

つらい状況を放っておかず、 心の不調に気づいたら 早めに受診・相談しましょう

精神科等の専門診療科への受診をおすすめします。受診がしにくい場合は、まず、かかりつけ医、保健師、保健所の心の健康相談などで相談してみましょう。

- ゆっくり休養することに専念しましょう。
 - アルコールで解決しないようにしましょう。
- アルコールには依存性があり、うつ病を悪化させることもあります。

「この人、うつ病かもしれない…」 と気づいた方は…

- ゆっくりと話を聞いてあげましょう。
「よく眠れていますか」「何か不安はありませんか」「いらいらしませんか」と問いかけてみてください。
- 「がんばれ」は厳禁
うつ病は、頑張りたくても頑張れない状態です。励ましに答えきれない辛さもあるので、外出や気分転換を勧めると、追いつめることにもなります。
- 仕事や家事などが困難であれば、
休養と治療をすすめてください。
相談機関を紹介し、付き添ってあげてください。本人が信頼している家族、友人などから声をかけてもらう方法もあります。

周囲の対応が大切

- 怠けているのではなく、治療が必要な病気であることを理解しましょう。
- 医師の指示による休養をしっかりとれるよう協力が必要です。
- 「がんばれ」「あなたが頼り」は禁物。「必ず良くなる。ゆっくり治そう。」は良い。今までどおり普通に接しましょう。
- 原因を追求しすぎないように。
- 無理に外出や気分転換に誘わず、本人がその気になったときに支援しましょう。
- 何か手伝えることがあればさせてほしいと伝え、本人の負担を取り除く方向で協力しましょう。
- 重要な決断はうつ病が良くなってからするように助言しましょう。
- あなたは大切な人であるというメッセージを伝えましょう。

相談窓口

○受付時間／8:30～17:00(土・日・祝・年末年始除く)

松江保健所	(0852) 23-1316
雲南保健所	(0854) 42-9642
出雲保健所	(0853) 21-1653
県央保健所	(0854) 84-9823
浜田保健所	(0855) 29-5550
益田保健所	(0856) 31-9545
隠岐保健所(島後)	(08512) 2-9710
隠岐保健所(島前)	(08514) 7-8121
心と体の相談センター	(0852) 21-2885

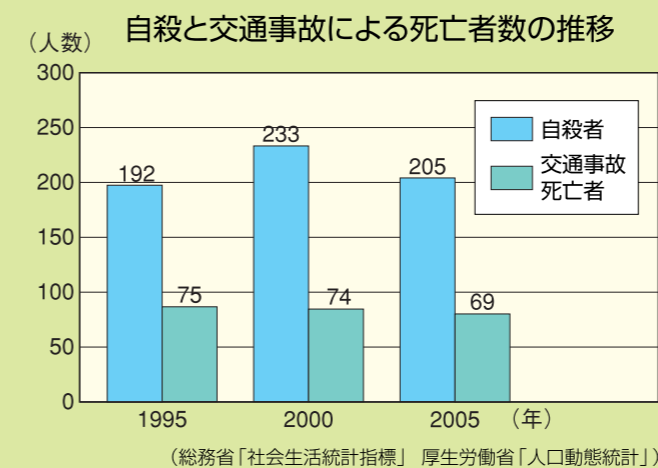


こころの健康 だいじょうぶ?

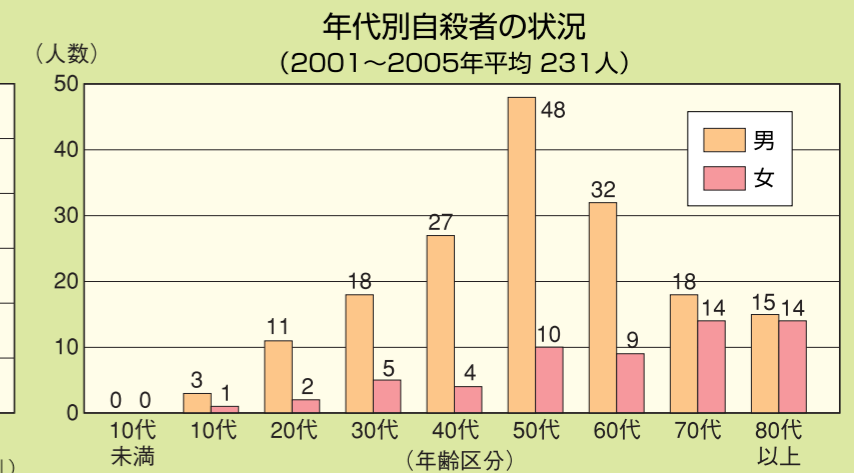
～ひとりで悩まないで～

島根県の年間自殺者数は、1996年以降毎年200人を超えており、自殺率は全国でも高い水準にあります。悩みを抱えている人のサインを感じ、ともに支え合い、自殺を予防しましょう。

自殺者はひと月に20人前後。
その数は交通事故死亡者数の
約3倍にもなります。



男性の自殺は女性の約3倍。
男性の働き盛りの方と、
高齢者に目立ちます。



島根県

みなさんは、眠れない、気分が沈む、好きなことにも興味がなくなったりしていませんか？

ストレスとは？



ストレスとは、刺激に対する反応で、自分を奮い立たせてくれたり、勇気づけてくれたり、元気にしてくれたりする「良いストレス」と、自分のからだやこころが苦しくなったり、やる気をなくしたり、自分あるいはまわりの人が日常生活をおくる上で困る症状をおこしてくる「悪いストレス」があります。悪いストレス状態を続けていると、病気を引き起こすことがあります。

