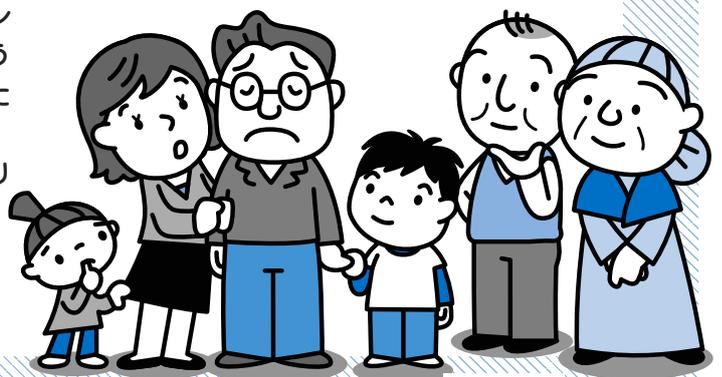


# 心が 疲れていませんか？

うつサインを見逃さないために

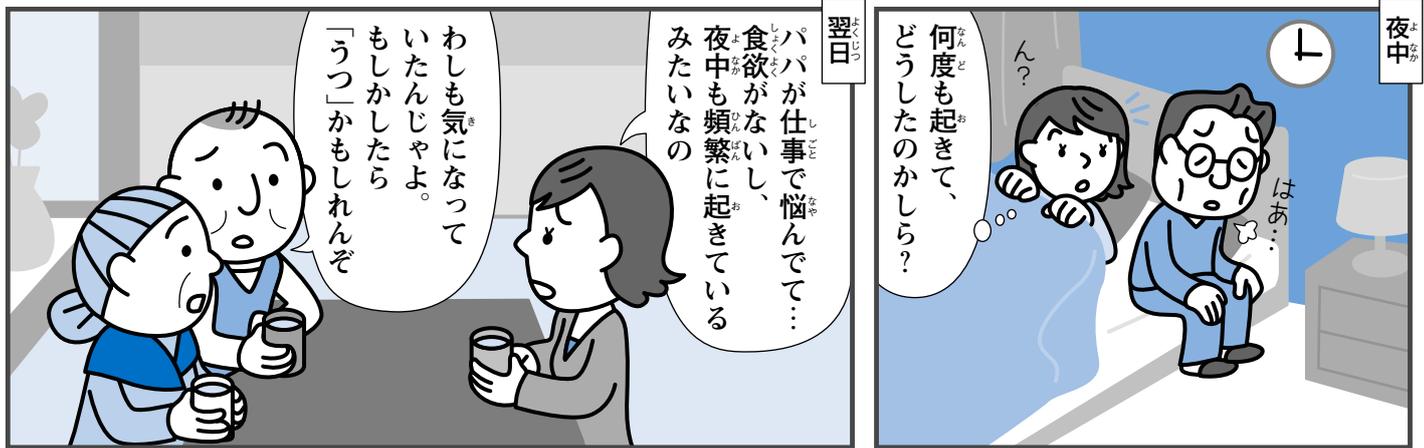
仕事や病気など、日々の暮らしの中ではストレスを感じる人がたくさんあります。どうしようもなく心が辛い状況が続くと、うつ病を患ったり、さらには自殺に追い込まれたりすることもあります。今回の特集では、市内に住むユウくん一家のやりとりを通して、私たちができることを考えます。

この特集についての問い合わせは  
こころのセンター ☎622-0556



トモちゃん ママ パパ ユウくん おじいちゃん おばあちゃん





## うつ病を知ろう 症状を知り、サインに気付く

### うつを早期に発見することが、心の健康を保つ第一歩

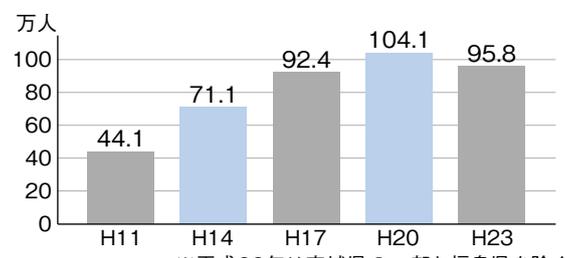
気分が落ち込む、何事にも興味が持てなくなるなど、心がひどくつらいと感じる状態が長い間続き、生活に支障が出るまでになると、うつ病の可能性がります。うつ病は治療によって良くなる病気です。早めに気付く治療することで、早期の回復につながられます。



### うつ病は15人に1人がかかるといわれる心の病

精神疾患で医療機関を受診する方は、全国で約320万人。そのうち、うつ病が大半を占める気分障害の患者数は約100万人と最も多くなっています。うつ病は、15人に1人が一生のうち一度はかかるといわれるほど身近な病気です。

■ うつ病などの気分障害で医療機関を受診する患者数の推移



あなたは大丈夫?

このようなことが続いていますか?

### うつ病自己チェックリスト

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできたことが、おっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 訳もなく疲れたような感じがする

2項目以上当てはまり、2週間以上ほとんど毎日続き、生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性がります。

あの人は大丈夫?

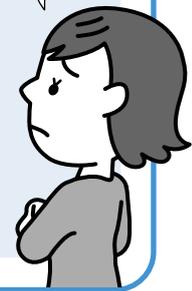
周囲にこんな人いませんか?

