

# 9月10日(木)～16日(水)は自殺予防週間

## ひとりで悩んでいませんか？ご相談ください

平成10年以降、全国で自殺者数が急増し、昨年まで11年連続で3万人を超えています。また、県内でも、毎年1千400人以上の方が自殺によって亡くなっています(表1)。自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際は、経済問題や健康問題、人間関係などの問題を抱えて、心理的に追い込まれた末の死であり、その9割は、自殺直前に、うつ病などこのころの問題を抱えていたことが分かっています。今月は、自殺という最悪の事態を未然に防ぐための方法、相談機関などをお知らせします。



まず、ご相談を

### ■自殺の原因

健康問題(病気が)、経済・生活問題(経済苦、多重債務)、家庭問題(介護疲れ、育児の悩み、虐待)、地域・職場問題(過重労働、いじめ、リストラ)など、さまざまな社会的・個人的要因が複雑に絡み合うと、うつ病などのこころの病気を発症し、悪化することによって、自殺に追い込まれます。(表2)

### うつ病とは

#### 専門医のコメント

脳内のセロトニンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質の働きが低下し、物事の判断やとらえ方

といった脳の働きが極端に低下している状態といわれています。

#### うつ病の診断基準

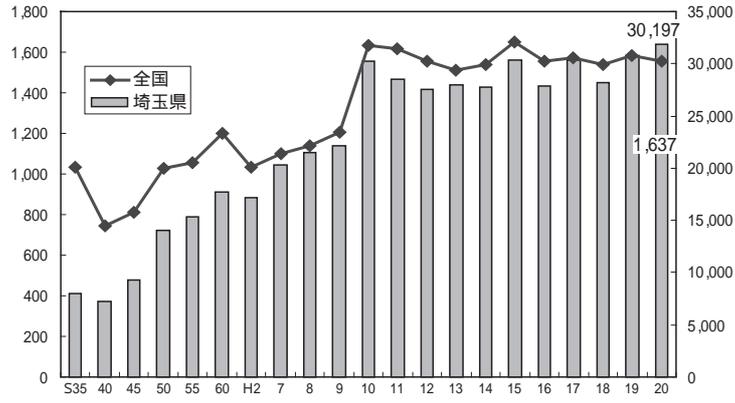
次の9つの症状のうち、または、を含む5つ以上の症状が2週間以上続いている場合は、うつ病の可能性があります。

- 気分転換ができない 興味がわかない 食欲不振・体重減少
- 不眠 表情が暗く、活気がない 疲れやすい、気力の減退 自分を責める、無価値観 集中力、決断力の低下 自殺したいと考えたり、自殺を企てたりする

#### うつ病の治療

うつ病は、無理をするほど悪循環に陥ってしまいますので、しつ

(表1) 全国及び埼玉県の自殺者数経年変化(人口動態統計)



## < 相談窓口 >

うつ病などのこころの悩みを抱える前に...

～ 心配ごとがあるときは、一人で抱え込まずに相談しましょう～

### さまざまな問題を抱えている場合の相談

相談内容	相談窓口	電話番号
多重債務・悪質セールス・契約トラブル	消費生活センター	2954 7799 (月～金曜日、9時30分～15時30分)
雇用相談	地域職業相談室 (中央図書館)	2952 0901 (月～金曜日、9時～17時)
就労相談	離職者支援センター (中央図書館)	2936 8531 (月～金曜日、9時～17時)
融資相談・失業対策資金貸付相談 / 若年者向けの就職に関する相談	商工業振興課	2953 1111 内線2554
一般相談	市民相談室	2953 1111 内線1140(月～金曜日、9時～16時)
法律相談・女性生活相談(予約制)		
生活保護についての相談	福祉課	2953 1111 内線1514
子育て・子どものいる家庭の相談	家庭児童相談室	2953 1111 内線1535
高齢者が抱える悩み / 介護相談	高齢者支援課	2953 1111 内線1571～1572
障害者が抱える悩み	障害者福祉課	2953 1111 内線1592～1595

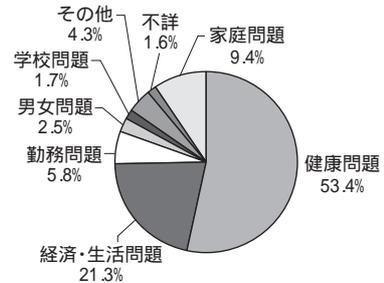
は月～金曜日、8時30分～17時受付。祝日・休日・年末年始を除く

### こころの悩みの相談

相談窓口	電話番号
社会福祉法人 埼玉いのちの電話	相談電話(24時間受付) 048 645 4343
	こどもライン 048 640 6400(18歳以下、 金・土曜日、15時～21時30分)
埼玉県立精神保健福祉センター	048 723 1111(月～金曜日、9時～17時受付。祝日・休日・年末年始を除く)
埼玉県 所沢保健所	2903 1777
狭山市 保健センター	2959 5811

は月～金曜日、8時30分～17時受付。  
祝日・休日・年末年始を除く

(表2) 原因・動機別自殺率



平成20年埼玉県警察統計(原因別)

睡眠  
ストレスを感じたときには、普

### ■こころが疲れてしまつ前に

周りの人の接し方  
周りの人は休養しやすい環境づくりを行い、あせらずに見守りましょう。励ましや過干渉は回復を遅らせる原因になるので注意しましょう。また、適切な判断ができない状態が多いので、重要な決断はさせないようにしましょう。

### ■量が増えた

周囲との交流を避ける 飲酒量が増えた  
周りが気がつく変化  
以前と比べて表情が暗く、元気がない 体調不良の訴えが多くなった 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増えた 遅刻、早退、欠勤(欠席)が多くなった 趣味やスポーツ、外出をしなくなった 周囲との交流を避ける 飲酒量が増えた

### ■周りの人が気づく変化と対応方法

医療法人狭山ヶ丘病院  
メンタルヘルス専門医  
守屋 雪夫氏

かりと休養をとることが大切です。また、薬物療法では、低下している脳の神経伝達物質を正常に近づけることで、意欲低下、食欲不振などの不調を和らげます。うつ病が疑われる場合は、早めに病院で受診することをお勧めします。

問合せ保健センターへ  
2959 5811

### ■市の取り組み

今後、市では、市民向けの講演会や市の職員研修などを実施していきます。また、既存の相談事業のネットワーク化を図り、相談体制の充実に努めていきます。

### ■市の取り組み

食事  
バランスのよい食事を心がけましょう。また、家族や友人との語り、四季のものを味わうなど、楽しいひとときを持つとよいでしょう。

運動  
散歩やジョギングなど、適度に身体を動かしましょう。血行が良くなるとともに運動不足の解消になり、疲れにくい心身が作られます。

休養  
生活の中に、気分転換の時間をなるべく多く持ちましょう。ゆっくりお風呂に入ったり、深呼吸をしたりすることで緊張がほぐれ、こころのバランスが整えられます。

段より早めに休むようにしましょう。寝る前のテレビやインターネット、飲酒は脳が興奮したり、身体機能を休ませられない原因となります。心地よい眠りを得るために、明かりを弱めた環境でくつろぐなど、寝る前から少しずつ神経を和らげておくといよいでしょう。