

気持ちを理解してあげることが大切

精神保健相談担当医
宮古病院院長 及川 暁 さん

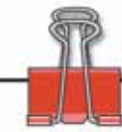
自殺する人の多くは、病気や経済的な問題などの悩みから絶望し、うつ状態になっています。

うつ状態になった人に対して周囲の人ができることは、話を聞いてあげることです。話を聞き、理解し、共感することで、気持ちを楽にしてあげることができます。

相談されたからといって、無理に悩みを解決する必要はありません。軽々しく答えを出したり、「がんばれ」などと励ますのは相手を追い詰めてしまい、逆効果になります。相手と一緒に悩み、つらさを理解してあげることが大切です。

また、普段と様子が違う場合は悩みを抱えているサインかもしれません。家族や友人の様子に変化を感じたら「何かあったの」と声をかけてあげるようにしてください。

うつ状態になった人の7～8割は治療や通院で治ります。病院に行くことを敬遠してしまう人は相談窓口もありますので、一人で抱え込まずに一度相談してみてください。



おかしいなと感じたら…

病院で検査を受けても異常がないのに、何だか調子がよくない状態が続いているということはありませんか。次の自己チェックのうち2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、仕事や生活に支障が出ている場合、うつの可能性を考えてみてください。

うつの自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 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
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 訳もなく疲れたように感じる

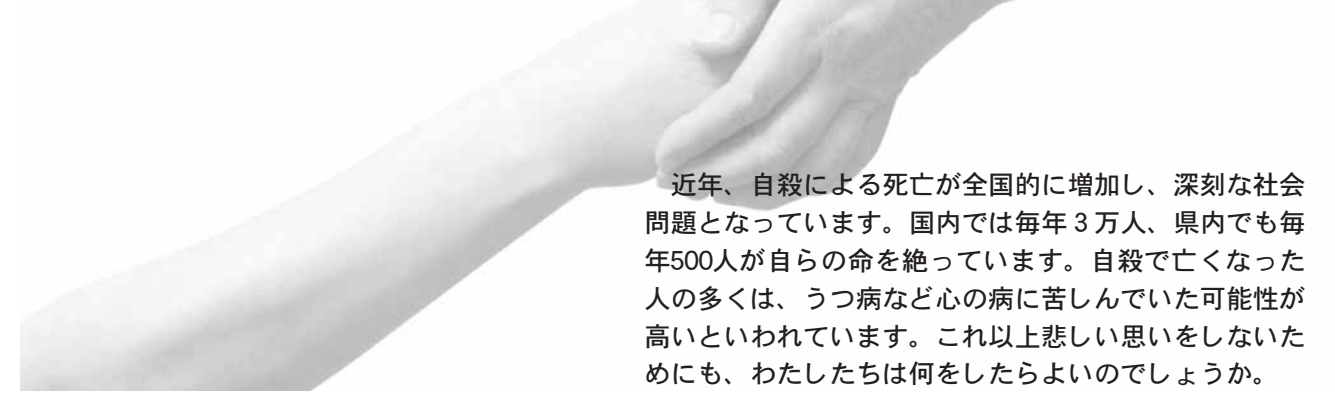
厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

「うつ病」は治る病気です
うつ病は本人が気付いていないことが多いです。うつ病は本人が気付いていないことが多いです。うつ病は本人が気付いていないことが多いです。

うつ病は「心の風邪」ともいわれます。適切な治療と十分な休養で約8割の人が治りますが、放置しておくと重症化し、治るまでに長い期間を必要としてしまいます。このことから、周囲の人が変化に気づきサポートすることは、うつ病の早期発見に大きな効果があります。皆さん

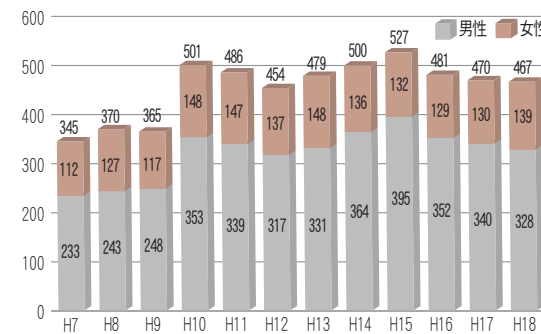
も家庭や職場、友人など身近な人の様子にうつ病の疑いを感じたら、左記窓口への相談や休養を勧めてください。

あなたの悩み話してみませんか



近年、自殺による死亡が全国的に増加し、深刻な社会問題となっています。国内では毎年3万人、県内でも毎年500人が自らの命を絶っています。自殺で亡くなった人の多くは、うつ病など心の病に苦しんでいた可能性が高いといわれています。これ以上悲しい思いをしないためにも、わたしたちは何をしたらよいのでしょうか。

◆岩手県の自殺死亡者数



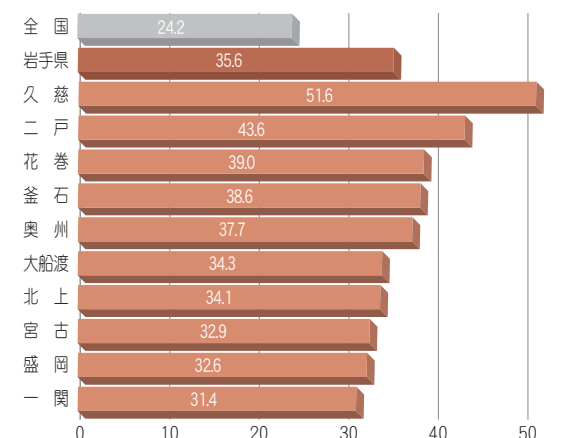
◆都道府県別自殺粗死亡率順位

ワースト	S60	H7	H12	H17	H18
1位	秋田県	秋田県	秋田県	秋田県	秋田県
2位	新潟県	宮崎県	新潟県	青森県	岩手県
3位	島根県	島根県	宮崎県	岩手県	山形県 島根県 (同率)
4位	岩手県	岩手県	岩手県	山形県	
5位	和歌山県	新潟県	島根県	富山県	宮崎県

自殺は大きな社会問題に
警察庁によると全国の自殺死亡者数は平成10年を境に3万人を超え、18年には3万2千人となりました。これは、同年の交通事故死亡者数の5倍以上。1日当たりでは約90人が亡くなっていることになり、大きな社会問題となっています。

原因で最も多いのは、健康問題や経済・生活問題です。しかし、単純にそれだけが理由ではなく、家庭や学校、職場での問題などさまざまな社会的要因が複雑に絡み合っているため、はっきりとしたものは分かっていません。しかし、自殺で亡くなった人の多くは、うつ(気分障害)など心の病気に苦しんでいた可能性が高いといわれています。

◆地域別自殺粗死亡率 (平成14年～18年平均)



「うつ病」は、うつ状態が長く続き、生活や仕事に支障が出てくる心の病です。うつ病は誰でもかかる可能性がある病気です。15人に1人が一生のうちに経験するといわれています。

「うつ病」は、うつ状態が長く続き、生活や仕事に支障が出てくる心の病です。うつ病は誰でもかかる可能性がある病気です。15人に1人が一生のうちに経験するといわれています。