



「まち倉吉」を 目指して

9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺で亡くなる人の数は、全国でおよそ3万人。鳥取県でも平成22年に178人、23年も166人が自殺で亡くなっています。これは、交通事故死亡者のおよそ4.5倍にもなる数字です。

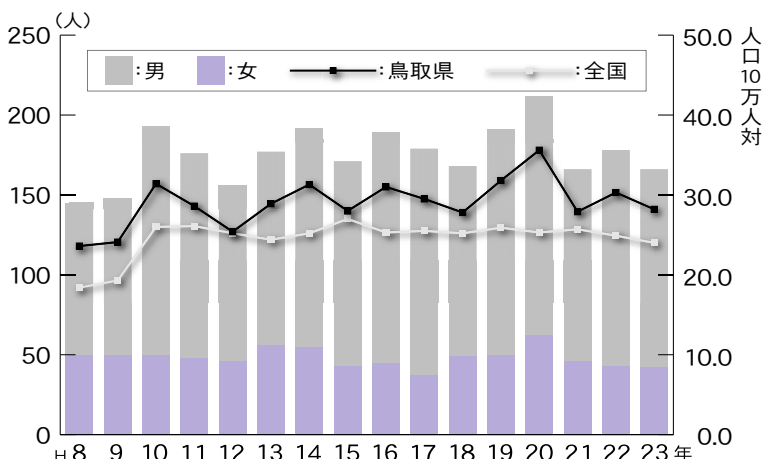
自殺者の性別や年齢をみると、鳥取県中部は、東西部に比べ、男性高齢者の割合が高くなっています。今後、高齢者を中心とした、自殺予防への取り組みが課題となっています。

多くの自殺は、さまざまな問題を一人で抱え、心理的に追い込まれた末の死とされています。

自殺を防ぐためには、私たち一人一人が、その人の心のSOS救助信号に気づき、専門の相談機関につなぎ、見守っていくことが重要なのです。

見守ってくださるか？私の心、あなたの心――。

「見守ってくださるか？私の心、あなたの心――。」



▲鳥取県の自殺者数と自殺率(警察庁「自殺統計」より)



「うつ病」って何ですか？

「人の脳には、約100億個の脳細胞があり、お互いの細胞は、ドーパミン、アドレナリンなどの神経伝達物質で情報を伝達し合っています。

『うつ病』になると、この神経伝達物質の数が少なくなり、情報の伝達が遅くなるため、思考力や集中力が落ちていきます。そうすると、日々のさまざまな、これまでできていた仕事や家事ができなくなってきました。一方で、ゆううつな気分になったり、イライラが続いたりします。

ただ、こういった症状は、なまけているとか性格的な問題があるというのではなく、

脳の働きが一時的にアンバランスになっているから起きるものです。

うつ病は、身体の病気と違って、外見では分かりにくいです。ましてや、何のきっかけもなくうつ病になるということもあれば、何かきっかけがあつてうつ病になるということもあるのです。他人はなかなか気づきません。でも、うつ病の治療には、周囲の理解と協力が不可欠です。ですから、できるだけ多くのの人に、うつ病に対して正しい知識を持ってもらって、正しい接し方などを学んでもらいたいと思っています」



鳥取県立精神保健福祉センター

原田 豊 所長

(精神科医。センターでは、こころの健康や精神疾患、精神障がい者の福祉など、精神保健福祉に関する相談を受け付けている。日々、うつや自殺に関することや、思春期の悩み、発達障がいなど、さまざまな内容の相談が寄せられるという)

気づきにくい「うつ病」

自殺を図った人の多くは、うつ病や抑うつ状態にあったと言われています。うつ病は心の病気です。きちんと治療をすればよくなる病気です。

また、うつ病は、生涯の中で、6〜7人に1人はかかると言われており、決して珍しい病気ではありません。

クヨクヨと物事を悪い方ばかり考える、モヤモヤと気分がすっきりしない、落ち着かない、ゴロゴロしてやる気が出ない、

興味やわかない、眠れない、食べられない、こんな症状が続いたらうつ病の可能性がります。またこのような精神的な症状のほかにも、頭痛、肩こり、不眠、食欲の低下など、身体的な症状も特徴とします。

