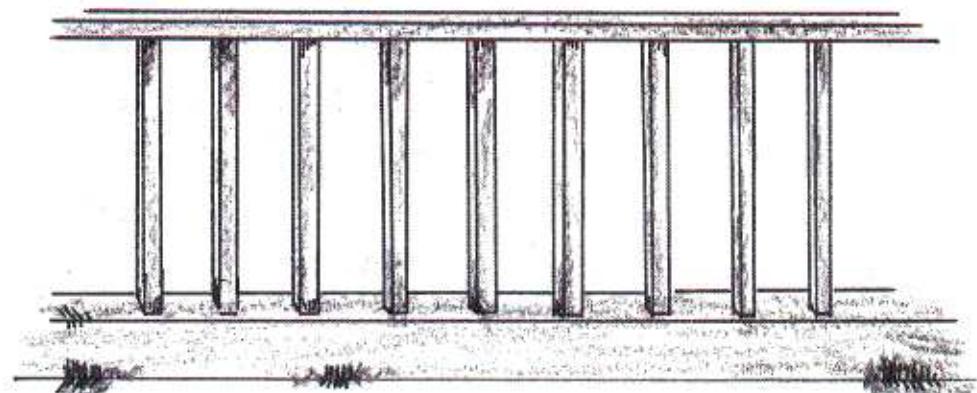


自殺の予防と 「うつ」

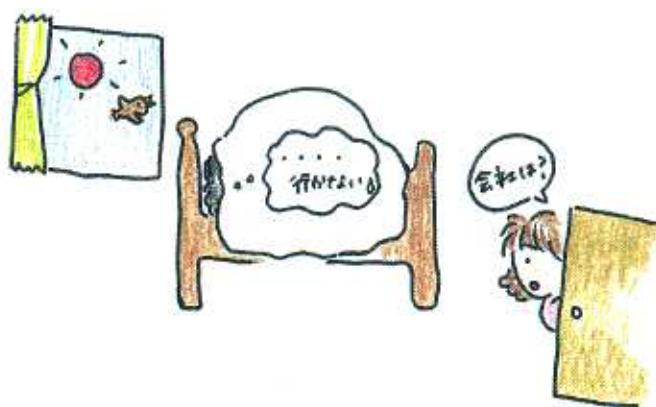


**STOP
THE
SUICIDE**

「自殺」と聞くと自分には関係のないこと
と思われるかも知れません。

確かに大多数の方は身近に自殺した方はい
ないでしょう・・・

でも、果たして本当に自分には関係のない
ことでしょうか・・・・



目次

1. 自殺者数は増えている！	3
2. なぜ自殺に至ったのでしょうか？	4

3. 「うつ」とはどんな病気なのでしょうか？	5
4. 自分で気づく変化にはどんなものがありますか？	7
5. 周囲が気づく変化にはどんなものがありますか？	9

6. 治療などの相談はどこに行けばいいのでしょうか？	11
7. どんな治療があるのでしょうか？	12

8. 自殺を予防しましょう！	13

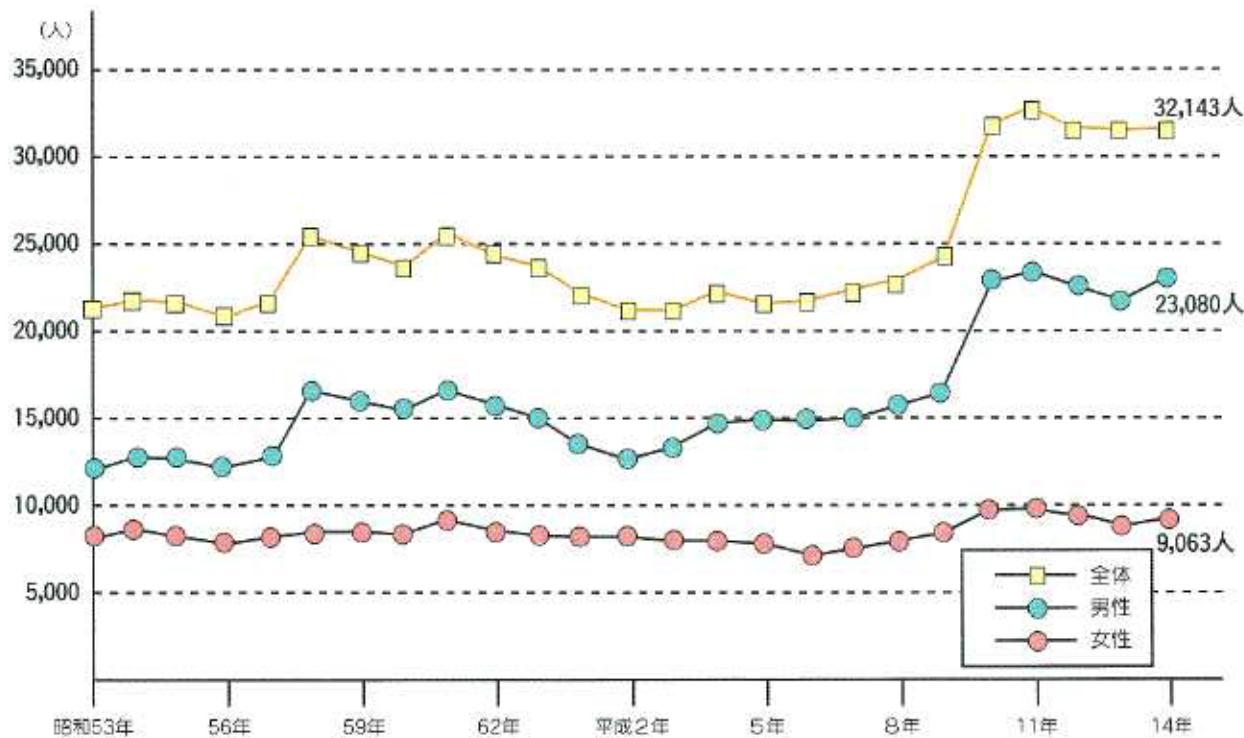
おわりに	14

1

自殺者数は増えている！

図1は自殺者数の推移をグラフにしたものです。全体数として平成10年には前年に比べ約8,500人と著しく増加しています。男性の増加が特徴的です。平成14年中の自殺者の総数は32,143人で、男性が23,080人と全体の71.8%を占めています。

図1 自殺者数の推移(平成15年警察庁)

