

こころの声、聞こえますか？

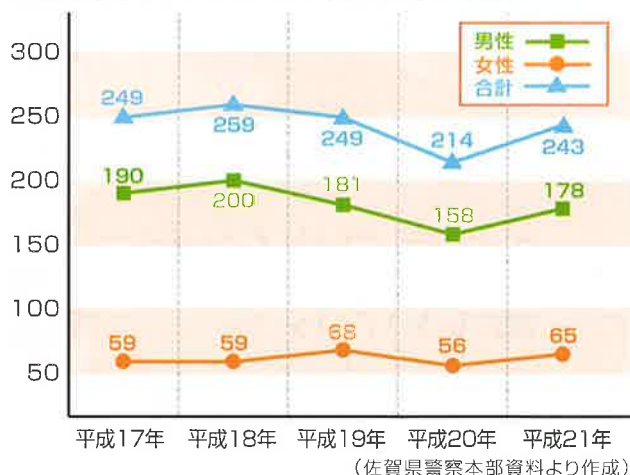
平成10年以降、毎年、全国で約3万人の方が自殺で亡くなられています。
平成21年の全国における自殺者数は32,845人でした。

佐賀県の自殺の状況

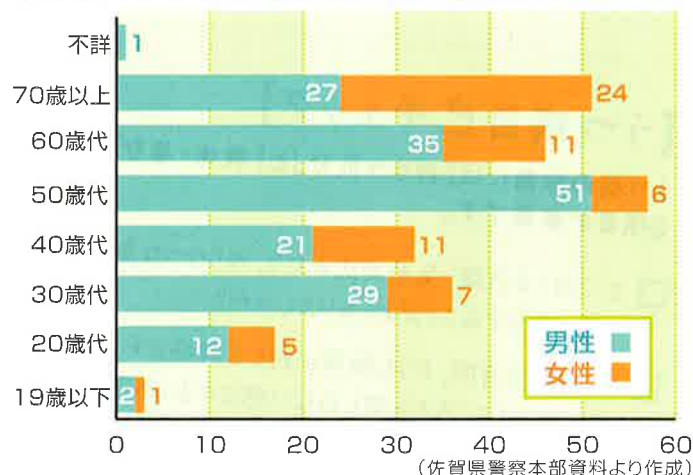
佐賀県においても平成21年に243人の方が自殺で亡くなられています。男女別にみると、男性が女性の約3倍にのぼり、年代別では50歳代をピークに中高年男性の割合が高くなっています。



■佐賀県内における自殺者数の推移



■平成21年 佐賀県の男女別・年代別の自殺者数



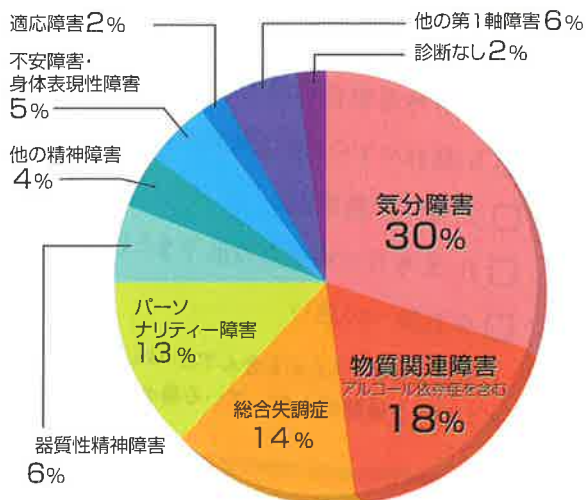
自殺の背景としての精神疾患

自殺者の多くは、その背景に、うつ病を含む気分障害・アルコール依存症を含む物質関連障害・統合失調症など何らかの精神障害が認められることが明らかになっています。

自殺行動に及ぶ状況に、うつ病等の精神疾患の影響により正常な判断をできない状態の時があります。またアルコール問題も自殺に深く関わっており、依存症だけではなく、うつや不眠を紛らす方法として飲酒している場合など悲観的・自暴自棄になりがちで、酩酊によって衝動性を亢進させ自殺行動を促してしまいます。

精神疾患を早期に発見し、早期治療に導くことが自殺予防につながるのです。

■自殺の背景としての精神疾患



うつ病ってどんな病気？

うつ病は、慢性的なストレスにさらされることで

脳神経系の機能の異常が起きて、

自律神経系、内分泌系、

免疫系に影響を及ぼす病気で、

約15人に1人が一生の間に

かかるといわれています。



うつ病の精神症状と身体症状

うつ病になると抑うつ気分、興味・意欲の低下、不安・焦燥、思考力・決断力の低下、自責感、自殺への思いなどの精神症状だけでなく、不眠（或いは過眠）、食欲不振（或いは亢進）、全身倦怠感、身体の痛み、下痢や便秘などの身体症状も現れます。

身体疾患に伴う、うつ病がある

脳血管障害、神経変性疾患（パーキンソン病など）、内分泌代謝疾患（甲状腺機能障害、糖尿病など）、自己免疫疾患（全身性エリテマトーデスなど）、膵臓癌などの身体疾患に伴ってうつ病の症状が現れることもありますし、降圧薬、インターフェロン、ステロイドホルモンなどの治療薬の副作用で二次性うつ病を引き起こすこともあります。

【うつ病自己チェック】

うつ病の診断には「抑うつ気分」と「興味・喜びの喪失」の2項目が重要です。

- ☐ 1. この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがよくありましたか？
- ☐ 2. この1か月間、どうも物事に対して興味がわかない、あるいはここから楽しめない感じがよくありましたか？

