

かけがえのない命をみんなで見守ろう

心の病気への理解を！

自殺の背景には、うつ病などの心の病気が多く存在しています。うつ病や、アルコール依存症、統合失調症については治療法がわかっている、早期発見と早期治療で自殺を防ぐことができます。しかし現実には、心の病気がかかった人の一部しか医療機関を受診していません。受診に結びつかなかった原因としては、本人や周囲の人たちの偏見があるためと言われています。

身体の病気は、血液検査などで分かりますが、心の病気は、本人の言動・症状などで診断するほかに客観的な指標根拠がありません。これが周囲の人の病気への理解が進まず、偏見などに繋がっているのです。

心の病気についての正しい理解を深め、偏見をなくしましょう。

9月10日～16日  
自殺予防週間です

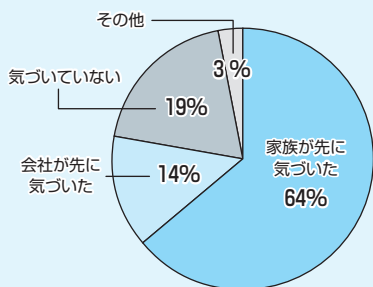
防ごう自殺！  
みんなで

九州・沖縄 一斉電話相談  
日時 9月10日(月)～14日(金)  
9:00～21:00  
☎73-5060

(佐賀県精神保健福祉センター)

周囲の気づきが大切！

本人の心の健康の不調に最初に気づくのは、家族や、職場の同僚です。家族や職場の同僚が、精神疾患について、「脳という臓器の働き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つなぎを実現し、専門家の指導のもとで、本人を見守っていくことが大切になります。



自殺を図る前の周囲の気づき  
労働者における自殺予防に関する研究より

いろん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「こころ・ストレス相談」(要予約)
- 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」など
- 佐賀いのちの電話  
☎34-4343 (年中無休 24時間対応)
- 佐賀県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)



副腎疲労を  
ご存知ですか？

副腎とは腎臓の隣にある多種のホルモンを分泌する内分泌器官です。「体内での糖の蓄積と利用を制御」、「電解質バランスを調整」、「性ホルモンの調整」、「体のストレス反応などの調整」を行っています。この副腎の機能が低下することにより、「疲労」という症状をまねき、脳に影響をおよぼします。

すべてのストレスは蓄積します。

す。ストレスの種類には身体的なもの、情緒的なもの、心理的なもの、環境感染症などがあります。自分がストレスとして認識するかどうかに関わらず、ストレスの数、強さ、頻度、ストレスが存在する時間の長さがすべて組み合わせられて、ストレス負荷の合計となります。ストレス負荷が大きいほど副腎の機能が低下し、疲労し、脳にまで影響が出てくるのです。

副腎の機能を低下させないためには、栄養バランスの取れた食事を心がけ、しっかりと睡眠をとる、適度なストレス解消を行います。

■問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355

あなたの借金生活、見直ししてみませんか？

相続登記はお済みですか？

- 任意整理
- 過払請求
- 自己破産
- 個人再生
- 不動産登記
- 商業登記
- 裁判手続き

10年以内に、完済した方もOK!!  
払い過ぎた利息  
取り返せます

司法書士法人 MCP

佐賀MCP

検索

例えば

- ・追加融資で、借りれない！・夫に承諾なんて、得られない！
- ・住宅を処分せずに借金を整理したい！
- ・少しでも、借金の悩みから解放されたい！



☎0952-75-2170

【佐賀事務所】佐賀県多久市北多久町小侍45-129 司法書士米満安浩 / 認定番号第130027号