

あなたとあなたの大切な人の

命を守るために

園ふれあいセンターTel 52-2000



こころの病気になるって、
どのように考えていますか？

複雑な人間関係による慢性的なストレスは、社会生活を営むうえで、誰もが直面しうる問題です。また、進学や就職、結婚や引っ越しなどの生活環境の変化は急激なストレス増加をもたらす場合があります。心のバランスを崩すきっかけとなります。うつ病をはじめとするこころの病は、このようなストレスの蓄積が大きな原因となります。日本の精神疾患患者数は年々増加しており、平成26年の調査では約392万人を超えています。こころの病は、決して特別な人がかかるものではなく、誰もがかかる可能性があるのです。

ちょっと頑張れば乗り越えられるのに…

とにかく自分は大丈夫！

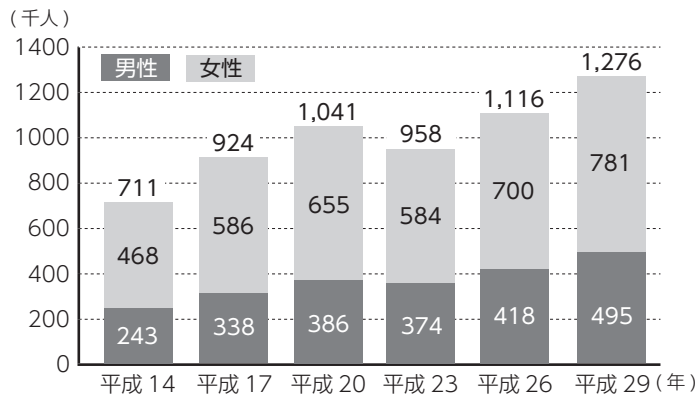
こころの弱い人がかかるものでしょ？

これは間違い！



こころの病気を放っておけない理由

平成30年版自殺対策白書によると、日本の自殺率は世界6位で、先進国ではトップクラスです。自殺の動機の約半数は「健康問題」で、中でもうつ病などのこころの病気が占める割合が最も高くなっています。



うつ病（躁うつ病含む）の患者数の推移

資料：厚生労働省「患者調査」

※総患者数は、平均診療間隔を用いて算出するため、男性と女性の合計に合わない場合があります。
※平成23年については、東日本大震災の影響により宮城県と福島県の一部地域の数字が含まれません。

早期発見が重要です！

こころの病気には、本人は気づきにくいものです。「ちょっと疲れているだけ…」「まさか自分が…」などという思い込みが対応を遅らせ、症状を悪化させてしまうこともあるので、早期発見のためには『周囲の人の気づき』がとても重要になります。家族や身近にいる人に気になる変化や行動があったら、さりげなく声をかけてみましょう。

あなたの勇気と行動で救える命があります。

うつ病とはどんな病気なのか

うつ病とは、こころとからだの不調が長く続き、日常生活に支障をきたしてしまふ状態です。訳もなく気分が落ち込む、不安感や絶望感に襲われるといったこころの症状のほかに、多くの場合、不眠や食欲の低下、頭痛や肩こりなどの身体的な症状が伴います。

うつ病と診断された場合、単に休養をとるだけでは回復が見込めず、適切な治療が必要となります。放置すれば、判断力の低下から強いマイナス思考に陥り、自殺へと気持ちが傾いていきます。

長引く不眠はうつ病のサイン

不眠をはじめとする「睡眠障害」は、うつ病の代表的な症状のひとつです。また、慢性的な不眠症がうつ病に移行することもあり、不眠とうつ病は密接な関係にあります。

こんな症状が続いていたら、 専門医に相談を！

- 昼間に強烈な眠気におそわれる
- 長時間寝たのに熟睡感がない
- なかなか寝つけない
- 夜中に何度も目が覚める



お酒で不安や ストレス解消はNG！

適度な飲酒はリラックス効果をもたらしますが、不安やストレスを紛らわすための飲酒は、しだいにエスカレートして『アルコール依存症』につながる恐れがあります。アルコール依存症は、うつ病と合併することが多く、自殺の危険性が

高くなることも明らかになっています。お酒は適量を心がけましょう。

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は、純アルコールで1日当たり平均約20g程度です。さらに、一般的に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅いため、男性よりも少ない量が適当であると考えられています。また、1日当たり平均約60gを越える場合、多量飲酒の状態であり、健康や仕事などへの悪影響が心配されます。

純アルコール 20 g に相当する目安量

- ビール (5%) 500ml (中ビン1本)
- 清酒 (15%) 180ml (1合)
- ウイスキー } 60ml (ダブル1杯)
- ブランデー }
- 焼酎 (25度) 100ml (コップ半分)
- ワイン (12%) 200ml (グラス2杯)



最近、こんなことはありませんか？

▶あなたの大切な人について

- 表情が暗く、元気がない
- 体調不良を訴えることが増えた
- 人づきあいを避けるようになった
- 遅刻や欠勤をするようになった
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- 飲酒量が増えた
- 一日のうち、朝方に調子がすぐれない様子である

▶あなたについて

- 理由もなく悲しい・憂うつな気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすい、元気が出ない
- 気力がわかない、何もする気がしない
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- 今まで楽しんでやれていたことが楽しめない
- なかなか寝つけない、夜中に目が覚め眠れない



これらは「うつ病」の兆候を示すサインです

思い当たることがあれば、早めに身近な人や相談先・専門医に相談しましょう

【砂川市・近隣・道内の相談窓口】

▼こころの悩みと自殺問題

北海道いのちの電話Tel 011-231-4343 (24時間受付)

▼こころの悩み、うつ病、自殺、ひきこもり、自死遺族の悩みなど

滝川保健所Tel 24-6201

▼心と身体の相談

ふれあいセンターTel 52-2000