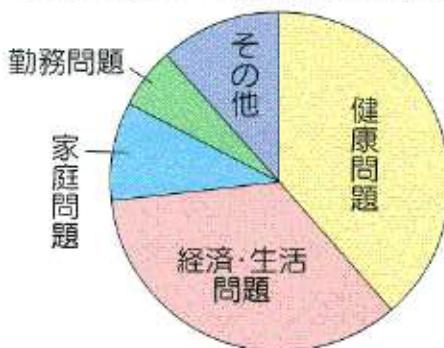


2

なぜ自殺に至ったのでしょうか？

警察庁発表によると自殺の原因や動機として、
「健康問題」が38.6%、
「経済・生活問題」が34.6%、
「家庭問題」が9.4%、
「勤務問題」が5.8% の順であげられています。

自殺の原因・動機(警察庁発表)

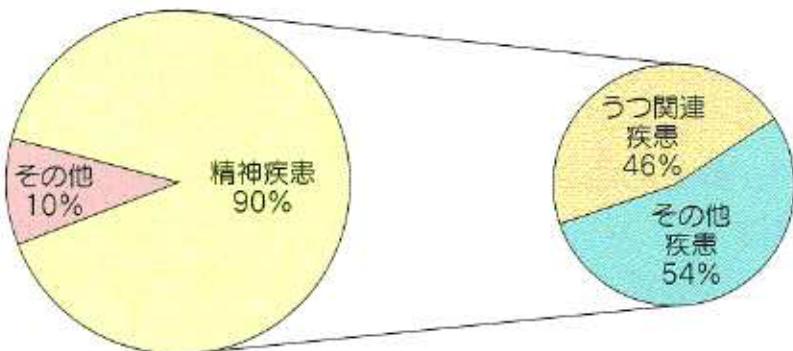


しかし、このデータを精神医学や心理学に基づいて研究していくと、

自殺に至るまでに精神的な病 「うつ」のプロセスがあるようです。

国内での自殺既遂者のおよそ90%が何らかの精神疾患に罹患していたという結果がでており、この数字は海外においても同じ割合のようです。
その中でも「うつ」に関連する疾患が約46%と最大の割合を占めています。

自殺既遂者の分析



③

「うつ」とはどんな病気 なのでしょうか？

「うつ」は、沈んだ気分が続いたり、何かをしようとする意欲がなくなったり、食欲の低下、不眠、集中力や記憶力の低下などの症状がでる「病気」です。



「病気」と書きましたのは、実はこれまでの研究で「うつ」は脳の中にいろいろな変化が起こっていることが証明されているからです。よって、胃潰瘍やがんなどの病気が気合いとか気力で治るものではないのと同じように、「うつ」に対して適切な治療が必要になるのです。



