

こころ元気ですか？

―自殺のないまちを目指して―

●お問い合わせ／市健康課健康係 ☎24-5733

日々の生活の中で、気持ちが悪くなり落ち込んだり、ゆううつになったりすることは誰にでもあることです。

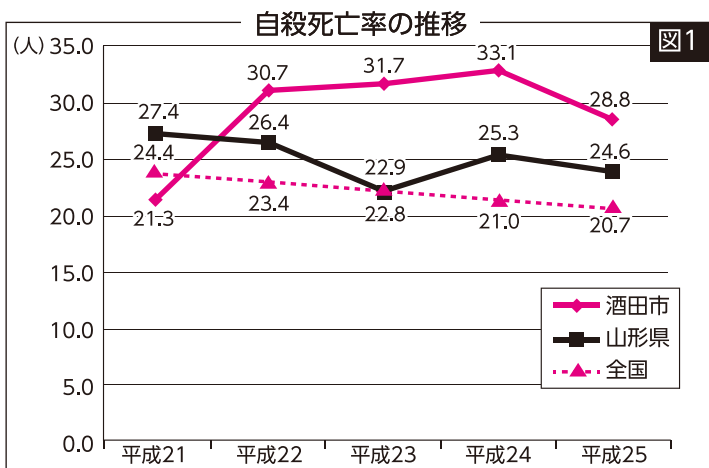
私たちは「こころ」に何らかのストレスを感じながら生活しています。適度のストレスは良い刺激となり、能力を高め、人間を成長させてくれますが、その人にとって過度のストレスを感じてしまうことは、こころの健康を崩す原因になります。

うつ病や自律神経失調症など、近年こころの病気にかかる人が増えています。現代は「1億総ストレス時代」ともいわれることから、こころの健康づくりがとても大切になっています。

自殺が社会問題になっています ―3月は自殺対策強化月間―

本市の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者）は、平成24年では33・1人、平成25年は28・8人と全国や県と比べて高い傾向にあります。（図1）

警察庁の自殺統計によると、わが国では、こころの病などが原因で、平成10年から23年まで、毎年3万人以上の人々が自殺していました。その後平成24年は約2万8千人になり、平成25年は約2万7千人に減っています。しかし、この数は交通事故死者の6倍以上です。本市も同様の状況です。



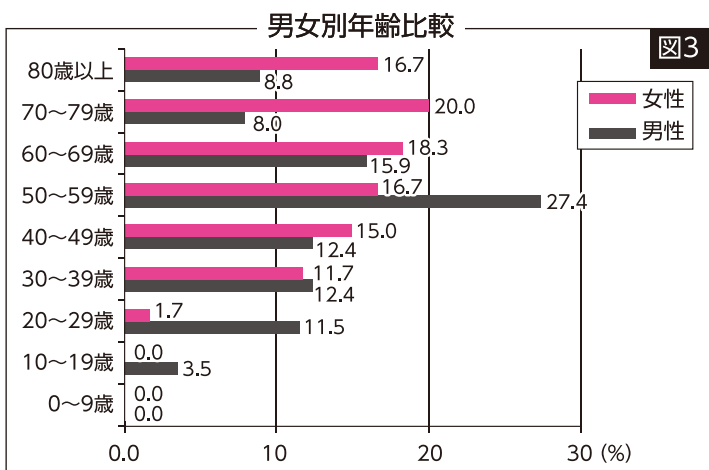
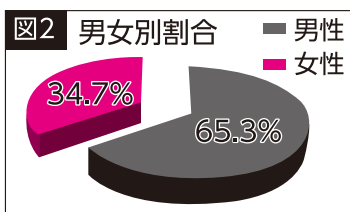
出典:厚生労働省人口動態統計 H25は酒田市で試算 自殺死亡率とは人口10万人当たりの自殺者のこと

