

こんにちは

保健師です

(文・玉井晴子保健師)

国では毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

日本の自殺者数は、年間およそ2万人で、以前と比べて減ってきてはいますが、先進国の中では依然として高い水準で、安平町では平成19年から28年までの10年間で25人の方が亡くなっています。

自殺は、とても残念で悲しい出来事ですし、社会にとっても大きな損失です。今回は自殺予防についてお話しします。



ひとりで悩まないで 相談を

自殺が起こる背景には、うつ病などの「こころの病気」が隠れていることが多いと言われています。

表1は自殺の危険を現すサインとして、特に注意すべき点を、厚生労働省で「自殺予

防の十箇条」としていただす。これらの兆候が数多く認められる場合は、精神科の受診が必要かもしれません。ご自身にサインがあった、またはご家族や友人などの大切な方のサインに気づいたら、ひとりで悩まず、下記のこころの健康に関する相談窓口をご利用ください。



表1 自殺予防の十箇条

(出典：厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」)

① うつ病の症状に気をつける ※1
② 原因不明の身体の不調が長引く ※2
③ 酒量が増す
④ 安全や健康が保てない ※3
⑤ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
⑥ 職場や家庭でサポートが得られない
⑦ 本人にとって価値のあるものを失う ※4
⑧ 重症の身体の病気にかかる
⑨ 自殺を口にする
⑩ 自殺未遂に及ぶ
※1 自分で感じる症状として、「気分が沈む、イライラする、眠れない、集中力がない、好きなこともやりたくない、物事を悪い方へ考える、決断できない、自分を責める」などがあり、身体に出る症状として、「食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい、喉が渇く」など。 また、周囲の人が見てわかる症状は、「表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える」など。
※2 ※1と同様の身体症状の他、以下のようなものがあります。 頭重、めまい、味覚異常、首や肩の凝り、胸部圧迫感、心悸亢進、体重減少、腹痛、下痢、月経異常、手足の痛みやしびれ、知覚異常など。
※3 例えば、「糖尿病があってもきちんと自分で管理してきた人が、食事・運動療法や服薬をやめてしまう。」「温和な人が酒の席で大げんかをする」など。
※4 その人にとって特別な価値のあるもの、家族、仕事、社会的地位などですが、全ての人にとって同じような打撃になるのではなく、個人にとっての意味をよく考える必要があります。

こころの健康に関する相談窓口

安平町役場健康福祉課健康推進グループ 保健師	☎ 2425 (平日) 8時30分～17時15分
苫小牧保健所こころの健康相談 ※精神科医による相談 (予約制)	☎ 0144 34 4168 (平日) 8時30分～17時30分
北海道いのちの電話	☎ 011-231-4343 (24時間/365日) 毎月10日みの通話料無料ダイヤル ☎ 0120-783-556 (8時～翌朝8時まで)
こころの電話相談 (道立精神保健福祉センター)	☎ 0570-064-556 (月～金: 9時～21時) (土日・祝: 10時～16時)

秘密は必ず守りますので情報が他に漏れることはありません。