

うつ病予防で「かけがえのない命を守る！」

9月10日から16日までは自殺予防週間です

平成10年に全国の自殺者が3万人と急増し、以降12年間毎年3万を超え続けています。また、長崎県においても平成10年度以降の自殺者は400人前後と高水準で推移し、平成20年は399人、平成21年は400人となっています。

自殺とうつ病は深い関係があります。この機会に自殺とうつ病について考えてみましょう。

自殺とうつ病

自殺はうつ病の最も深刻な症状です。うつ病患者が全て自殺することはありませんが、うつ病患者は健康な人の30倍も自殺の危険性が高いと言われています。

うつ病とは

うつ病は、気分が沈む、意欲が減退してやる気がでない、何事にも興味が持てない、思考力が低下する、眠れないというような症状が続く、仕事や生活に支障をきたす病気です。

次のようなサインを見逃さないようにしましょう。

心のサイン

- ・憂うつな気分
- ・物事が判断できない
- ・やる気、興味が持てない

- ・集中できない
- ・イライラして落ち着かない
- ・自分はだめな人間だと自分を責めてしまう
- ・自殺を考える、生きるのがつらいと感じる

体のサイン

- ・疲れやすくなった
 - ・体全体がだるい
 - ・頭痛、肩こり
 - ・眠れない、朝早く目が覚める
 - ・ご飯がおいしくない
- このような状態が続くときは、うつ病の可能性があります。

うつ病は治療が必要です

うつ病は、脳内のホルモン（脳内伝達物質）が減少するために生じる病気で、「脳のバッテリー切れ、エネルギー切れ」といった状態です。

相談しましょう

心と体の不調を感じたら、早めの相談と治療が大切です。次のように各種相談窓口が開設されています。気軽に利用してください。いろいろな相談窓口があっても困ったときは、一番あてはまりそうな窓口で「どこに相談して良いかわからないけれど」と聞いてみると良いでしょう。

「第4回 自殺対策シンポジウム in 島原半島」の開催

自殺は個人の問題ではなく、社会全体の問題としてとらえ、自殺予防、発生時の対応、発生後の支援など、総合的な対策を進めていく必要があります。このことを広く周知し、関心と理解を深めることを目的に開催されます。

この機会にぜひ参加し、自殺の問題を皆さんで考えませんか。

と き 9月4日(土) 13時から16時まで

と ころ 国見町文化会館（雲仙市）

- 内 容**
1. 基調講演「介護自殺を防ぐために」講師 清水 良子 氏（母親の介護につくし、うつ状態となり、自らの命を絶った女優、清水由貴子さんの妹）
 2. シンポジウム
テーマ「高齢社会における自殺対策とは」

入場料 無料

相 談 先	電話番号など
●長崎いのちの電話 自殺問題やさまざまな心の悩み相談	☎ 095-842-4343 9時から22時まで 第3土曜日は24時間対応
●県南保健所 心の健康、医療受診の相談など	☎ 62-3289 相談は随時対応します
●NPO法人自死遺族支援ネットワークRe 自死遺族の人への相談	☎ 090-5298-5032 相談は随時対応します
●県精神科救急情報センター 緊急な精神医療受診の相談	☎ 0957-53-3982 24時間対応 年中無休

その一歩がうつ病や自殺から自分を守る一歩になります。