

9月10日から16日は自殺予防週間



## 「うつ病」のサイン、大丈夫？

～こんな症状、ありませんか～

### ◆自分で感じる変化◆

- ゆうつで気分が沈む、物悲しい
- 好きだったこともやりたくない、やっても楽しくない
- 気力、集中力が低下して、何をするのもおっくうだ
- 疲れやすく、体がだるい
- 夕方より朝方の方が気分や体調がすぐれない
- 寝つきが悪い、夜中や早朝に目が覚めてそのあと眠れない
- 食欲がない、食べてもおいしくない
- 人に会いたくない
- 物事を悪い方ばかりに考える
- 自分を責め、自分は価値のない人間だと考える

### ◆周囲が気づく変化◆

- これまでに比べて表情が暗く、元気がない
- 涙もろい
- 仕事や家事の能率が落ち、ミスが多い
- 人付き合いを避ける
- 落ち着きがない
- 趣味や運動、外出をしなくなった
- 言動が変化した、身なりにかまわなくなった
- 食欲がない
- 飲酒量が増えた

※うつ病の診断には専門医の判断が必要です。あくまで目安としてください。



# うつ病に気づく 自殺を防ぐ

## 自殺を防ぐ

WHO（世界保健機構）では、世界的な自殺予防対策の啓発を目的として、毎年9月10日を「世界自殺予防デー」としています。また国では、毎年9月10日から一週間を自殺予防週間として設定し、啓発活動を強力に推進しています。

自殺者が交通事故死の6.6倍

全国の自殺者数は、平成10年以降連続して3万人を上回っており、交通事故死者数の約6.6倍にあたります。

南部町では、ここ数年3〜4人となっていますが、長引く不況などから「うつ」の状態にある方は少なくありません。自殺の原因は様々ですが、背後には「うつ病」が潜んでいることが多いと言われています。

うつ病ってどんな病気？

ストレス・頑張りすぎ・我慢すぎなどで、心が疲れてエネルギーが低下している状態です。気分が落ち込むことはもちろん、不眠や食欲不振、疲れやすいといった様々な体の不調もでてきます。

「うつ病かもしれない」と思ったら

うつ病は、休養と薬物療法を中心とした治療によって回復します。早期に治療を開始すると、回復も早くなります。うつ病かもしれないと思われたら、早めに対応しましょう。

うつ病では？と思う方へ

- ▼医療機関の精神科、心療内科を受診する
- ▼かかりつけ医に相談して、専門医を紹介してもらう
- ▼保健所、精神保健センターに相談する
- ▼周囲に遠慮せず、休養をとる