本市の状況

警察庁の自殺統計による本市の状況を、平成21年～25年の5年間の平均と比較しました。

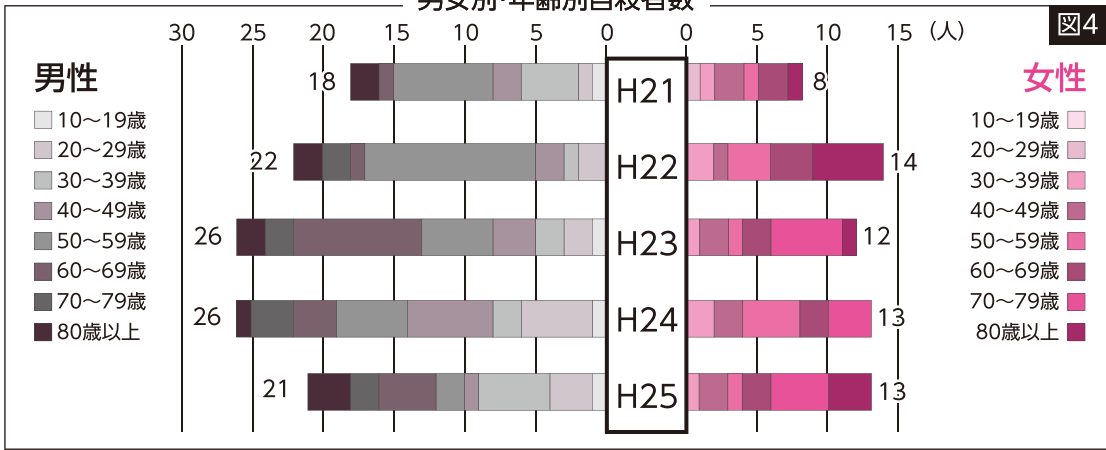
自殺者の男女別、年齢別で見ると、男性が約65割、女性が約35割でした。（図2）

年代別では、男性は50歳代が27割で一番多く60歳代と続き、女性は70歳代が20割で、60歳代18割となっています。（図3）



出典:警察庁自殺統計

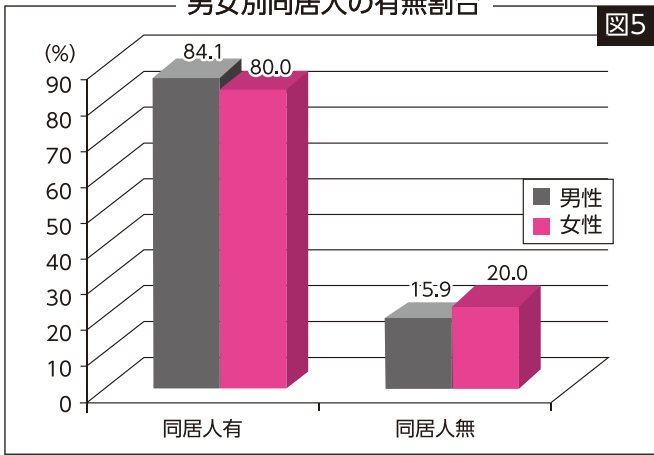
男女別・年齢別自殺者数



出典:警察庁自殺統計

年次別に見てみると、平成22年・23年・24年が多くなっており、特に男性は平成22年は50代が多く、平成23年は60代が多くなっています。女性は年ごとに年齢のばらつきがありました。(図4)

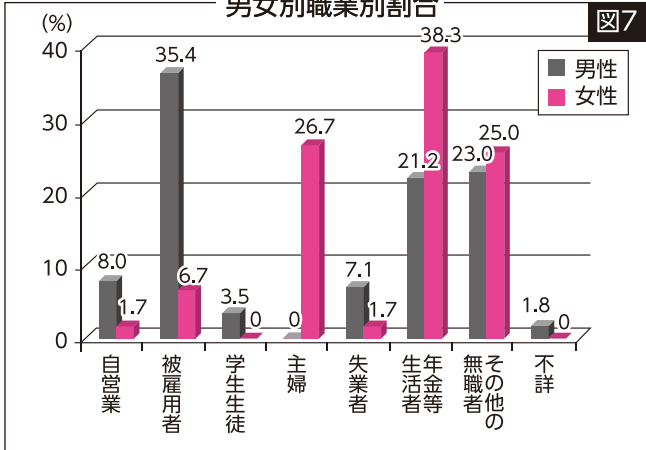
男女別同居人の有無割合



出典:警察庁自殺統計

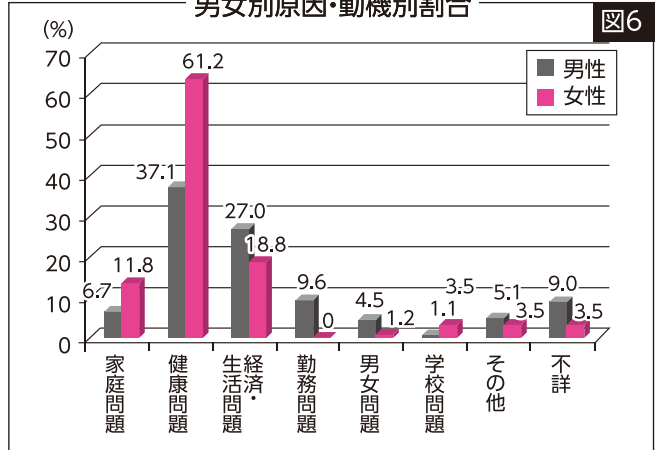
同居人の有無では、有が男性は84%、女性は80%でした。男女とも同居人がいる方が多い傾向になっています。(図5)
 全体の自殺の原因と動機では健康問題が一番多く、次に経済・生活問題となっています。なかでも男性は健康問題が37%でしたが、女性は61%と多くなっています。(図6)
 職業別では、被雇用者、年金等生活者、その他の無職者が多くなっています。
 特に男性は被雇用者が35%と多く、女性では年金等生活者が38%と多くなっています。(図7)

