

こんにちは

保健師です

(文・玉井晴子 保健師)

3月は「自殺対策強化月間」です。

大切な「いのち」を

守るために

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、社会の努力で避けることができる死であるというのが世界の共通認識です。

大切ないのちを守るためにできることがあります。

できることから始めてみませんか？

悩んでいる人がいたら 声掛けする

悩んでいる人^{※1}に気付いたら、まず「眠れていますか？」「最近元気がないけど何かあったの？」など温かい声をかけましょう。そして、ゆっくり話を聴いてください。相手を大切に思う気持ちを伝え、必

要に応じてこちらの健康に関する相談窓口を紹介しましょう。

相談窓口は、次のようなものがあります。

こころの健康に関する

相談窓口

(1) 役場保健師による相談
健康福祉課健康推進グループ

☎ 7071

住民サービス課住民サービスグループ

☎ 2411

8時30分～17時15分(平日)

(2) 苫小牧保健所こころの健康相談(精神科医による相談)
相談するには予約が必要です

☎ 0144 4168

8時45分～17時30分(平日)

(3) 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 9時～16時



※1

周りにこんな様子の人がいたら声をかけてみてください

- ・ お酒の量が増えた
- ・ 食事が減った
- ・ 表情が暗い
- ・ 落ち着きがない
- ・ 涙もろい
- ・ 反応が遅い

うつ病と不眠

自殺の原因で、うつ病が関係しているものも少なくありません。

うつ病の症状の中で、自覚しやすいものに「不眠」があります。睡眠の状態はその人が受けている精神的ストレスの強さに影響を受けることも少なくありません。2週間以上継続する場合は、医療機関に受診など早めの対応が大切です。治療中の病気がある方はかかりつけ医の先生に相談するのも良いでしょう。

不眠の特徴

- (1) 布団に入ってもなかなか寝付けない
- (2) 夜中に何度も目が覚めてしまう
- (3) 朝早く目が覚めてしまう
- (4) 寝ても疲れがとれない

快適な睡眠のコツ

- (1) 運動は就寝の3時間前までに済ませる
- (2) 入浴は就寝1時間前までに済ませる(ぬるめのお湯で)
- (3) 寝る前のスマホやパソコンの使用を控える
- (4) 寝酒はしない
- (5) 起きたら朝日を浴びる
- (6) 日中の昼寝は15～30分程度にする
- (7) コーヒー、紅茶、コーラ、健康ドリンク、チョコ、ココアなどのカフェインを含む食品は就寝前4時間前避ける



一人で悩まず、相談を

ストレスが重なっている時や物事が思い通りに進まない時など誰でも心のバランスを崩すことがあります。そんな時は、身近な人に自分の気持ちを打ち明けてみましょう。大切なのは信頼できる人に相談することです。

昨年9月の地震から半年が経ち、混乱がおさまりに始め、復旧に少しずつ向かっているところですが、住み慣れた地域を離れて生活している方もいる中で、生活再建などの悩みを抱えている方はいらっしゃいませんか？

専門の相談窓口にご相談することで解決の糸口が見えてきます。

問合せ

健康福祉課健康推進グループ
☎ 7071