



9月10日～9月16日は自殺予防週間です

こころの健康と自殺

何が、自殺に関係しているのでしょうか？

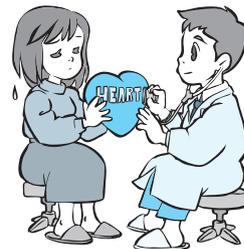
自殺の理由は、さまざまな要素（経済的・からだの病気・こころの病気・人間関係）が関係していると言われてはいますが、こころの病気は、誰もがかかるとは限りません。

みなさんも、悩みを感じたら、身近な人に相談すること、必要な治療を受けること、病気の特徴を知り、周囲の理解を広めることも重要です。ここでは、代表的なこころの病気についてお知らせします。

～知っておいてほしいこと～

■問い合わせ

健康増進課 健康増進係 ☎75-13355



うつ病（気分障害）

今まで好きだったことに関心が持てなくなるなどの症状が続いて、日常生活にも影響します。

（どんな症状）

- 気分や感情の症状
元気が出ない、涙もろくなる、不安、イライラ、自分を責める、自殺を考えるなど
- 思考や意欲の症状
集中できない、決断力が鈍る、興味がわかないなど
- 体の症状
疲れやすい、食欲がない、眠れない、便秘や下痢が続く、頭痛、動悸、胃痛、めまいなど

（対応）

こころの病気が2週間以上続くなどの時は医療機関に相談してみましょう。

統合失調症

気持ちや考えがまとまらなくなる状態が続く病気で、意欲がまったく失われていくこともあります。

（どんな症状）

- 実在しない声が聞こえたり、誰かが監視しているなど、実際にはないことに確信を抱く（幻聴・妄想）
- 混乱や興奮が目立ち、会話の内容がまとまらなくなる
- 表情が乏しくなり、周囲の人とのかわりを避ける
- 意欲や自発性が低下する

（対応）

本人や家族、周囲が病気に理解し、治療を受けながら適切な対応を考へることで改善できる可能性があります。

アスペルガー症候群

（広汎性発達障害）

原因は不明ですが、脳の障害の一つと考えられています。知的能力は高いこととありますが、不適切な行動から周囲とトラブルを起こしがちです。

（どんな症状）

- 同年代の人と遊ぶなどの付き合いが難しい
- 思ったことをそのまま言ってしまうが苦手
- 言葉が不適切、回りくどい
- 融通がきかない、生真面目、応用がきかない
- 同じパターンを守る

（対応）

周囲と関係を取りづらいつ感じたり、生きづらさを感じている場合があります。本人や身近な人の理解と適切な対応が必要です。

～みんなができること～

もし、あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。

大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。

「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。

こころの健康電話相談～自殺予防週間～

日時：9月7日(月)～16日(水) 9時～16時
☎0570-064-55 (こころの健康相談統一ダイヤル)
☎73-5556 (佐賀こころの電話)

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
○佐賀県総合福祉センター (小城市) ☎73-5060
(平日8時30分～17時15分)
○佐賀中部保健福祉事務所 (佐賀市) ☎30-1691
(平日8時30分～17時15分)

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

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時～21時/日・祝日 9時～16時30分)
○婦人相談所 (佐賀市) ☎26-1212
(平日8時30分～17時15分)

「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時～7時)