



■ 自殺対策強化月間

# 心の不調を見逃さない

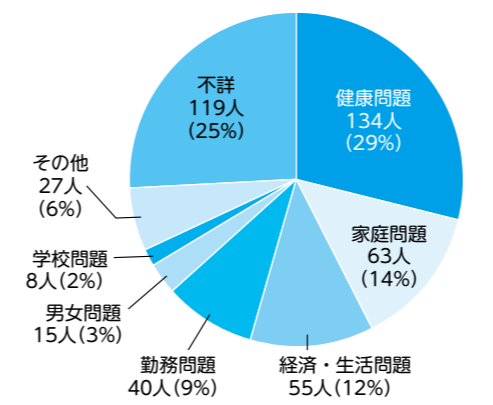
3月は自殺対策強化月間です。この機会に、心の健康について見つめ直してみましよう。市の保健事業に協力いただいている、圓口博史医師にお話を伺いました。

## うつ病の早期発見と適切な治療が大切

自殺に至るまでに、どのような要因がありますか？

主な要因は図1のとおりですが、自殺には複数の要因が絡み合っています。また、自殺を試みた人のうち7割を超える人が何らかの精神障がいがあり、そのうち約半数はうつ病などであるというデータ

● 図1 県の動機別自殺者数(令和2年)



出典：第4次福島県自殺対策推進行動計画



コスモス通り心身医療クリニック 医師 圓口博史さん

もあります。自殺予防には、うつ病の早期発見と適切な治療が重要です。うつ病とは、どのような病気ですか？

うつ病は、深く重苦しい抑うつ気分が2週間以上、通常数カ月程度続き、日常生活に支障を来すのが特徴です。うつ病は「これ以上は頑張れない」というサインとも言えます。

心の変化のほか、体にも様々な症状が現れます(表1)。

はつきりした原因が分からない体の不調も特徴と言えます。重症化すると、妄想などの症状や自殺の危険性も表れます。

● 表1 うつ病の症状の例

心の症状	体の症状
▶ 意欲の低下	▶ 疲れやすい、だるい、元気がない
▶ 抑うつ気分が続く	▶ 睡眠障害(不眠・早朝覚醒)
▶ 不安やイライラ感	▶ 耳鳴り、めまい、のどの渇き
▶ 集中力・判断力の低下	▶ 動悸、息苦しい
▶ 自信の低下 など	▶ 食欲不振または過食 など

うつ病になりやすい人の傾向は？

うつ病は15人に1人がなると言われ、誰しもうつ病になる心の病気です。性格が真面目、几帳面、責任感が強い、気配りをし過ぎるといった人がなりやすいと言われています。さらに、転職や結婚などの環境の変化、長時間労働や対人関係の不和といった慢性的なストレスが引き金になること

● 表2 心の健康を保つポイント

- 無理をしない** 頑張り過ぎず自分の限界を知る。疲れたら休む
- 思い詰めない** これしかないと思わずに、常に多くの選択肢を持つ。考え方のパターンを見直す
- さいころ思考法** ○○さんだったらどう考えるかなど、複数の「ものの見方」で考える
- 自分だけで抱えない** 家族・同僚・上司に相談する
- 交流する** 普段からコミュニケーションを大切にする
- 楽しみを持つ** 職場や家庭以外の人間関係を持つ
- ワークライフバランス** 仕事・休息・運動・遊びのバランスを大切にする

● 表3 相談相手・相談窓口の調査結果 (単位：%)

区分	20~39歳	40~64歳	65歳以上
相談相手がいる人の割合	95.6	90.8	87.7
相談窓口を知っている人の割合	72.8	76.1	66.3

出典：市健康増進計画(平成29年度)

## 悩みを話しましょう

### 相談されたら聞き役に

ストレスと上手に付き合う方法は？

ストレスは、現実と自分の理想のギャップから生じます。自分の考え方の癖を見直すことで、ストレスの受け止め方が変わります。ストレスをためないためには「思い通りにいかない現実や自分自身を受け入れる」「周囲ではなく自分が変わる」などのコツがあります。

## 心の健康を保つポイントとは？

心の不調に早目に気付く、対処することが大切です(表2)。自殺は個人的な問題ではなく、社会的な問題です。うつ病は個人の責任や怠けなどではありません。十分な休養と薬による治療で、脳の神経伝達物質のバランスを整え、改善できる「病気」です。

周囲の理解と適切な対応、つまり「支え合う人間関係」が自殺を防ぎ、相談できる相手がいるだけでも、予防になります。人ごとではなく、自分のこ



あなたの悩み話してみませんか

悩んでいる人たちへメッセージをお願いします  
そのつらい気持ちを、そばにいる誰かに話してみませんか

## 独りで悩みを抱えない

市の調査結果では「気軽に相談できる相手がいる」「相談窓口を知っている」人の割合は、表3のような結果でした。自分自身や身近な人の変化に気付いたら、まずは声を掛けることから始めましょう。また、身近な人に相談しにくいときは、専門の相談窓口にご相談ください。

健康づくり課 ☎(8)8123

## 相談窓口はこちら

電話やSNSなどで本人や家族からの相談に応じていますので、一人で悩まずご相談ください。



こころの健康相談



まもろうよこころ