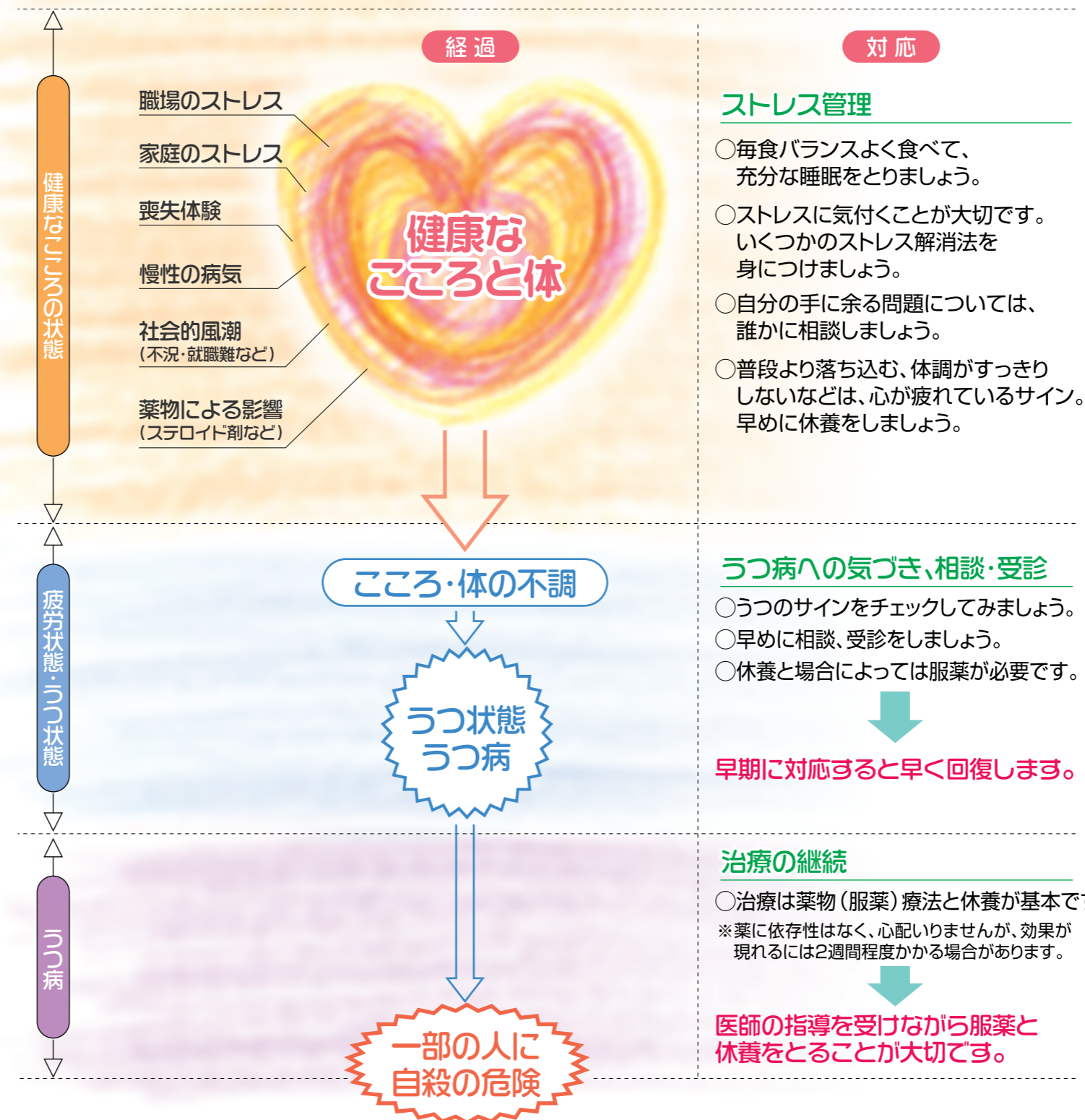
うつ病とは？



うつ病とは、ひどく落ち込んだり、楽しさを感じられなくなり、日常生活に支障をきたす病気です。これは「気の持ちよう」「弱さ」からではなく、様々なストレスによって、脳内の神経と神経を円滑につなげる神経伝達物質のバランスが崩れるためにおこると考えられています。

うつになるまでの経過と対応

～早く見つけて早くなおす、これが肝心です。～



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、いま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。
 - わけもなく疲れたように感じる。
- これらのうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、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。

うつ病のサイン

自分で感じる症状

憂うつ、気分が重い、気分が沈む、悲しい、イライラする、元気がない、集中力がない、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる、大事なことを先送りする、物事を悪いほうへ考える、眠れない など

周りから見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える など

身体に出る症状

食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい、喉が乾く など

自殺のサイン



自殺をした人の大多数は、最期の行動を起こす前に自殺の意図を誰かに打ち明けています。自殺をほのめかしたり、はっきりと口にした場合は、自殺の危険が非常に高くなります。

□その他のサイン

- 遺書を書く
- 自殺の道具を準備する
- 身辺整理をする
- 自殺未遂をする

このような場合、本人をひとりしにしないでできるだけ早く、誰かが同伴して精神科を受診してください。