

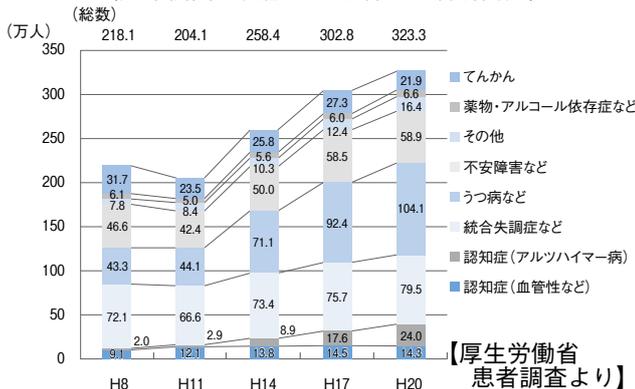
ほっとかないで あなたの心 みんなのこころ

皆さんの周りに表紙（中央1ページ）に掲載したような変化のあった人はいませんか？また、あなた自身、普段より疲れやすかったり、何をするにもおっくうに感じていたりしませんか？もしかしたらそれはうつ病のサインかもしれません。

今月号では、うつ病など私たちを取り巻く心の病気の現状と知識、札幌市の心の健康に関する取り組みや中央区が主催する「こころの健康づくり」に関するイベントなどをご紹介します。

精神疾患の患者数

（医療機関に受診する患者の疾病別内訳）



身近な病気「うつ病」

精神疾患により医療機関にかかっている患者数は、全国で近年大幅に増加しており、平成20年には323万人に上っています。

内訳としては、多いものから、うつ病、統合失調症、不安障害などとなっており、平成20年には、うつ病に代表される気分障害の患者数が100万人を超えるなど、著しい増加がみられ、中でも30代の働き盛りの世代でうつ病にかかる人が増えています。

うつ病は、日本では100人中、3～7人が一生のうち一度はなるともいわれている身近な病気なのです。

「こころ」が頑張り過ぎていませんか？

多かれ少なかれ、誰もストレスを感じながら日々頑張っています。元気に働き、毎日を生き生きと過ごすためには、ストレスとうまく付き合っていくことが大切です。「心が疲れたな」「ストレスがたまったな」と感じたら、まずはゆっくり休むことが大事。心と体は深くつながっているので、体を休めると、心も楽になります。また、ウォーキングやストレッチなどの適度な運動も効果的です。疲れた体をほぐすことで、心の疲れも取れていきますよ。



◀札幌市ののちの大使
CHUPUKA (チュプカ)

○うつ病ってどんな病気？

気分の落ち込み、好きな趣味に興味がなくなる、食欲がなくなる、睡眠が十分にとれないなどの症状がみられると「抑うつ状態」と呼ばれるようになります。そして、抑うつ状態が続いている人たちの一部が「うつ病」と診断されます。

上のような症状が長く続くようなら専門の医療機関を受診した方がよいかもしれません。

○どんな治療をするの？

一般的に薬物療法による治療や休養などの環境調整を行います。また、うつ病は、本人をはじめ家族や友人、知人が適切に対処し、また環境を整えることで、早期発見・早期治療が可能になるといわれています。

札幌市の取り組み

札幌市では、札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）や区役所などで、本人、家族などを対象にした心の健康に関する相談（詳細は左ページ下段参照）を行っているほか、心の健康や精神保健福祉に関する正しい知識の普及のために、講演会やリーフレットの作成、ホームページ（<http://www.city.sapporo.jp/eisei/gyomu/seisin/>）などで情報提供をしています。

また、心の問題に限らず、さまざまな要因が複雑に関係して引き起こされる自殺を未然に防ぐため、市民一人ひとりが「自殺」を身近な問題として捉え、気づきから行動へつなげていけるよう「わたしは、ほっとけない。」キャンペーンを実施するなど、自殺予防対策にも取り組んでいます。

あなたのひとりが、いのちを守る一歩にたも。

わたしは、ほっとけない。

声をかけよう、気にかけてよう。

011-231-4343
011-218-3144
011-622-0556
0570-984-556

いのちを支えあう国へ、札幌市

「わたしは、ほっとけない。」
キャンペーンの広告用ポスター