「うつ」になる方は非常に多いといわれています。全人口の3人に1人は一生のうち一度は「うつ」になるという報告もあります。これは少し多いように思われますが、多くの研究から平均をだすと、全人口の約1割少しの方が一生のうち一度は「うつ」になるようです。これに軽症の状態もあわせると周囲の人を見渡せば必ず一人くらいは、うつ状態の人がいると考えても大げさではありません。

「うつは心の風邪」とよくいわれていますが、その言葉どおり誰でもが罹る危険性があり、その早期発見・早期介入は自分だけでなく職場や家庭環境など周囲の人々の義務といえるでしょう。

周囲の励ましは効果がないばかりか、逆に症状を悪化させるといわれています。

「しっかりしなさい！」「がんばって！」などと励ましてはいけないのです。やさしく共感してあげてください。



特に、自殺の危険が最も高いのは「うつ」の経過の中でも回復期であるといわれていますから、早く気づく、早く気づいてあげるというのは重要なことです。

4

自分で気づく変化には どんなものがありますか？

図2は自分で気づく変化としてよくあるものです。これらに気づいたときは早めに医療機関を受診されるのがよいかも知れません。

「うつ」以外の体の病気としてこれらの症状がでることもありますから、なおさら早いほうがいいのです。

自分で気づく変化

- ・ 眠れない、疲れやすい
- ・ やる気がでない、気分がゆううつ
- ・ 食欲がない、食べても味気ない、
最近、体重が減った
- ・ 考えがまとまらない
- ・ 楽しくない、生きる気力がない
- ・ 緊張しやすくなったり
- ・ 他人の評価が気になる

図2

病院で使われるチェックリストを修正したものが次にあります。

自分でチェックしてみましょう。

♥♥♥ チェックリスト ♥♥♥

	あてはまる	あてはまらない
1. 気分が沈んで憂うつだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 将来に悲觀や失望がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 気分がさっぱりとしない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 特に朝方は気分がすぐれない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 夜はよく眠れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 食欲があまりない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 体重が減った	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 性欲が減退した	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 仕事の能率が落ちた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. よく疲れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. よく涙ぐむ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 便秘しやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. よくイライラして落ち着かない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 決断するのが難しい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 自分はいないほうがいいと思う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. すぐに自分を責める	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 物事に満足感がない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 健康がとても気になる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

「あてはまる」が10項目以上の場合は注意が必要です。

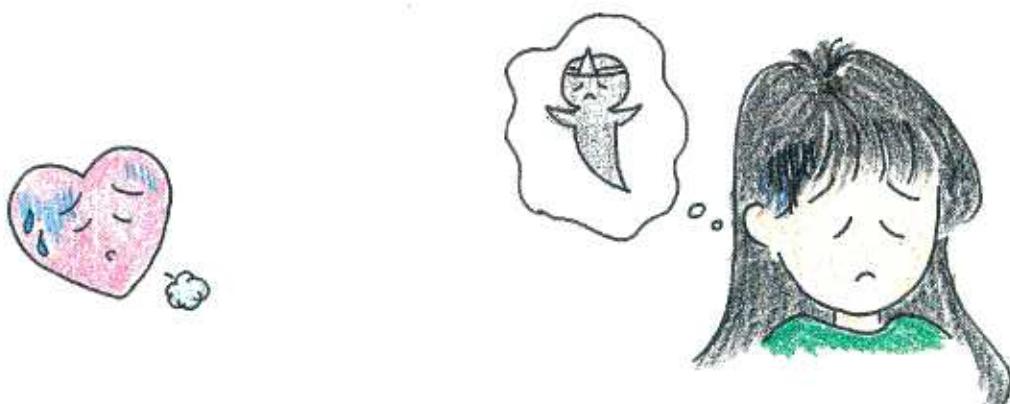
5

周囲が気づく変化には どんなものがありますか？

図3は周囲からみた変化です。身近な人が気づくことが多いのですが、家族よりも職場の上司などの方が気づく確率は高いといわれています。これは仕事の能率や付き合いなど、不調と直接むすびついた変化を「量」としてみるからでしょう。

また、「うつ」になりやすい性格として几帳面、真面目一途などが昔からいわれています。自分は「うつ」であると自覚できる人は決して多くはないのですが、たとえ体の不調や異変に気づいても

