



健康百話

～今回は平和通心療内科の山田先生にお話を伺いました。～

講師紹介

Ys 平和通心療内科

院長 山田 泰司 先生
(やまだ やすし)

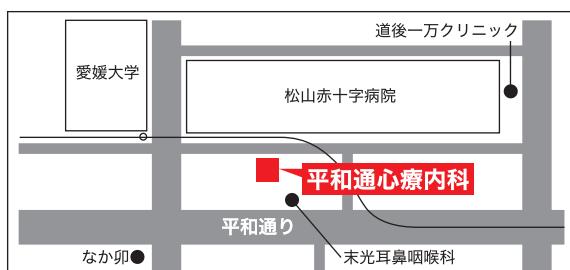


プロフィール(学歴および職歴)

略歴 愛媛県今治市生まれ
長崎大学医学部卒
長崎大学医学部精神神経科入局
長崎市立市民病院
新門司病院
長崎県立大村病院(現 長崎県精神医療センター)
松山記念病院
西条愛寿会病院
くろだ病院
平成24年6月 平和通心療内科 開設

資格等 精神保健指定医
精神保健判定医

所属学会 日本精神神経学会
九州精神神経学会
日本サイコオンコロジー学会



電話 : 089-989-9920

FAX : 089-989-9921

住所 : 〒790-0807

愛媛県松山市平和通1丁目5-21

■診療科目---心療内科・精神科・老年精神科
■ホームページ----<http://heiwadooriental.com/>

※予約診療あり

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午 前 (9:30 ~ 13:30)	○	○	○	休	○	○	休
午 後 (15:00 ~ 18:30)	○	○	○	休	○	○	休

※木曜・日曜・祝日は休診です。

健康情報!

高齢者のメンタルヘルス

高齢者の注意すべき心の病気に、認知症とうつ病があります。この二つの病気は、場合によって区別がつかないときがあります。ここでは、うつの話を主にしたいと思います。

高齢者は、年を重ねていくにつれ、さまざまな失う体験(喪失体験)をします。体力のあとろえ、反射神経の低下、視力・聴力のあとろえ、温度変化の適応力の低下、記憶・気力の低下等、これらは自然な機能低下ですが、高齢者にとっては、自信の喪失や認知症への不安といったストレスになります。また、慢性的な病気(心臓病・糖尿病・脳梗塞等)を抱えることが多く、病院通いに時間をとられて、交際範囲がせまくなりがちです。退職や子供の独立といった社会的役割の減少、身近な人の死別等、孤独感を増すできごとが、多くなります。ですから、高齢者は、精神的に落ち込む理由が身の回りにたくさんあり、当然うつ病になるリスクは高くなります。

一方で、高齢者ご本人(とくにうつになりやすい生真面目な人)は、家族や周りの人に迷惑をかけたくない、今まで我慢してきたから時間がたてば大丈夫、年のせいしかたがないと考えがちです。ですから、親しい周りの人は、こういう高齢者の気持ちを理解してあげて、声をかけて話をよく聞いていただきたいと思います。

検査しても、異常がでない、最近元気がなく家にこもっている、夜がよく寝れないとぼやいている、好きな趣味とか参加しなくなつた等、うつを疑わせる不調があれば、一度受診を勧めていただければと思います。

冷え症改善に 続くだらさに

紅花、茯苓、山茱など、10種類の植物生薬を配合。配合生薬が消化吸収を高めて熱產生を向上することにより、血行を促進し、水分代謝を改善。体の隅々までエネルギーを行き渡らせます。

温たためる。浸みわたる。

ツムラの薬養酒



大豆の健康 ソーヤレシチン顆粒

畑の肉といわれる大豆に1%だけ含まれるレシチンを1包に大豆4,500粒分凝縮。

レシチンは神経伝達物質(アセチルコリン)の材料です。

いつまでも若々しく健康でいたいと願う方に最適です!
お味噌汁やサラダに入れてお召し上がりいただけます。