

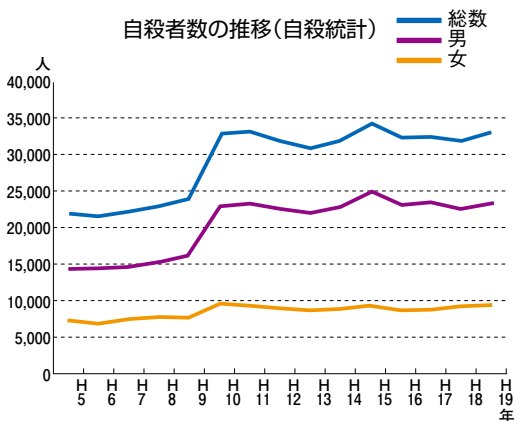
《9月10日～16日は自殺予防週間》

心のSOSを見逃さないで

ここ10年程、毎年約3万人が自ら命を絶っています。その多数がうつ病にかかっていたとされています。自分や身近な人の心のSOSに気がつき、早期にうつ病を治療していくことが重要です。

自殺者の現状

左のグラフは、平成5年から平成19年までの全国の自殺死者数の推移を示しています。平成10年以降、自殺者が年間3万人を超える状況で推移し、岐阜県では400人から500人の間で推移しています。



自殺の危険因子

自殺死亡者の動機として最も多いのは健康問題です。次に多いのは経済・生活問題です。自殺に至る危険因子は多面的で、自殺に至る過程は単純なものではありませんが、大多数は精神疾患が関与していると言われています。

特に、自殺者の6割から9割がうつ病にかかっていたとされています。うつ病になると心の視界が曇り、自殺という方法しか見えなくなる可能性があります。次のシートでうつ病の自己チェックを行ってみてください。

◆うつ病の自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は案にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない

□ わけもなく疲れたような感じがする

【判定方法】

5項目のうち2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていると、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障がでたりしている場合には、うつ病の可能性がります。医療機関や専門の相談機関等に相談してみてください。

また、親しい人で気になることはありませんか？

うつ病のサインは次の通りです。

- ・ 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・ 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
- ・ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ・ 周囲との交流を避けるようになる
- ・ 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- ・ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ・ 飲酒量が増える

参考：職場における自殺の予防と対応（厚生労働省編著）

うつ病かな？と思ったら

もし、自分や家族がうつ病になった時は、早期治療が大切です。

うつ病は、身体状況の変化や環境の変化で誰もがかかり得る病気です。し

かし、単なる落ち込みと誤解されたり、身体症状が前面にでて、うつ病として認識されなかったり、本人に病気としての自覚がないために、発見が遅れることが多くあります。そのため、周囲がSOSのサインに気付き、協力していくことが、うつ病を治療していく上で大切です。

県や市にはそれぞれ相談窓口があります。本市でも、自殺予防週間の9月16日にうつ病の相談会を開催します。自身または、家族がうつ病ではないかと悩んでいる人は相談会を利用してください。

うつ病に関する相談会

期日 9月16日（水）

時間 午後1時30分～4時30分

場所 市役所1階相談室（福祉課隣）

※事前に福祉課に電話で予約をしてください。

市や県など相談先一覧

- ・ 岐阜県精神保健福祉センター
☎058(273) 1111
- ・ こころのダイヤル119番
☎058(276) 0119
- ・ 岐阜いのちの電話
☎058(2997) 1122
- ・ 中濃保健所 健康増進課
☎3111
- ・ 市福祉課
☎3111
- 問合先 福祉課