

日本人の15人に一人は、一生涯にうちに「うつ病」になると言われています。
特に、癌・脳卒中・心筋梗塞・パーキンソン病の病気の人はうつ病の有病率が高くなるとされています。

うつ病の9つの症状

以下の1～9が、過去二週間以上に亘って、ほとんど毎日、ほとんど一日中続いている場合にはチェックをする。チェック数によりうつ病の程度が異なります。

- 1・抑うつ気分
気持が沈みこんだり、ふさぎこんだ状態が続いている。
悲しくなったり、滅入ったり、落ち込んだ状態が続いている。
- 2・興味や喜びの喪失
仕事や興味など、普段やっていたことに興味をもてなくなった。
何をしても楽しめない。
- 3・食欲減退または増加
いつも食欲が落ちている。
減量しようとしていないのに体重が減ってきている。

または、いつもより食欲が増えている。
食欲が非常に増進して体重が増えている。
- 4・睡眠障害（不眠または睡眠過多）
ほとんど毎晩よく眠れない。夜中に何度も目が覚めたり、朝早くから目覚めてしまったりする。ぐっすり寝た感じがしない。

または、眠気が強くて、毎日眠りすぎている。
- 5・精神運動の制止または焦燥
話し方や動作が普段より遅くなっている。言葉がなかなか出てこない。
周囲の人からもそれを指摘される。
- 6・易疲労性・気力の低下
いつもより疲れやすくなっている。気力が低下している。体が重い。
日常的なことにも時間がかかる。気ばかり焦るが、気力がでない。億劫で仕方ない。
- 7・思考力低下・集中力低下
物事に集中できない。考えが遅くなっている、まとまらない。物事を決めることができない。
新聞やテレビを見ても内容が頭に入っていない。
- 8・自殺念慮
死について何度も考える。気持が沈みこんで、自殺のことを何度も考える。
自殺を計画したことがある。実際に企てたことがある。
- 9・身体症状
頭痛・頭重感・肩コリや体の節々の痛み・食欲不振や胃の痛み・下痢、便秘などの胃腸症状
発汗、息苦しさなど。

うつ病予防対策としては

食事会やボランティア活動などの社会参加（食事会やボランティア活動）、運動（ウォーキング）が有効です。

また、高齢期のうつ病の原因として

「健康を失う。仕事や役割を失う。財産や収入を失う。対人関係を失う」などの喪失が挙げられます。