

うつ病と自殺

日本の自殺者数は、平成10年以降毎年3万人を超え、その後も高い水準が続いています。その数は交通事故故の死亡者の約5倍にもなります。滋賀県では年間300人の自殺者がいます。

自殺は個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、社会構造の問題などを背景として、健康問題・経済苦・家庭問題や仕事、人間関係など、さまざまな要因が複雑に重なり、心理的に追い込まれた末の死と言われています。

警察庁によれば、自殺者数は男性が女性の2〜3倍多く、40〜60歳代で特に多くなっています。自殺の理由としては「健康問題」が最も多く、次いで「経済・生活問題」「家庭問題」などが続きます。しかし、自ら命を

早く気づいて!!心のサイン
あなたやあなたの身近な人に、
いつもと違う様子はありませんか?..

絶った人の9割は、その死の直前になんらかの精神疾患をもつ状態にあり、その半数近くが「うつ病」であるという報告もあります。自殺はうつ病などの精神的な病気と強い関係があると考えられています。

自殺は健康問題の理由などから、本人が自分の意志で選択したものと考えられがちですが、うつ病などの心の病や孤立感などにより、自殺しか方法がないと思いついてしまっている場合が少なくありません。悩んでいる人がいたら、話を聞いてあげましょう。



◆うつの自己チェック（厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より）

- 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
- わけもなく疲れたように感じる

これらのうち、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、生活に支障が出ている場合、うつの可能性があります。

早めにかかりつけ医、専門の医療機関（精神科等）へ相談するようにしましょう。

困ったときは、一人で悩まずに相談してください

一人で悩んでおられません。身近な人や医療機関に直接相談しにくい場合は、地域の機関で相談できる窓口があります。一人で悩まずに誰かに相談してみましょ。

地域の中のこころやからだの不調の相談先

- 滋賀県東近江保健所 ☎ ② 1300
- 滋賀県立精神保健福祉センター ☎ 077 - 567 - 5010
- 日野町保健センター（役場内） ☎ ② 6574 有線 ⑤ 7777
- 日野町地域包括支援センター（役場内） ☎ ② 6001 有線 ⑤ 1148

地域の生活の相談先

- 日野町役場福祉課 ☎ ② 6573 有線 ⑤ 7772

※各機関とも月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）午前8:30～午後5:15

