



生きててくれて
ありがとうございます



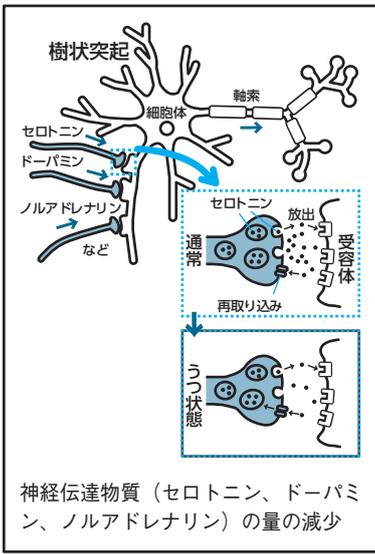
平成24年の自殺者は、2万7766人と15年ぶりに3万人を下回りました。しかし、依然として多くの人が自ら命を絶っています。

多久市でも年間3〜7人が大切な命を自ら絶つという現実があります。その原因は一人ひとり異なりますが、周りにいる私たちが支えとなり、かわりを持つことはとても大切なことなのです。

《人間の病気と脳は関係がある》

私たちの身近なところの病気の一つに「うつ病」があります。生涯で「うつ病」にかかる割合は、女性で25%、男性で8〜15%と、女性の方が「うつ病」にかかる割合が多い傾向にあります。

「うつ病」にかかると、気分が落ち込んだり、何事にも意欲がなくなったり、自信を喪失したりといった状態に陥ります。うつ状態は、こころの病気と言いますが、脳内の現象が原因で引き起こされているとも言われています。



《脳内で起きている現象とは？》



うつ病のメカニズムは、うつ病を回復させる薬の働き方を手がかりに解明されてきました。これにより、脳内の「モノアミン（とくにセロトニンとノルアドレナリン）」という神経伝達物質の量が変わることが原因の一つと考えられています。（神経伝達物質は神経細胞どうしの情報伝達を行う化学物質です）

抗うつ薬は、神経細胞どうしの隙間にモノアミンの量を増やす効果があります。この効果から、脳内のモノアミン量が減少するとうつ病になり、逆に過剰になると躁うつ病（気分が高揚するうつ病）になる原因なのではないかと考えられるようになっていきます。

《周囲の気づきが大切！》

本人のこころの健康の不調に最初気づくのは、家族や職場の仲間です。家族や職場の仲間が、こころの病気について「脳という臓器の動きの低下によるさまざまな症状」ととらえ、早期治療のため専門家への相談につなげて、適切な指導のもと、本人を見守っていくことで、かけがえない命を守ることが可能です。

9月10日~16日は自殺予防週間です

防ごう自殺！みんなで 九州・沖縄一斉電話相談

日時：9月9日(月)~13日(金) 9:00~21:00

☎73-5060 (佐賀県精神保健福祉センター)

☎73-5556 (佐賀こころの電話)

○いろいろな相談機関があります

- 一人で悩んでいる 誰かに話してスッキリしたい
- 市の「心・ストレス相談」(予約が必要です)
- 市の「健康相談」健康増進課 ☎75-3355

○病院には行きたくない・精神科医師に相談したい・病院を受診させるか迷っている

- 佐賀県精神保健福祉センター (小城市) ☎73-5060 (平日8:30~17:15)
- 佐賀中部保健福祉事務所 (佐賀市) ☎30-1691 (平日8:30~17:15)

○「いなくなってしまう」「どうにかなりそうだ」など

- 佐賀いのちの電話 ☎34-4343(年中無休 24時間対応)
- 佐賀自殺予防夜間相談電話 ☎0120-400-337 (毎日1:00~7:00)

○女性が抱える家庭や離婚の問題について

- アバンセ女性総合相談 ☎26-0018 (火~土9:00~21:00/日・祝日9:00~16:30)
- 婦人相談所 (佐賀市) ☎26-1212(平日8:30~17:15)

精神疾患の患者数 (平成23年：患者調査)