男女別職業別割合



出典:警察庁自殺統計

男女別原因・動機別割合



出典:警察庁自殺統計

自殺を減らすために

【国の自殺総合対策における基本認識】

- 自殺は、追い込まれた末の死
- 自殺は個人の意思や選択の結果と思われがちですが、実際には、さまざまな要因が複雑に関係していて、その多くが追い込まれた末の死と言えます。
- 自殺者の多くは、直前にうつ病などの精神疾患を発症しています。
- 自殺は、防ぐことのできる社会的な問題
- 現在の制度の見直しや、相談・支援体制の整備など社会的な取り組みとうつ病などの精神疾患への適切な治療により、多くの自殺を防ぐことが可能です。

- 自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い
- 精神科を受診することに抵抗を感じる人が多く、特に中高年男性は心の問題を抱えやすい上、相談することをためらい、問題を深刻化させる傾向にあります。そのような時には、生活の様子が大きく変わったなどのサインを発しています。
- 家族や職場の同僚など身近な人でも、自殺のサインに気づきにくい場合もあり、身近な人以外が自殺のサインに気づいて、予防につなげていくことも大切です。

いびきを元気にするために

睡眠といびきの関係

体とこのころの健康を保つために、睡眠はとても大切です。

不眠が長く続くと、自律神経とホルモンのバランスが崩れて、高血圧や糖尿病などの生活習慣病をまねく原因になります。

一方、このころの健康を崩すと眠れなくなる人が多くなります。また不眠が原因で、このころの健康を崩す人も多く、このころの健康と睡眠は密接に関係しています。

うつ病と不眠には、深い関係があります。

うつ病かな？と思ったら
日本人のおよそ15人に1人は、生涯に一度はうつ病になるという報告があり、誰でもかかる可能性がありながら、自分では気付きにくい病気であるといわれています。怖いのはうつ病になることではなく、それに気付かず放置しておくことです。

● うつ病の症状

【自覚症状】

- ①精神的症状／ゆううつ、集中力がなくなつた、興味がわかない、自分を責め立てる、イライラしやすい
 - ②身体的症状／睡眠障害、疲れやすい、頭痛、食欲がない、肩こり、体重の減少
- 【まわりから見てわかる症状】
表情が暗い、反応や判断力が鈍くなつ

このころの健康状態をチェックしてみましょう

あなたのこのころの健康状態はいかがでしょう。次の20の各質問に「なし」「時々ある」「よくある」「常にある」のいずれかの項目1つで答え、その点数を合計してください。

このころの健康チェック表

		なし	時々ある	よくある	常にある
1	気分が沈んで、ゆううつだ	1	2	3	4
2	朝方が一番気分がよい	4	3	2	1
3	ささいなことで泣いたり、泣きたくなる	1	2	3	4
4	夜、よく眠れない	1	2	3	4
5	食欲は普通にある	4	3	2	1
6	異性の友人と付き合ってみた	4	3	2	1
7	最近痩せてきた	1	2	3	4
8	便秘をしている	1	2	3	4
9	ふだんから動悸がする	1	2	3	4
10	何となく疲れやすい	1	2	3	4
11	気持ちはいつもさっぱりとしている	4	3	2	1
12	いつもと変わりなく仕事ができる	4	3	2	1
13	落ち着かず、じっとしていられない	1	2	3	4
14	将来に希望がある	4	3	2	1
15	いつもよりイライラする	1	2	3	4
16	迷わずに物事を決められる	4	3	2	1
17	自分は役に立つ人間だと思ふ	4	3	2	1
18	今の生活は充実していると思ふ	4	3	2	1
19	自分が死んだ方が、他の人は楽に暮らせると思ふ	1	2	3	4
20	今の生活に満足している	4	3	2	1

合計点数	20～39点	40～49点	50点～
評価	抑うつ傾向はほとんどありません。	軽度の抑うつ傾向があります。	中等度以上の抑うつ傾向があります。これは、ひとつの目安です。日頃から、このころのチェックに心がけ、このような状態が長期間続く場合や、心の状態がおかしいと感じたら、早めに専門医に相談してください。

