

自殺が死亡原因上位に

近年、自殺で亡くなる人が全国で毎年3万人を超え、交通事故で亡くなる人の3倍以上に達しています。ある統計によると自殺未遂だけでも1日に千件ともいわれています。岩手県は、全国の中でも毎年上位3番目までに入る自殺高率県で、約500人が毎年自殺で亡くなっています。

胆江地区の自殺率は、平成16年度が34・5（人口10万人当たりの自殺率）と、県平均の31・1、全国平均の24・0を上回っている状況です【表1】。

すべての年齢の死亡原因で見ると自殺は6番目に多く、65歳未満の男性に限ると、がんに次いで2番目に多くなっています。家計を支える30代から60代男性の自殺増加が、近年の自殺者増の要因にもなっています【表2】。

自殺とうつ病との関係

このような自殺の背景に「うつ病」との強い相関関係があるといわれています。ある統計では、自殺者の3割はうつ病であったという報告があります。

うつ病は日常的なストレスからくる悲しみや、不安・憂うつな気分などの「こころ」の状態



のかぜうつ病

自殺防止に正しい理解を

「うつ病」は本人の性格や気分の問題と誤解されることが多いのですが、実際には専門医（精神科）による治療が必要な病気です。この病気は、対処の方法を誤ると自殺につながってしまうこともあります。この不幸な事件を少しでも減らすため、まず周囲の人たちの病気に対する正しい理解が求められています。

■問い合わせ 各総合支所精神保健担当課

表1 自殺死亡率の推移

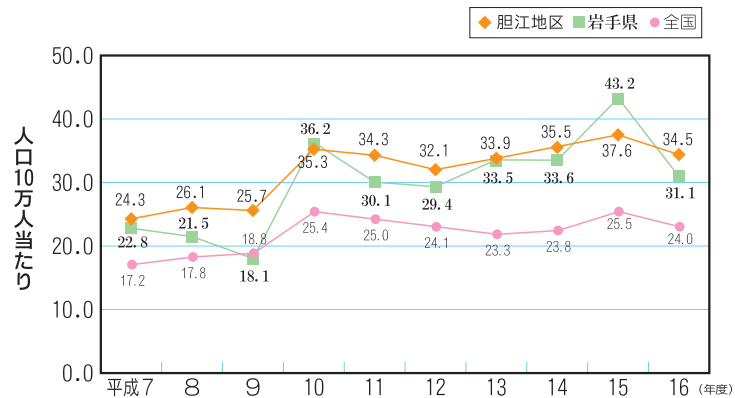
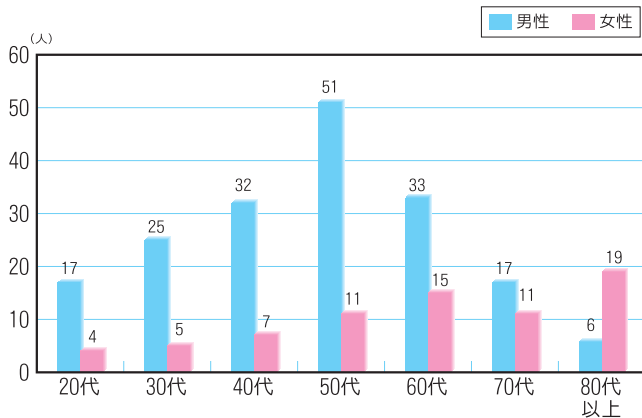


表2 胆江地区の年代別自殺死亡数(平成12～16年度)



うつ病の主な自覚症状

- ① 気分の落ち込み・やる気がでない・興味がわかない・ものが決められない
- ② 眠れない・朝早く目がさめる・からだがだるい、疲れやすい
- ③ 頭痛・肩こり・便秘・食欲がないなど

周囲の人が気付く変化

- ① 動作が緩慢・自発性に乏しい・落ち着きがなくなりいらしている
- ② 苦しそうな・悲しそうな・憂うつそうな表情
- ③ 口数が少なく、声が小さい
- ④ 悲観的・否定的な内容の話をする

これらの症状が2週間以上続くときは、うつ病の疑いも

うつ病にかかってしまったら

- ① うつ病の治療にはほかの病気と同様に薬が必要。適切な治療をすることで必ず治る
- ② うつ病治療の専門は精神科
- ③ 何も考えずゆっくり休むこと（風邪をひいたらまず暖かくして休むことと同じです）
- ④ 頑張った結果病気になったので、これ以上頑張ろうと思わない（言わない）こと

うつ病は特別ではない

うつ病は一生のうち、男性で約1割、女性で約2割の人がかかるといわれています。80歳以上の人の約2割が認知症にかかるといわれていることと比較しても、意外に多いことが分かります。

発症のきっかけには、仕事の負担の増減、病気、家族の死亡や別居など、本人の環境変化があるといわれています。

うつ病は誰でもかかる可能性があるということから、「こころの風邪」と表現されることもあります。人は誰でも風邪をひいてしましますが「風邪は万病の元」、時には重大な病気につながることもあります。同じように、うつ病も誰もがかり得る病気ですが、症状が進むと自殺に結び付いてしまう危険性が高いのです。

周囲の理解が命を救う

人は誰でも落ち込んでしまうことがあります。それが長引いたり、深い悩みになってしまったりするような場合には、1人で抱え込まずに早く相談してみてください。相談相手はまず身近な人。家族や友人、職場の同僚などいろいろいるはずで

身近な人に相談しにくい場合は、県や市が行う相談もありますので、ぜひ活用してください。

また、家族や同僚の皆さんにお願いします。

うつ病は気分や性格の問題ではなく、休養が一番大切な病気です。「頑張れ」は禁句。ゆっくり休ませてあげてください。もしも、元気をなくしている人がいたら、まずはゆっくり話を聞いてください。「何かあったの」と声を掛けてください。うつ病が疑われたら精神科の受診を勧めてください。頭痛や食欲がないなどの症状から、内

科や婦人科を受診する人が大半で、精神科にたどりつくまでに1年以上かかった人が半数以上もいます。身体症状を伴ううつ病があるということを知ってください。適切な治療で必ず治ります。また、無理に気分転換などを勧めず、本人がその気になった時点で支援してください。周囲のうつ病への理解が「頑張りたいけど頑張れないと自分を責めている人」「死にたいと苦しんでいる人」を救うことにつながります。死にたいと悩んでいる人ほど相談者を求めているのです。

精神保健シンポジウム

うつ・自殺予防シンポジウム「いのち」を見つめて

ことし6月に制定された自殺対策基本法では、自殺予防は個人の問題ではなく、社会全体の取り組みとして実施されるべきとされています。

市は、地域の自殺を減らすことを皆さんと一緒に考える機会として、精神保健シンポジウム「うつ・自殺予防シンポジウムー「いのち」を見つめて」を開催します。入場は無料です。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

■日時＝ 11月25日(土)、午後1時20分開会

■会場＝ 江刺総合支所多目的ホール

■プログラム

① 演劇集団空想工房による公演「星のしずく」

② シンポジウム「「いのち」を見つめて」

うつ病体験者や自殺予防先進地の担当者など4人が発表し、意見交換を行います

■問い合わせ＝ 江刺総合支所健康増進課(内線138)