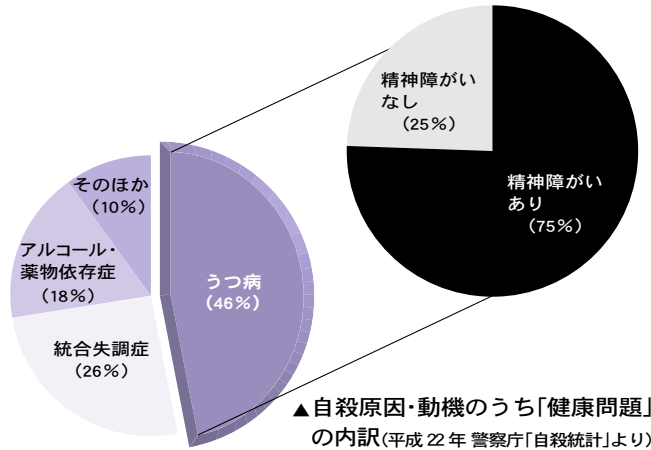
そのため、本人も周囲も、身体の病気と誤ってしまい、なかなか心の病気だと気づかないことが多く、適切な治療などに結びつきにくい現状があります。

そこで、倉吉市では、うつ病についての理解を深めるため、これまで市内各地区で「こころの講演会」を開催しました。

この講演会には、これまで延べ500人が参加しました。参加者アンケートによると、248人のうち、およそ半数の130人が心の病気の話を初めて聞いたと答えました。

自殺には、健康、経済、生活の問題などさまざまな要因が複雑に関係していますが、自殺を図った人の75%に、精神障がいがあり、その半数がうつ病だったという報告があります。

そして、うつ病の4人に3人は、医療機関を受診していないという報告もあります。



【うつ病によくみられる症状】

- ものごとを、悪い方ばかりに考える。
ゆううつ、不安、イライラ。
落ち着かない、決断ができない。
自分を責める。
- 好きだったことにもやる気が起きない。
やる気や興味が出ない、集中できない。
意欲がわかない、思考力が落ちている。
人と会うのを避けようとする。
- 体調が悪くて、毎日がつらい。
疲れやすい、体がだるい。
原因不明の体調不良が続く。
- ぐっすりと眠れない日が続く。
- おいしく食べられない。
- 飲酒量が増える。
- 死にたいと考えることがある。
時々、死にたいともらす。



【周囲の人の関わり方】

- ①うつ病を疑ったら、専門医療機関で受診するよう話しましょう。あるいは、かかりつけ医や心の相談窓口にご相談するようにしましょう。
- ②安易な励ましはしない。温かく見守って。
- ③非難しない。考えや決断を急いで求めない。接し方はこれまでどおり自然な態度で。
- ④外出や運動を無理に勧めず、ゆっくり休ませてあげましょう。
- ⑤家事などの日常生活上の負担を減らしてみましょう。



◀「こころの健康づくり研修会」(3月1日(木)開催)

「うつ病は、治療によって治る病気ですから、まずは、病院の受診を勧めるというのが重要です。最初から精神科を勧めるのも難しい場合があるかと思いますが、かかりつけ医があれば、そちらの方に相談してもいいと思います。」

「うつ病は、治療によって治る病気ですから、まずは、病院の受診を勧めるというのが重要です。最初から精神科を勧めるのも難しい場合があるかと思いますが、かかりつけ医があれば、そちらの方に相談してもいいと思います。」