### うつ病を疑うサイン

- 以前に比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤・欠席が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

周囲に当てはまる方がいたら、うつ病の可能性がります。

当てはまるわ...  
パパ、4つも





## 自殺の現状を知ろう

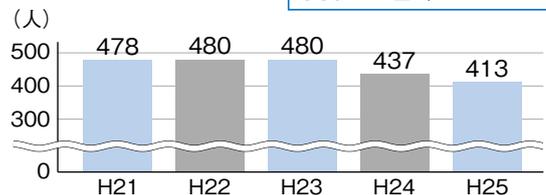
# うつの早期発見は自殺を防ぐことにもつながる

### 市内では毎日1人以上が自殺で亡くなっている

市内の平成25年の自殺死者数は413人。11年連続で年間400人を超えています。年代別では40代が82人と最も多く、次いで30代が73人、50代が65人となっています。

札幌市の自殺死者数の推移

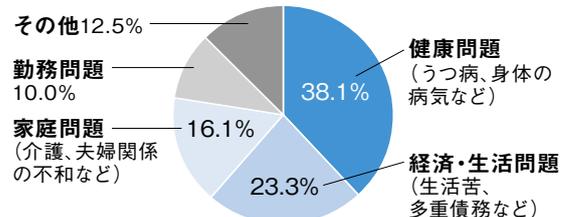
毎年400人以上が自殺で亡くなっている



### うつ病は自殺と関りの深い病気の一つ

市内の自殺の原因・動機は、「健康問題」が最も多くなっています。また、世界保健機関(WHO)の調査では、自殺で亡くなった方の8割以上が直前に何らかの精神疾患を患っており、中でもうつ病の割合が特に高いとされています。

市内における自殺の原因・動機



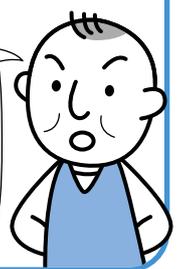
資料112:内閣府「地域における自殺の基礎資料(平成25年)」

### 周りの人は大丈夫?

#### 自殺の危機が迫っている人のサイン

- ① 原因不明の体の不調が長引いている
- ② 投げやりな態度が目立ち、安全や健康が保てない
- ③ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ④ 職場や家庭でサポートが得られない、孤立している
- ⑤ 自殺を口にする
- ⑥ 自殺未遂に及ぶ など

サインに気付いたら、まず声をかけること。それが自殺を防ぐことにつながるのじゃ





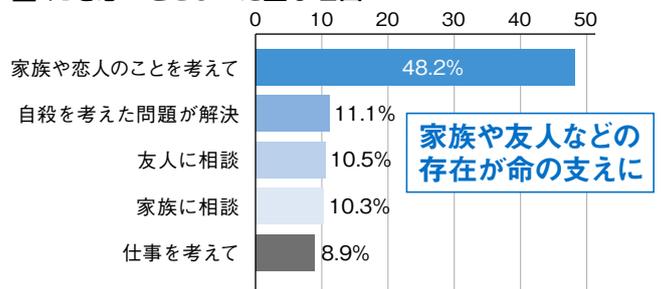
## 周りの人が できること

## 専門の機関につなぎ、温かく見守る

### 家族など周りの人が声をかけ、 受診や相談につなげることが大切

市民へのアンケートでは、自殺を思いとどまった理由として、家族や恋人、友人の存在を多く挙げています。身近な方が気付き、医療機関の受診や専門の相談窓口につなげることで、病状の悪化や自殺を防ぐことができます。

#### ■ 死を思いとどまった主な理由



資料:平成25年度第2回市民アンケート

### 「ほっとけない」という気持ちで 悩んでいる人を支える力に

うつ病は誰もがかかる可能性のある病気ですが「周りに心配を掛けたくない」という思いから、誰にも相談できず、自殺に追い込まれることもあります。一人一人が心の病を理解して、身近な人の心の危機に寄り添うことが、病気を治す近道です。いつもと違うと感じたら、放っておかず声をかける。その心掛けが命を救うことにつながります。



札幌こころのセンター 築島 健 所長

### この人、うつかも?と思ったら

- 声かけ** サインに気付いたら、まず「大丈夫?」「最近疲れてない?」などと声をかける。
- ↓
- 話をきく** 無理に励ましたり、本人を責めたりせず、じっくりと話をきく。
- ↓
- つなく** かかりつけ医などの医療機関や専門の相談窓口への相談を勧める。
- ↓
- 見守る** 回復には時間がかかるため、治療中も孤立することがないように温かく見守る。

## 悩みや不安を抱え込まずに どうぞお話しください

札幌市いのちの大使  
CHUPUKA



| 相談窓口                    | 電話番号                           | 受付日時                                     |
|-------------------------|--------------------------------|--|
| こころのセンター<br>心の健康づくり電話相談 | 622-0556                       | 月曜～金曜9時～17時                              |
| 心の健康相談統一ダイヤル            | 0570-064-556                   | 月曜～金曜9時～21時、<br>土・日曜、祝・休日10時～<br>16時     |
|                         | 231-4343                       | 24時間                                     |
| 北海道いのちの電話               | FAX219-3144<br>(聴覚・言語が不自由な方のみ) | 月曜～金曜9時30分～<br>17時30分、<br>土曜9時30分～12時30分 |

