



うつ病をはじめとするこの病気が急増していますが、原因は慢性的なストレスです。多久市でも時間的な余裕がないなどでストレスを抱えている人が多くなっています。ストレスが積み重なって病気になる前に対処法を持つことが大切です。

ここに挙げたストレス因子は、重複すればするほど、うつ状態へつながる恐れがあります。さらに状態が悪化すると、うつ病やアルコール依存などにも移行し、自殺の危険性も高まってしまいます。

多久市では3人に1人が

ストレスの高い状態

今年度実施したがん検診で受診者にうつのチェックやストレスについてアンケート調査を行いました。

1995人から回答が得られ、集計したところ、次のような結果が出ました。

左の「うつチェック表」では回答者の3割が2項目以上に該当し、男女別に見ると、男性のほうが女性よりも該当率は高くなっていました。

また「表1」のように年齢別でみると、40代・50代の4割以上がストレスの度合いが高いことが分かります。

うつチェック表

Q. 2週間以上続いているものにチェックしてください

- ①毎日の生活に充実感がない。
- ②これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- ③以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- ④自分は役に立つ人間だと思えない。
- ⑤わけもなく疲れたような感じがする。

※上記のうち、2項目以上に該当する場合は、うつの可能性があります。

(表1) ストレス点数の年代別比較

年齢	点数	0~1点人	2~5点人	総計人	2点以上該当者の割合 (%)
39歳以下	48	28	76	36.8	
40代	95	77	172	44.8	
50代	189	139	328	42.4	
60代	362	163	525	31.0	
70歳以上	228	124	352	35.2	

(表2) 項目別有ストレス者割合

ストレスの内容	ストレスがあると答えた人	有効回答数	割合 (%)
自由にできる時間がない	1027	1552	66.2
収入・家計	872	1506	57.9
家族の健康・病気・介護	777	1552	50.1
自分の健康・病気・介護	738	1578	46.8
家族関係	632	1662	39.0
仕事のこと	522	1350	38.7
職場や学校での人付き合い	436	1253	34.8
その他	60	223	26.9

時間に余裕のない人が6割以上

「表2」は、ストレスになりうる要因に対し、それぞれどのくらいのストレスを感じているかを尋ねたものです。この表から、時間に余裕がないと感じている人が多く、次いで経済的な問題、健康問題とストレスを抱えている人が多かったです。

西九州大学の非常勤講師で臨床心理士の吉村春生先生を招き、メンタルヘルス研修会を開催しました。

心に空き容量を (ストレスに対処する方法を持ちましょう)

先生は、「人間は抱えきれない負の感情(不安・怒り・悲しみ・うらみ等)を持つと、無意識の世界へしまいこみ、そこがいっぱいになってくると心が固まり始める。これはパソコンと同じで、空き容量が少なくなれば動きが悪くなる」と話し、「空き容量を増し、」空き容量を増やすためには安心感を蓄積することが必要」と解説されました。

ストレスを感じたら、決してそのままにせず、早い段階からの対処に努めることが大切です。

1人で悩まず、誰かに話してみませんか？

【身近な相談窓口】

- ♥健康増進係 ☎75-3355
／月～金 8:30～17:15
- ♥市民生活課 消費生活相談 ☎75-6116
／月、木(祝日の場合は水曜) 10:00～16:00
- ♥佐賀県消費生活センター ☎24-0999
／月～金 9:00～17:00
- ♥佐賀中部保健福祉事務所 ☎30-1691
／月～金 8:30～17:15
- ♥佐賀県精神保健福祉センター ☎73-5060
／月～金 8:30～17:15

【ボランティア団体による相談】

- ♥佐賀いのちの電話 ☎34-4343
・年中無休・24時間受付
・毎日1時～7時までは☎0120-400-337で夜間も受け付けています。
- ♥自死遺族のつどい(わかち合い「ハートの海」)
電話相談 ☎090-7928-4186/水11:00～16:00
☆佐賀市/毎月第4土曜 13:30～16:00
☆武雄市/偶数月の第2土曜 13:30～16:00
事務局 ☎34-4186(平日11:00～16:00)

※その他、多重債務、消費生活、労働、法律に関する専門相談機関もあります。