

一人で悩んでいませんか？

「こころのサイン」を見逃さないために

3月は環境や気候が大きく変わり、さまざまなストレスが増える時期です。ここでは、心の病気についてや、保健所で行う「こころの健康相談」についてお知らせします。



ストレスを感じていませんか？

国では例年自殺者が多い3月を自殺対策強化月間と定め、地方公共団体と連携して自殺防止のための支援や啓発活動を行っています。厚生労働省の「平成29年度版自殺対策白書」によると、28年における全国の自殺者数は2万1897人、小樽市の自殺者数は14人です。自殺者の多くはうつ病にかかっていたことが分かっています。

働きの「平成29年度版自殺対策白書」によると、28年における全国の自殺者数は2万1897人、小樽市の自殺者数は14人です。自殺者の多くはうつ病にかかっていたことが分かっています。

対処能力を上回るほどのストレスが長期間続くと、うつ病などの心の病気の原因となります。心の病気は、決して特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。



早めの治療が大切です

憂鬱な気分になることは誰にでもあることです。通常は時間の経過とともに和らいでいきます。しかし、うつ病などの心の病気の場合は自力で回復することが難しくなり、治療が遅れると症状が重くなってしまう。自殺を防ぐためには、早い段階で「こころのサイン」に気が付き、適切な治療を受けることが大切です。

うつ病セルフチェック

次の5つの項目のうち、少なくとも①と②のどちらかに当てはまり、合計3つ以上に該当する状態が2週間以上続いている場合は要注意です。保健所や医療機関などに相談しましょう。

- ①ほとんど1日中、ずっと憂鬱であったり沈んだ気持ちだ
- ②ほとんどのことに興味が持てない、または大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめない
- ③睡眠に問題がある（寝つきが悪い、睡眠中に何度も目が覚める、早朝に目が覚める、寝過ぎてしまう）
- ④自分に価値が無いと感じたり、罪の意識を感じたりする
- ⑤集中したり決断したりすることが難しいと感じる

(BSD「Brief Structured Interview for Depression」より抜粋)

「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
(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☎③110、FAX②1469

悩んでいる本人がうつ病に気が付きにくいこともあり、ます。上の囲みにある「うつ病セルフチェック」を参考に自身のことを振り返ってみてください。

一人で抱え込まないことが重要です

ストレスが過剰に積み重なると悲観的になり、視野が狭くなって悩みやストレスを一人で抱え込みやすくなります。ストレスは溜め込まず、自分に合った方法で上手に発散するようにしましょう。また、家族や身近な人の「こ

ろのサイン」に気付いたときは、優しく声を掛け、悩みを打ち明けるきっかけを作ってください。



保健所では、心の病気等の相談に応じる「こころの健康相談」(右の囲みを参照)を実施しています。一人で悩まず、まずはご相談ください。
◆お問い合わせは、保健所健康増進課☎③110、FAX②1469へどうぞ。