※抑うつ／ゆううつ、気分が落ちこんでいるなどの状態 出典：ソング自己評価うつ病尺度

た、仕事などでミスが多くなった、仕事を休みがち、外出しなくなった（閉じこもる）、飲酒やたばこの量が以前よりも増えた

● 早めの相談・受診

うつ病は薬での治療効果が期待できます。早期の適切な治療と、十分な休養をとることで、その後の経過が良好になるといわれていることから、うつ病が疑われたら早めに医療機関を受診することが大切です。

また本人が受診をためらう場合は無理強いせず、まずは家族など身近な方だけでも相談に行ってみましょう。

うつ病は自殺という痛ましい結果につながることもあることから、早く気づき、適切に対応することは、自殺を防ぐためにもとても大切なことです。

本市の取り組み

自殺対策において重要なのは、悩んでいる人を地域の人々みんなで支えていくつながりです。本市では、市民一人ひとりが自殺予防の主役になれるよう、研修会などを開催し支援しています。

これまでこのころのサポーター（ゲートキーパー）研修を自治会やコミュニティセンターなどで行ってきました。

● このころのサポーターになりましょう

このころのサポーター（ゲートキーパー）とは、周りで悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

【気づき】家族や仲間の変化に気付く
【声掛け】声掛けの仕方に悩んだら「元気ないけど大丈夫？」「何か悩んでる？よかつたら話して眠れてる？」

【傾聴】本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

【つなぎ】早めに専門家に相談するよう促す

【見守り】温かく寄り添いながらじっくりと見守る

ころのサポーター(ゲートキーパー)研修会を開催しませんか？

年齢、人数などは問いません。みんなで一緒にできることを考えていきましょう。
関心のある方は、市健康課へ問い合わせてください。



今年度開催した、専門家によるころのサポーター養成講座、傾聴スキル研修会に参加した皆さんの感想を紹介いたします。

【心のサポーター養成講座】

- 悩みを気軽に相談できる場所づくりが必要だと思います。
- 一般の人はもちろん、企業対象でもこのような講座があると良いと思います。周りを見ると仕事の関係でストレスからうつ病になる、ひきこもりになるなどの声を聞きます。企業にも働きかけても良いかと思っています。
- 心の問題に対して行動する事がまだまだ弱いと感じます。もっと一人ひとり自分の心を大切にするような感性が、全ての人の中に芽生えると良いと思いました。

【傾聴スキル研修会】

- 「わかってもらえた」と思っていただけのように傾聴していききたいです。
- 聴くことは薬より効く。聴き方ひとつで相手の命を救うこともできるんだと感銘しました。
- 「傾聴」は奥が深いと思いました。相手の話を聴く時、待つことから始めようと思いました。



※ワールドカフェ／カフェが提供しているようなリラックスした雰囲気の中で、全ての人々がそれぞれの立場を超えて率直に話し合い、コミュニケーションを深めることで、新しい知恵や知識をもとに創造する方法。

2月17日に、ころのサポーター養成講座と傾聴スキル研修会に参加した方の交流会を行いました。*ワールドカフェという手法を使って「酒田市のころの健康づくりをすすめるには―自殺者を減らすために私たちができること―」を話し合いました。

参加者から交流会の最後に、明日からできることを、一人ひとり発表してもらったところ「笑顔であいさつをする」「近所で声を掛けあう」という内容が多く出ました。

ひとりで悩まず相談してください

本市では、「眠れない、気分がふさぐ、人と会いたくない…」などで悩んでいる方に、「ころの健康相談」を実施し、精神科医師や精神保健福祉士などが相談に応じています。

また随時の健康相談も行っていますので、下記の相談窓口気軽に相談してください。

- 市健康課健康係(市民健康センター内) ☎24-5733
 - 八幡総合支所地域振興課健康福祉係 ☎64-3113
 - 松山総合支所地域振興課健康福祉係 ☎62-2611
 - 平田総合支所地域振興課健康福祉係 ☎52-3911
- 月曜～金曜日* 午前8時30分～午後5時15分

- 山形県精神保健福祉センター(心の健康相談ダイヤル)
月曜～金曜日* 午前9時～正午、午後1時～5時
☎023-631-7060(電話相談専用ダイヤル)
- 庄内保健所地域保健福祉課
月曜～金曜日* 午前8時30分～午後5時15分
☎0235-66-4931
- 社会福祉法人山形いのちの電話
年中無休 午後1時～10時
☎023-645-4343(電話相談専用ダイヤル)

*相談窓口は祝日・年末年始を除きます。

