

物忘れや体の痛みは「年のせい？」こころのサイン見逃さないで!!

高齢になれば物忘れや体の痛みを訴えるのは当たり前なので「年のせい」と考えて病気のサインを見落としがちです。ご家族は「以前と比べてどうか」という視点で問診票をチェックして、早期発見に努めましょう。

「高齢の家族を見守るための問診票」

- 目立って痩せた。(あるいは太った。)
- 何をするのも億劫そうに見えることが多くなった。
- だるそうで疲れてみえることが多くなった。
- 手や指先が震えるのを見かけるようになった。
- 服装や見出しなみが異常に乱れている。
- 表情が乏しい。ぼんやりしていることが多くなった。
- 耳鳴りがしているようだ。
- 最近ずっと憂鬱そうだ、笑わなくなった、些細なことで泣くようになった。
- 小さなことを異常に気にするようになった。
- 理由もなく怒りを爆発させるようになった。
- イライラしている様子をよくみせるようになった。
- いつもなら盛り上がるはずの話題に興味を示さなくなった。
- 趣味や好きだったことに興味を示さなくなった。
- 好きなテレビ番組を見ていても集中しなくなった。
- 口数が減った。
- ブツブツと独り言を言うようになった。
- 幻聴が聞こえているようだ。
- 暴力をふるうようになった。
- 近頃、物忘れがひどくなった。忘れたことを自覚しなくなった。
- 外出中に「自分がどこにいるのかわからない」と電話してくるようになった。
- 意味もなく部屋の中をうろうろと歩き回るようになった。
- 簡単な計算ができなくなった。
- 食事の支度が出来なくなった。
- 家族や友人のことが誰だかわからなくなることがある。
- 自分の空想をあたかも真実であるかのように話すようになった。
- 将来を悲観する発言が多くなった。
- 「誰々に悪い」と自分を責めるようになった。。
- 「つらい」「しんどい」「もうだめだ」という言葉が増えた。
- 「死にたい」とつぶやくようになった。
- 自殺の具体的な方法を口にするようになった。
- 寝つきが悪く、なかなか眠れないようだ。夜中に何度も目が覚めているようだ。
- 夜中に眠らず、激しく動き回っている。
- 食事をとれない状態が続いているようだ。
- 好物の料理だったのに残すようになった。
- 食事をしたことをすぐに忘れるようになった。

赤字の項目にひとつでもあてはまると「こころの病」である可能性が高いので、できるだけ早く精神科医の診察を受ける必要があります。

(日本精神科看護協会こころの問診票より引用)



「こころのサイン」を見逃さず、正しい対処と早期治療を行うことが大切です。
また、家族や周囲の人が、病気を理解し、温かくサポートすることが必要です。

2024年9月 精神科認定看護師 坂本 昌子