

# 老年期の心身症

体の不調、心の不安、そして「認知症」との境界線

ある程度お年を召してからの心身の健康について。  
ご本人にとっても、ご家族にとっても、切実な問題です。



# 診察室でよく耳にする、切実な悩み

“

「見る、聞く、歩く...  
基本的なことが  
不自由」



“

「疲れが  
回復しない」

”

「コンピューター  
の文字が  
小さくて  
読みにくい」

“

「くすりの  
副作用が  
つらい」

”

“

「気持ち  
が頑固になり、  
寂しがり屋になる」

”

# 孤独、依存、そして世代間のギャップ

- **依存のつらさ**  
「家族のために生きてきたのに、  
優しくされない。」
- **プライドの喪失**  
「気に入っていた茶碗を、若い家族に  
『汚いから捨てなさい』と言われる。」
- **戦争を知る世代として**  
「自分たちは戦争もくぐり抜けてきた世代。」

**プライドを保てない悔しさと、  
社会の変化への戸惑い。**



# 「病氣」はひとつだけではありません



これらを抱えながら生きているのが、  
むしろ普通のことです。

# なぜ、老年期に心身症が増えるのか？

## 若い頃



嫌なことがあれば、  
転職や転居で環境を  
変えられる。

**「逃げる」ことができる**

## 老年期



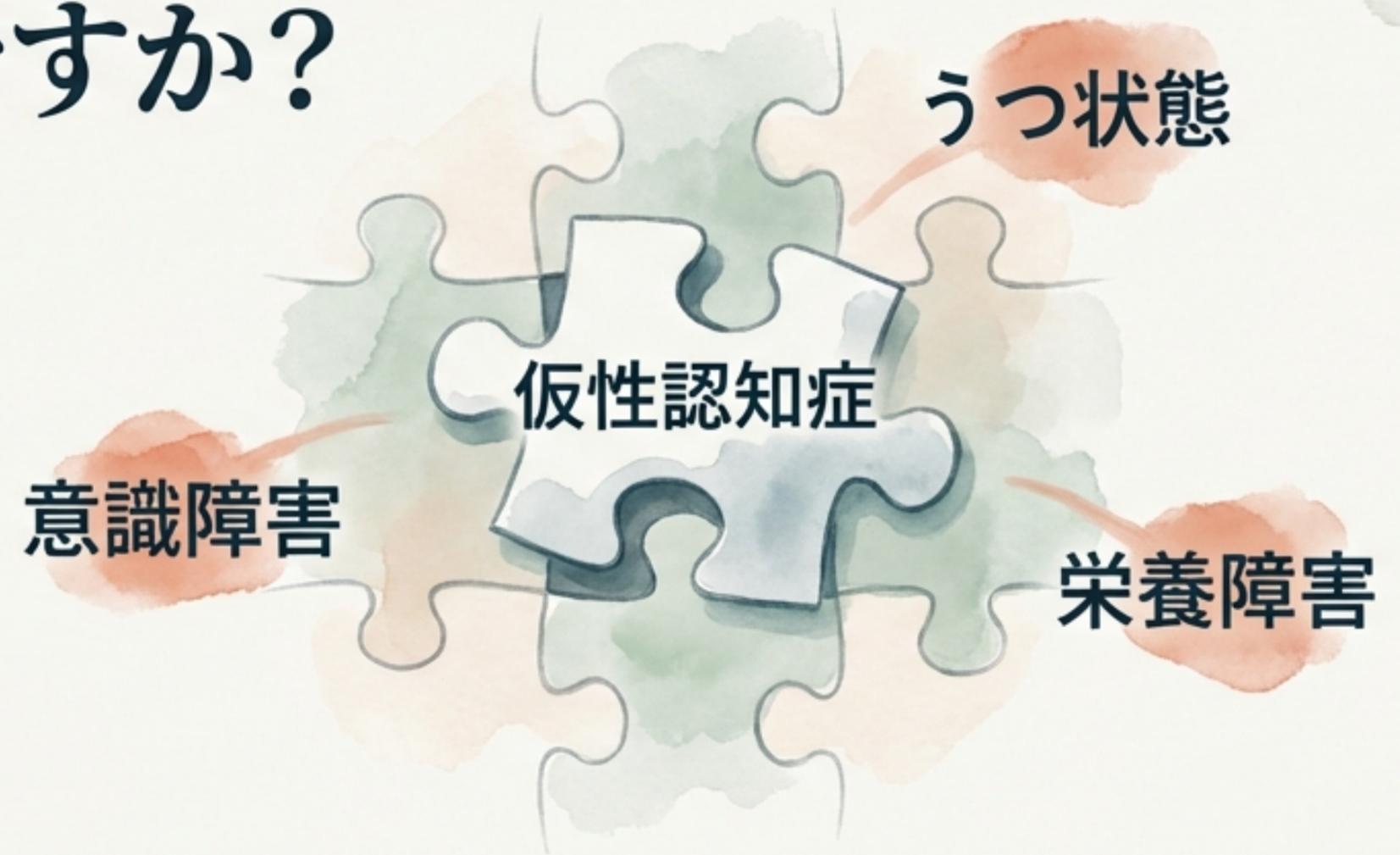
他者に依存し、  
家出もできない。  
周囲と合わせるしか  
ない。

**「妥協」しなければならない**

逃げ場のないストレスが、  
身体の不調として現れます。

# そのふさぎ込みは、 本当に「認知症」ですか？

認知症のように見えても、  
実は違う原因がある  
場合があります。

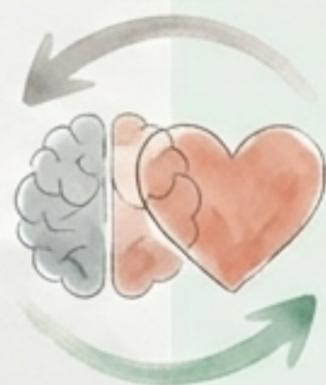


「認知症ではないのに、認知症扱いされることほど辛いことはありません。」

# 「認知症」と「心身症」の決定的な違い

## 認知症

- 進行性の知能低下
- 脳の器質的な変化



## 心身症

- ストレスが原因
- 体の変調が心の変調に出る
- 適切な治療で改善可能です

きちんと『鑑別診断』することが重要です。

# 積極的な「心の健康」を目指して

お困りの方がいる一方で、はつらつとしたお年寄りもたくさんいます。

1. **社会的役割**を引き受ける
2. **経験と知恵**を生かす
3. **若い人にはできない活躍**をする

やはり、心の持ちようが大切です。



# あなたの悩みは、あなただけのものではありません



- その悩みは、特殊なものではありません。
- 似たような悩みを持った誰かが、すでに解決策を見つけているかもしれません。

一人で抱え込まず、  
『頭のいい解決方法』を共有しましょう。

# 現代的な解決方法：クリニックへの相談

## プライバシーの保護



完全に守られた  
空間で安心。

## 専門的な鑑別



認知症か心身症か、  
正しく判断。

## 現代的な選択



相談は恥ずかしいことでは  
なく、賢い選択です。

豊かな老年期のために、専門家の知恵を借りてください。