




札幌市北区第3地域包括支援センター便り



(担当地区：新川・新琴似西・屯田)

家族介護者の健康 ～介護うつについて～

 介護うつとは？ ・ ・ 家族の介護が原因で食欲不振、睡眠障害、疲労感、焦燥感、思考障がい等のうつ病を発症していること。

☆介護うつの発症は介護をする人、受ける人によって辛い状況を生み出しかねませんが、対応次第で予防、改善が可能です。

<介護うつセルフチェック>

- 物事に対して興味が無い、楽しめない。
- 気分が落ち込む、憂うつな気持ちになる。
- 気力がわからない。
- 寝つきが悪い、夜中に目が覚める。または逆に日中の眠気が強い。
- 食欲がない、または食べ過ぎる。
- 自分はダメな人間だと感じる。あるいは自分自身家族に申し訳ないと感じる。
- 家事や新聞、読書など何かに集中することが難しい。
- 動きや話し方が遅くなる、あるいはこれと反対にそわそわして落ち着かない。
- 自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある。 引用元：LIFULL 介護



※家族介護者の4人に1人が抑うつ状態にあると言われています。

※4つ以上チェックがついたら介護うつの可能性があります。

介護うつの原因とは？

○精神的負担○

介護は長期化することが多く、いつまで続くのか分からない不安や孤独を感じる場合があります。

○経済的負担○

経済的な余裕がない場合は必要なサービスを利用できずに、全てを自分で背負う必要があります。

○肉体的負担○

介護は大変な重労働です。要介護者の食事、トイレ、入浴といった日常生活を支える必要があります。



介護うつにならないためには？



介護うつは治療を開始しても寛解するわけではなく、多くの時間を要します。そのため、「未然に防ぐこと」が重要です。介護うつにならないために、日ごろから気をつけることを紹介します。

① 介護の負担を分散

- ・ 介護の全てを一人で行うのは困難であり介護者にも要介護者にも良くない結果をもたらすため、「自分一人でしなければ」と思わないことが重要です。

② ストレスを自覚

- ・ 気持ちが沈んでいるときや身体のだるさを感じたときは、「自分はただ疲れているだけ」と決めつけないようにしましょう。

③ 相談相手を作る

- ・ 介護での悩みができた段階で、家族や友人、カウンセラー等に相談しましょう。悩みを聞いてもらうことで解消されることがあります。

④ 休暇を取る

- ・ 家族や親戚に介護を代わってもらい、趣味に費やす時間を設けましょう。



介護うつは一人で抱えず、誰かに相談したりストレスを軽減することが大切なんだね！

* ご相談はこちらまで *

札幌市北区
第3地域包括支援センター

* 高齢者の総合相談窓口 *

北区新琴似8条14丁目2-1

011-214-1422

(平日午前8:45~午後5:15)

※土日祝日、12月29日~1月3日はお休みです。

