

一人で悩んでいませんか？

3月は自殺対策強化月間です

誰もがさまざまなストレスを抱えている中、心身の健康を保つことは重要です。今回は、うつ病のサインや「こころの健康相談」などについてお知らせします。

悩んでいませんか？

国は例年自殺者が多い3月を自殺対策強化月間と定め、地方公共団体、関係団体などと連携して啓発活動や自殺防止のための支援を行っています。厚生労働省の「平成28年度版自殺対策白書」によると、

27年における全国の自殺者数は2万4025人、小樽市の自殺者数は22人です。自殺者の多くは「心の病」、特に「うつ病」にかかっていたことが分かっています。心身を健康な状態に保ち、ストレスと上手に付き合っていくことが、自殺予防においては重要です。

早めに相談しましょう

誰もがさまざまなストレスを抱えています。うつ病は、仕事や家庭の問題、人間関係などによる過度なストレスが積み重なることによって引き起こされる病気です。決して特別な人がかかる病気ではなく、誰もがかかる可能性があります。うつ病を予防するには、

こんな症状はありませんか？

● うつ病のサイン ●

【身体面】

- 睡眠の変化 朝早く目が覚めてしまう、夜中に何度も目が覚めて眠れない、寝付きが悪い
- 食欲・体重の変化 食欲がない、食べてもおいしくない、食欲が急に増えた、体重減少など
- 疲労が取れない 朝からぐったりと疲れ切っている、疲労感が抜けない
- その他の変化 頭痛、肩・首が重い、下痢や便秘が続く

【心面】

- 憂鬱(ゆううつ)感 気分が落ち込んでいる、何事にも悲観的になる
- おっくう感 何事にも興味が持てない、何をやるにもおっくう
- 焦り、不安感 イライラして落ち着きがない、不安



これらのサインが2週間以上続く場合は要注意です。早めに保健所や医療機関にご相談ください。(「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトより抜粋)

周囲の人ができること

うつ病や自殺を考えている

うつ病を予防するには、ストレスをため込まず、自分に合った方法で上手に発散することが大切です。また、うつ病の兆候に早い段階で気付いて、適切な治療を受けることで重症化を防ぐことができます。心身の不調を感じたら、保健所や医療機関などに相談しましょう。

「こころの健康相談」を実施しています

保健所では、さまざまな悩みや不安などをお持ちの方または家族の方等を対象に「こころの健康相談」を実施しています。ぜひ、お気軽にご利用ください。



とき 月、水、金曜日の午後1時30分～5時まで(事前に予約が必要です)

ところ 保健所

内容 うつ病や統合失調症などの精神疾患、精神障害者の社会復帰や障害者施設の情報、家族会活動や精神科医療機関の情報など

相談担当 精神保健福祉相談員、保健師

申し込み 事前に保健所健康増進課(☎③110)へ※相談は無料で秘密は厳守します。匿名相談も可能です。

☒詳細 保健所健康増進課☎③110FAX②1469

人は、自分自身で行動の変化に気付きにくくなっています。が、何らかのサインを発しています。左上の表にあるうつ病のサインや生活態度、行動に気になる変化が現れたら、それはSOSのサインです。次の4点に気を付けてサポートしましょう。



- ①気付き 眠れない、食欲がないなど家族や周囲の人の変化に気付いたら、声を掛けてみましょう。
- ②声掛け 「何か悩んでる？」 「力になれることはない？」など一歩勇気を出して声を掛けてみましょう。
- ③傾聴 本人の気持ちを尊重し、相手の感情を否定せずに耳を傾けましょう。助言や結論を急いではいけません。話を聴いたら、ねぎらいの気持ちを伝えましょう。
- ④つなぎ 保健所や医療機関など相談窓口相談するように情報提供し、促しましょう。

保健所では「こころの健康相談」を実施しています(左の囲みを参照)。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

◆お問い合わせは、保健所健康増進課☎③110、FAX②1469へどうぞ。