

3月は 自殺対策強化月間です

～うつ病の正しい理解を～



1 年の中でも3月は例年自殺者数が多い傾向にあり、国は「自殺対策強化月間」と定め普及啓発活動に取り組んでいます。自死された人の多くは、うつ病、統合失調症などのこころの病気を抱えており、正常な判断力を失った状態であったと考えられています。その中でも多くの割合を占めるのがうつ病と言われています。そのため、今回はうつ病についてお伝えします。

うつ病とは

うつ病は、憂うつな気分や倦怠感、絶望感、罪悪感などを伴うこころの病気です。

なんらかの理由で脳で働く神経の伝達物質の働きが悪くなるのと同時に、ストレスや体の病気、環境の変化など、さまざまな要因が重なって発病すると考えられています。過度なストレスが引き金になって起こることもあり、さまざまなかたちで最も多いのは、「人間関係からくるストレス」と「環境の変化からくるストレス」です。身近な人

の死やリストラ、反対に昇進や結婚といった嬉しい出来事や環境の変化から起こることもあります。

症状は、抑うつ気分や物事に対する思考力の低下、意欲の低下などのこころの症状の他に、体重減少、疲れやすい、不眠などといったからだの症状があらわれます。治療せずに放っておくと他の病気と同じように、うつ病も悪化していきます、自分の殻に閉じこもって、仕事に行けなくなったり、日常生活や人間関係にも支障をきたすようになります。

うつ病の治療は、十分に休養をとる、薬による治療、認知行動療法などがあり、複数の治療を組み合わせて行う場合もあります。「おかしいな」と思ったら我慢せず、できるだけ早く精神科医療機関を受診することが重要です。



診することが重要です。

※認知行動療法は認知（ものの受け取り方や考え方）に働きかけて、ストレスに上手に対応できる状態を作り、心を楽にする精神療法の一種。

身近な人が

『いつもと違う』
と気づいたら…

表情が暗く元気がない、ミスが増えたり仕事がかたくなくなった、遅刻や欠勤を繰り返すようになった、飲酒量が増えたなど、いつもと違うと気づいたら、まずは勇気をもって声をかけましょう。相手の話を否定したり批判したりせず、本人の話に耳を傾けましょう。寄り添いながら、ゆっくり見守ることが大切です。また、うつ病などのこころの病気が疑われる場合は、早めに医療機関やカウンセラーなど専門家へ相談することが大事です。本人を理解してくれる家族、友人など周囲の人と連携して、本人が安心して相談できるよう手助けをしましょう。

相談できる窓口があります

自殺予防や心の健康を支援する窓口・相談先

- 室蘭保健所健康推進課・健康支援係 (☎ 0143-24-9846)
- 洞爺湖町健康福祉センターさわやか (☎ 76-4006)
- こころの健康相談統一ダイヤル<内閣府> (☎ 0570-064-556)
- 自殺予防いのちの電話 (☎ 0120-738-556) 毎月10日午前8時～翌11日午前8時まで

各都道府県が実施している「こころの健康相談」など、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます。相談に対応する曜日・時間は都道府県によって異なります。

問合せ 健康福祉センターさわやか (☎ 76-4006) 地域包括支援センター (☎ 76-4822)