

気付けば
救える命が
あります

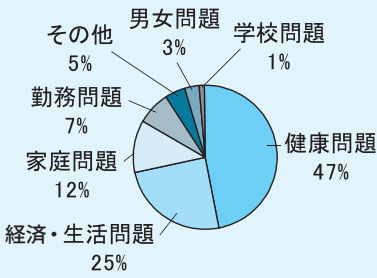
中高年男性に多い自殺者

多久市では昭和60年以降、毎年3人以上の自殺者があり、特に平成10年から平成20年までの10年間は、69人の方が亡くなられ、平均すると年間約7人の方が自ら命を絶っている現状です。年代別で見ると、30～50代の男性に多く、職業別では無職者と被雇用者の割合が高い傾向にありました。

「健康問題」が高い割合を示す

自殺の原因や動機は、円グラフのよりに「健康問題」が最も多く、「経済・生活問題」「家庭問題」などと続きます。そして、「健康問題」の中でもうつ病が例年4割以上を占めています。

全国の自殺者の原因・動機別割合（平成21年）



資料：警察庁「自殺統計」より

平成10年以降、自殺で亡くなられる方が全国では毎年3万人を超え、大きな社会問題となっています。多久市でも、市民の健康づくりを推進するうえで避けられない課題として、うつ病をはじめとする自殺対策に取り組みを進めています。

うつ病とは、慢性的なストレスにさらされることで、脳神経系の機能異常が起こり、発症する心の病です。うつ病は、突然なるのではなく、本人を取り巻く社会や家庭環境の変化が重なって発症へと進んでいきます。早い段階で専門家に相談するなど、早期に対処することで防げる可能性があります。

早く気付いて！心のSOS

うつ病になる前や自殺の危険性が高まる場合、家族や身近な人は何らかの人の変化を感じているようです。こんな場合は要注意！

- 職場の配置転換（業務変更）
- 事業不振や失業
- 身体疾患や家庭の不和

このような環境変化で、本人が「2週間以上の不眠が続く」など、下記のチェックリストのような症状や原因不明の身体不調が続く、以前と様子が違うと感じた場合は、周りのサポートも大切です。ちょっと寄り添って心の健康に注意を向けてみましょう。

まずは、早めの相談や受診を！

心の健康を身近なこととして感じてもらえるように、「心の健康チェックリスト」を使って、自分で感じる症状、周囲の人が気付く症状をチェックしてみてください。

症状が長く続く場合は、かかりつけの医師に相談し、早めに専門医療機関を受診することが大切です。我慢が悪化させることもあります。

健康増進係では、各種相談を随時受けていますので、お気軽にご相談ください。

今後、自殺対策CMの放映や11月には『いのちの講演会』なども予定しています。また、相談窓口もご案内していますので、ご利用ください。

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
- 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」) 相談 ☎090-7928-4186 / 水12:00～16:00
- ▼大切な人を自死で亡くされた方々の集いを開いています。
- ☆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

※この他、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。

心の健康のチェックリスト

（自分で感じる症状）

- 寝つきが悪く、朝起きると眠った感じがしない
- 憂鬱で気分が重い、もの悲しい
- 何をしてもおっくうで好きなこともやりたくない
- 疲れやすく、身体がだるい（体調が悪い）
- 食欲がなく、食べてもおいしく感じない

（周囲が気付く症状）

- 最近表情が暗く元気がない
- 仕事や家事などの能率が落ち、ミスが増えた
- 落ち着きがなく、言動も変化した
- 人付き合いも避けるようになり、外出しなくなった
- 飲酒量が増えた

