）

河原整形外科の河原芳和先生をお招きし、「変形性膝関節症」の特徴や治療法についてお話をうかがいました。  
加齢や筋肉が減少することにより、膝の関節軟骨がすり減って痛みを生じる変形性膝関節症は、すり減った軟骨は元に戻りません。治療法としては①痛みの原因を取り除く（安静、サポーターや杖の使用、筋力・可動域訓練、O脚への対応）②痛みを軽減する治療を行う（痛み止めや湿布、温熱・電気治療、関節腔内注射）③再び悪化しないように予防（筋力維持のための運動習慣）する。それでも悪化する場合は根本的な原因の除去（手術）を行います。症状や病気の進行具合によって治療法は異なるので、痛みがある場合は、まず整形外科に受診をしましょう！



講座のさらに詳しい内容はコチラ!!  
（新杉田地域ケアプラザHP）

URL <https://www.denkikanagawa.or.jp/service/plaza.html>

介護者のための

## 「X'masアレンジメント」講座開催！

毎月開催している介護者のつどい「ホッとティータイム」。今回はイベント企画第2弾として『介護者のためのX'masアレンジメント』講座を開催しました。講師の指導のもと見本を見ながらそれぞれ制作しましたが、お一人お一人の個性が表れた素敵なアレンジメントが出来上がりました。花々に触れ、「癒される」という言葉も多く聞かれ、アレンジメントを通して参加者同士の会話も弾みました。

講座の後は、アロマ効果のあるグアテマラ産コーヒーやハーブティーを飲みながら、参加者同士で語りました。やはり話題は「介護」について。参加者それぞれの体験や悩みを共有したり、情報交換も行いました。それにより、「一人で抱えていたので楽になった」「とても参考になった」など、とても有意義なひとときとなりました。



※介護者のつどい「ホッとティータイム」 毎月第2火曜日13：30～15：00

参加希望または問い合わせ先：045-771-3332（担当：島村、永田）