上記2項目の1つ以上に該当するならば、さらに下位の7項目の質問に移ります。

- ☐ 3. 食欲の減退あるいは増加、体重の減少あるいは増加
- ☐ 4. 睡眠障害（不眠あるいは睡眠過多）
- ☐ 5. 精神運動性の障害（強い焦燥感・運動の制止）
- ☐ 6. 疲れやすいまたは気力の減退
- ☐ 7. 強い罪責感
- ☐ 8. 思考力や集中力の低下または決断困難
- ☐ 9. 自殺への思い

1, 2の項目のどちらかを含んで5つ以上の症状があり、これらがほとんど1日中、2週間以上続いている場合、うつ病の可能性が疑われます。

うつ病のサインが出ていたら
早めに受診を

うつ病を発症した人の大多数が身体症状を訴えて、内科、婦人科、脳外科などの精神科以外の身体科を受診され、うつ病のサインが出ていても我慢しているうちにうつ病を悪化させてしまうことが少なくありません。左記の【うつ病自己チェック】でうつ病の可能性があれば、かかりつけのお医者さんに相談して、早めに精神科医療機関を受診してください。



アルコールの負の影響

アルコールとうつ、自殺にはつながりがあります。



チェックリスト

[C.A.G.E.]こんなことはないですか？

1

Cut down

あなたは今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？

2

Annoyed by criticism

あなたは今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか？

3

Guilt feeling

あなたは今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか？

4

Eye-opener

あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

もしも2項目以上あてはまるのであれば、たとえきちんと仕事ができいたとしても、また、健康診断で肝臓の機能が正常だといわれていたとしても、アルコールの飲み方は問題があります。専門医に相談されることをお勧めします。

●アルコールは不眠症を悪化させ、それまで普通に眠っていた人まで不眠症にしてしまうことさえあります。眠れないのであれば、専門医に睡眠薬の服用について相談しましょう。アルコールの依存性は睡眠薬よりはるかに強力です。

●アルコールは思考の幅を狭め、自暴自棄な結論を導き出しやすくさせます。悩みを抱えているときに、飲みながら物事を考えるのはとても危険なことです。

●アルコールはうつ病を悪化させ、健康な人にもうつ病を引き起こします。酔っているあいだは気持ちが多少和らいだ気がしても、酔いから覚めたときには、前よりも気分の落ち込みが悪化します。

●アルコールは抗うつ剤の効果を弱め、予期しない副作用を引き起こすことがあります。精神科で投薬治療を受けている人は飲酒すべきではありません。

●アルコールの酔いは自殺を引き寄せます。アルコール依存症だけが問題なのではありません。一日、日本酒換算で2合以上の飲酒は自殺のリスクを高めることが知られています。

資料提供：自殺予防総合対策センター <http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/index.html>

***お酒を飲まない生き方を目指す人たちの集まりです。**

名 称	連絡先・問い合わせ先
佐賀県断酒連合会(断酒会)	0942-82-5887 / 090-2395-1016 (志田会長宅) 0955-56-6231 (内山事務局長宅)
AA(アルコホーリクス・アノニマス)	099-248-0057 (AA九州・沖縄セントラル・オフィス)
アルコール問題を考える鳥栖酒害者と家族の会	0942-84-2427 (山口貞憲宅)

同じような体験、
悩みを持つ仲間と
語りませんか？

中高年男性の皆さん、 ちゃんと眠れていますか？



自分の悩みを相談することに抵抗があったり、
ストレスや不眠、寂しさをお酒で紛らしている傾向はありませんか？
家族や地域の人との日々の会話を大切に、こころの声を伝えましょう。★

睡眠キャンペーン “お父さん、ちゃんと眠れてる？”

お父さん、
こんなことはありませんか？

- 疲れているのに**2週間以上眠れない日**が続いている
- **食欲がなく**体重が減っている
- **だるくて**意欲がわからない

それは「うつ」かも…



お父さん、
悩みがあったら話してね。



- ◆ 体調・病気のことなどで悩んでいる
- ◆ 経済的な問題の解決策が見つからない
- ◆ 職場、家族、人間関係に悩んでいる
- ◆ お酒を飲みすぎてしまう
- ◆ ギャンブルをやめたくてもやめられない

不眠が続くときは
かかりつけ医や精神科医療機関・相談機関に
ご相談ください。

一人で悩みを抱えているとつらいことばかり考えてしまいがちです。
「言っても仕方がない」と思いがちですが、
家族や友人、職場の同僚など信頼できる人に話してみませんか？
気持ちが落ち着いたり、行き詰まった気持ちを
整理するきっかけになることでしょう。

どうしたらいいかわからない時は、相談窓口にご相談ください。

相 談 窓 口

こころの悩み・不安についての相談

佐賀いのちの電話(24時間)	0952-34-4343
佐賀こころの電話	0952-73-5556
こころの電話相談統一ダイヤル	0570-064556
佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060
佐賀中部保健福祉事務所	0952-30-1691
鳥栖保健福祉事務所	0942-83-3579
唐津保健福祉事務所	0955-73-4185
伊万里保健福祉事務所	0955-23-2101
杵藤保健福祉事務所	0954-22-2105

借金(多重債務)問題についての相談

佐賀県消費生活センター 0952-24-0999

法的トラブルについての相談

法テラス佐賀 050-3383-5510

自死遺族の支援

わかち合い「ハートの海」 0952-34-4186

(佐賀いのちの電話事務局)

わかち合いの会「おあしす」 090-8402-5167

(佐賀自死遺族を支援する会「おあしす」事務局)