

あなたのこころ 元気ですか

あなたの こころの元気度チェック

■あなたの「うつ度」自己チェック

- 毎日の生活に充実感が無い。
- 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、今では億劫に感じられる。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。
- 理由もなく疲れたように感じる。

▽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き、生活に支障が出ている場合には、うつ病の可能性を考えてみてください。

■あなたの「お酒の飲み方」チェック(CAGE法)

- 飲酒量を減らさなければと感じたことがある。
- 他人があなたの飲酒を非難するので、気に障ったことがある。
- 自分の飲酒について、悪い、申し訳ないと感じたことがある。
- 神経を落ち着かせる、二日酔いを治す、などのために「迎え酒」をしたことがある。

▽2つ以上当てはまるのであれば、たとえ仕事ができているとしても、アルコールの飲み方に問題があります。専門医への相談をお勧めします。

交通事故死亡者数の6倍以上。この数値は、本市の年間自殺者数のことです。本市では年間約100人が自ら命を絶っています。そして、自殺者の9割以上が、生前に「うつ病」や「大量飲酒」など、「こころ」の病気にかかっています。

あなたや、身近な人たちの「こころ」は元気ですか。

大切ないのちを守る 自殺予防パネル展

- ▽期間 3月19日まで。
- ▽会場 中央図書館(明保野町)。
- ☎保健予防課 ☎(626) 1114

本文中に記載がないものは、原則として、対象外となります(定員の記載がないものも、当日、直接会場へ)。HP ホームページ、Eメールアドレス、☒ 地区市民センター、☒ 出張所、☒ 生涯学習センター、☒ うつのみや表参道スクエア、☒ 地域コミュニティセンター、☒ 市民活動センター

気付いてほしい 「こころのSOS」

- ▽うつ病の症状がある(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができない、不眠が続く)。
- ▽酒量が増す。
- ▽安全や健康が保てない。
- ▽原因不明の身体の不調が長引く。
- ▽重症の身体の病気になる。
- ▽仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う。
- ▽職場や家庭でサポートが得られない。
- ▽本人にとって価値のあるもの(職・地位・家族・財産)を失う。

■うつ病とは うつ病とは、気持ちの持ちようや弱さからではなく、さまざまなストレスにより脳のエネルギーが不足して脳の伝達物質が減少し、起こると考えられています。

日本人の15人に1人がうつ病を経験していると言われるものの、そのうち75パーセントが専門医の治療を受けていないことが分かっています。

■お酒が「百害あって一利なし」か「百薬の長」かは飲み方次第 適量さえ守れば、お酒は害になるとは限らず、むしろさまざまな効用があります。しかし、日本酒換算で一日2合半以上の飲酒は、アルコール乱用・依存の診断に関係なく、自殺のリスクを高めるといわれています。

また、うつ状態での飲酒

は、自殺のリスクをさらに高めます。アルコールの酔いは自殺を引き寄せてしまうことがあるのです。

■大切な人の悩みに気付いてください 左の表のようなサインが多く見られる場合は、自殺の危険が迫っています。自殺を考える人は、死ぬしかないという視野が狭くなり、孤立していると感じています。まずは身近な人が、いつもと少し違うと気付けることが大切です。声を掛け、独りではないと理解してもらいましょう。そして話を聞き、早めに専門の相談機関や医療機関に相談するように促し、温かく寄り添い、見守りましょう。もしあなた自身が悩んでいたら、独りで悩まずご相談ください(欄外参照)。

4 ☎保健予防課 ☎(626) 1111

◎まずはご相談ください 相談窓口 ■保健予防課(竹林町) ☎(626) 1114 ▽日時 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分。■県精神保健福祉センター(下岡本町) ☎(673) 8785 ▽日時 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分。■こころのダイヤル ☎(673) 8341 ▽開設時間 月～金曜日、午前9時～午後5時。第2・4水曜日、午前9時30分～11時30分は精神科医師が対応。■栃木いのちの電話 ☎(643) 7830 ▽日時 毎日24時間受け付け。