

睡眠とうつ病

睡眠は健康な生活を送るための基本です。しかし近年、不眠や目覚めの悪さなどなんらかの睡眠の不調を訴える人が増えています。睡眠不足は日中の心身の調子にも支障をもたらすとされています。

睡眠障害は、多くの精神的な病気に最もよく認められる症状の一つです。例えば、うつ病では他の症状に先駆けて不眠が出現することが多く、うつ病の発症や再発を予見する症状として注目されています。

日常的なストレスからくる悲しみや不安、空しさといった憂うつな気分や無気力は誰しもが経験するものですが、うつ病は、こうしたこころの状態が長い間続き、回復せずに、日常生活に支障をきたしてしまう病気のことを言います。うつ病は、特

よく眠れていますか？

不眠はうつのサインかもしれません

こんな症状はありませんか？
○疲れているのに2週間以上眠れない
○食欲がない、やせてきた
○だるくて、意欲がわかない



「うつ」かもしれません

「うつ病」の主な症状

行動面

身だしなみを気にしなくなる、集中力がなくなる、仕事の効率が下がる、閉じこもりがちになる

身体面

よく眠れない、食欲がない、やせてきた、体がだるい、疲れやすい、原因不明の肩こり、頭が重い、胃の不快感、便秘

精神面

憂うつ、気分が落ち込む、やる気がでない、悪いことを自分のせいにして悲観的になる、物事に興味がわかなくなる

2週間以上続く不眠はうつのサインと言われています。不眠が続き生活に支障が生じるときは、一人で悩まず早めに専門の医療機関に相談しましょう。「たかが不眠」と放置せず適切に対処することが大切です。



こころの健康について考えるために —— 講座を開催しました



日野公民館で行われた地域福祉講座では、「誰もが暮らしやすい地域とは～心の病をもつ方の生活支援から～」と題して精神保健福祉士の吉岡夏紀氏にご講演をいただきました。各地域で活躍いただいている民生委員や福祉協力員の皆さんが多数参加されました。

「こころの病はだれにでもかかりうる可能性がある。病気や障がいがある人の人格全部を決めるわけではなく、精神疾患や精神障がいがあっても、それはその人の一部にすぎない。まずその人を理解することが大切である」ことを教えていただきました。(平成22年12月15日開催)



日野町シルバー大学4回目の講座に共催し、「お元気ですか？あなたのこころ～こころの健康を守るためのヒント～」と題して滋賀県立精神保健福祉センター所長で精神科医の辻本 哲士氏にご講演をいただきました。うつ病について、ストレスと上手に付き合うポイントや笑うことの大切さ、地域や周りの人とのつながりを大切に、悩みを抱えている人を孤立から救い、自殺をみんなで予防することなどをお話いただきました。

「うつ病や自殺を他人事と考えていたがそうではなく、いつ自分が直面するか分からないということを考える機会となりました」と、多くの参加者から感想をいただきました。

(平成22年12月8日開催)

☆うつ病を皆さんに正しく理解していただくことが大切です。

保健センターでは、「心の健康・うつ病予防について」をテーマに、「まちづくり出前講座」を行っていますので、自治会、団体、グループなどにご利用ください。

こころの不調を感じたら…

一人で抱え込まず誰かに相談してみましよう

うつ病など、心の病で自分自身が悩んでいた、周りにそのような方を見かけたりしたら、迷わず、早めに身近な人や専門家にご相談ください。

さまざまな悩み事やストレスに感じていること、つらいことなどは、口に出すことが解決への第一歩になります。上手く話ができなくても、話がまとまっていなくても気にせず、ゆっくり少しずつ話してみましょう。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。一人で抱え込まず誰かに相談してみましよう。

◆相談窓口

滋賀県東近江保健所 ☎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 ☎6574 有線☎7777

(月～金曜日【祝日・年末年始を除く】8:30～17:15)



自殺を防ぐために周りの人ができること

全国の自殺による死亡者は13年連続で3万人を超え、自殺未遂者はその10倍にのぼると言われています。自殺は他人事ではなく、私たちの身近な問題になっています。自殺を防ぐにはまず皆さんの理解と協力が必要です。

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、実際には、さまざまな要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末の死と言えます。

自殺者の多くは、自殺の直前にうつ病などの精神的な病気を抱えています。

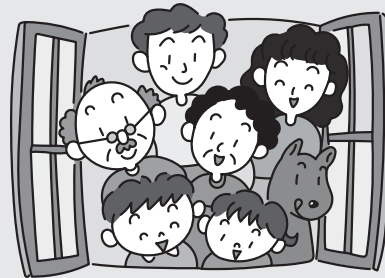
制度・慣行の見直しや相談・支援体制の整備など、社会的な取り組みとうつ病などの精神的な病気への適切な治療により、自殺を防ぐことが可能です。

自殺を図った人が、精神科医などの専門家に相談している例は少ないと言われています。家族や職場の同僚など身近な人は、自殺のサインに気づいていないことも多く、このサインに気づくことが大切です。

気づき

周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける

家族や仲間の変化に敏感になり、こころの悩みを抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。「話を聞くこと」はとても大切なことです。話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。相手の気持ちを尊重して話を聞きましょう。



見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体やこころの健康状態について自然な雰囲気の中で声をかけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。自然に対応するとともに、家庭や職場での体や心の負担が減るように配慮しましょう。また、うつ病などから回復途上の人を周囲の人が理解し、受け入れることが大切です。

つなぎ

早めに専門機関や地域の相談機関へ相談しましょう

こころの病気の兆しがある場合、早めに誰かに相談しましょう。治療の第一歩は、相談機関、医療機関の専門家への相談から始まります。

◆相談窓口

滋賀いのちの電話 ☎ 077-553-7387 (金・土・日10:00~22:00)
自殺予防いのちの電話 ☎ 0120-738-556 (毎月10日/8:00~翌日8:00)
こころの電話相談 ☎ 077-567-5560
(月~金曜日【祝日・年末年始除く】10:00~12:00 13:00~21:00)