「うつ病の人にとって、自分の身近な人にきちんと理解してもらおうこと、そして支援してもらおうこと、場合によっては、じっ

【うつ病が疑われる場合の対応】

- ①睡眠の状況や食欲についてたずね、「眠れない」、「食欲がない」などという場合には、そのほかのうつ病の症状についてたずねます。

「夜はぐっすり眠れていますか？」

「食欲はありますか？」

「食事をおいしく食べられますか？」

「気分が沈んだり、ゆううつな感じはありませんか？」

「意欲はわきますか？」

- ②うつ病の症状が2週間以上続いている場合は、うつ病についての情報を、本人に提供するとともに、専門機関への相談、医療機関への受診をすすめます。

「うつ病は、気力のなさや怠けではありません。医療機関で処方してもらった薬をきちんと服用し、十分に休養をとれば良くなる病気です」

「治療を受けずに無理をしていると、重症化して、死にたい気持ちに襲われることもあります」

支援や理解ができる環境を

なぜ、うつ病に気づくことが大切なのでしょうか。

原田所長は、

「本人や周りの人が、うつを気づかずに放っておくと、意欲や集中力がどんどん落ちていきます。そうすると、例えば、これまでこなせていた仕事や家事ができなくなってきたり、あるいは、そのために周囲から責められるとか、そのようなことが起きてきます。」

「ゲートキーパー運動」

何度も言いますが、うつ病というのは、決して本人が、やる気がないとか怠けているのではありません。脳の一時的なアンバランスによって、意欲や集中力が落ちていくわけですので、不用意に励ましたり、叱責するようなことをしてはいけません」(原田所長)

研修会では、「自殺したいと、家族や近所の人から打ち明けられたらどうするか」などの問題提起があり、「まずきちんと話しを聞く。考え過ぎだと思っても、『うん、うん』と肯定し、『そう考えるんだつたらさぞかしつらからう』と寄り添う。実際に、本人はそう考えてしまっって、つらいと思っっているのだから」などと話し合いました。

「ゲートキーパー運動」

「ゲートキーパーの必要性は大いにあると思います。『暮らしやすい倉吉』にしたいですから」

「ゲートキーパー運動」は、地域や医療、職場や教育などで自殺のサインに気づき、見守り、必要に応じて専門の相談機関につなぐ役割をする人のことです。

「このゲートキーパー運動は、今後、より身近な取り組みとして、民生委員などだけでなく、広く地域住民全員を対象にして開催していく予定です。」

「ゲートキーパー運動」に取り組んでいます。これは、地域の相談員である民生委員などを中心に、研修会を行ない、身近なゲートキーパーとして自殺を防ごうというものです。」

「ゲートキーパーの必要性は大いにあると思います。『暮らしやすい倉吉』にしたいですから」

「ゲートキーパー運動」に取り組んでいます。これは、地域の相談員である民生委員などを中心に、研修会を行ない、身近なゲートキーパーとして自殺を防ごうというものです。」

「ゲートキーパーの必要性は大いにあると思います。『暮らしやすい倉吉』にしたいですから」





と見守ってもらおうということ
は、回復にとつて重要なこと
です。身近な人が、より正しい知
識を持つということは大きなこ
とだと思います。

仕組みづくりが大切なのです」
と原田所長は話します。
倉吉は、古くから「くらしよ
しのまち」と言われてきました。
今後も、暮らしよいまちづく
りを市民みんなで一緒に進めて
いく必要があります。

つながっていきます。
誰もが受け入れられ、孤立し
ない、「このまちで暮して良かつ
た」と思えるまちづくりを目
指して、「くらしよしくらよし」
を合い言葉に「ゲートキーパー
運動」は広がっています。
見つけてますか。わたしの心、
あなたの心。
心の安らぐまち倉吉と一緒に
つくりましょう。

相談窓口

■ こころの相談窓口

倉吉市保健センター	☎ 0858-26-5670	平日午前8時30分～午後5時15分
鳥取県立精神保健福祉センター	☎ 0857-21-3031	平日午前8時30分～午後5時15分
鳥取県中部総合事務所福祉保健局	☎ 0858-23-3147	平日午前8時30分～午後5時15分
鳥取いのちの電話	☎ 0857-21-4343	毎日正午～午後9時
自殺予防いのちの電話	☎ 0120-738-556	毎月10日 午前8時～翌日午前8時

■ 自殺の誘因の中には、借金苦や多重債務が原因になっていることがあります。 これらの経済的問題についても、相談にのることができる機関があります。

鳥取県中部消費生活センター	☎ 0858-22-3000	平日午前8時30分～午後5時
倉吉市市民生活相談室	☎ 0858-22-2717	平日午前8時30分～午後5時15分