無理をして隠していることがよくあります。



**家族や職場の人たちが
早く気づいてあげることが大切です。**

周囲が気づく変化

- ・元気がなく、口数も少なくなった
- ・理由のはっきりしない欠勤、遅刻、早退が増加した
- ・笑わなくなった
- ・趣味をしなくなった
- ・新聞や本などを読まなくなつた
- ・仕事がはからなくなつた
- ・付き合いが悪くなつた
- ・外出しなくなつた

図3



6

治療などの相談はどこに行けばいいのでしょうか？

まず、「うつ」状態を呈することのある体の病気を否定することから始めます。

例えば喉のところに甲状腺というホルモンを出す器官がありますが、その機能が強くなったり、弱くなったりする病気では、「うつ」状態がでることが知られています。そのような病気は他にもたくさんありますが、体の病気の場合は、まず、それを治療することが優先されますし、その病気が治れば「うつ」状態も軽快することがあります。

必ずしも大きな病院でなくてもよいのです。はじめの相談は近くの個人病院でも、あるいはかかりつけの医療機関でも十分です。そこから今後どうしていけばいいのか一緒に考えるようにしましょう。



決して一人で抱え込まないことです。

7

どんな治療があるのでしょうか？

最近は昔のイメージと違って、精神科の病院に多くの方が訪れています。肝腎なのは知らず知らずのうちに自殺にまで追い込んでしまう病気を恥ずかしがらず、そして無理をしないということではないでしょうか。

いよいよ心の病気としての「うつ」であることがわかった場合は、専門の治療が開始されます。

その治療にはいろいろありますが、薬を使った治療が主になります。

「うつ」を治す薬を抗うつ薬といいますが、ここ数年で副作用の少ない抗うつ薬を使うことができるようになりました。

自殺の思いが強い場合は入院による治療も選択されます。自殺の思いが強い方は「うつ」の中でも症状は重度です。



でも、治療をおこなえば、

「あの時はなんで自殺するなんて思ったんだろう」

と必ずいわれます。

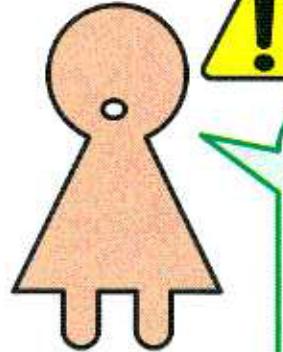
「うつ」は治療をすれば必ずよくなる病気です。

8

自殺を予防しましよう！

「うつ」の兆候を少しでも認めたら、まず医療機関を受診することをためらわないようにしましょう。また職場や学校、家庭で周囲の人が「うつ」の兆候や自殺の兆候を見逃さないようにしましょう。

図4は自殺の兆候としてよく知られているものの一部です。「うつ」の兆候として重複するものもあります。



こんな様子を認めたら自殺の兆候かも

- ・感情が不安定、突然涙ぐんだり、攻撃的となる
- ・不機嫌でイライラしている
- ・投げやりな態度
- ・性格が急に変わったように思える
- ・会社や学校を急に休んだり、あるいは失踪してしまう
- ・身なりなどに無関心となる
- ・アルコールや薬物を乱用
- ・大切にしていたものを処分する
- ・不自然なほど明るく振る舞う
- ・別れをほのめかす
- ・自殺にまで至らないほどの自傷行為を認める
- ・遺書や自殺の手段になるものを用意する

図4

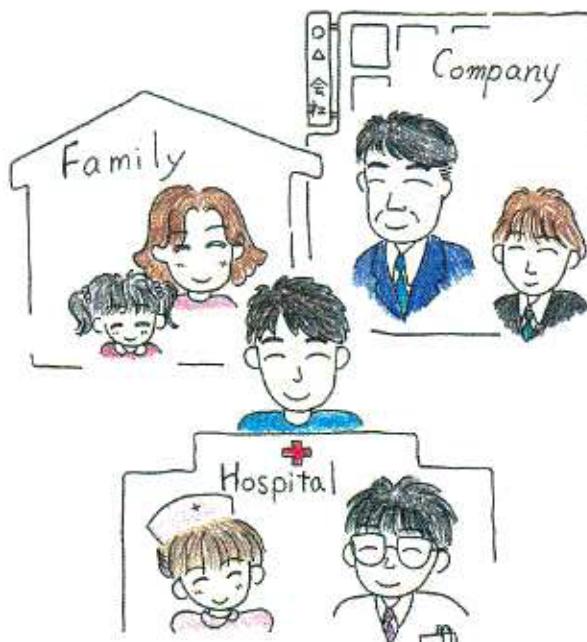
おわりに

「うつ」は決して「気の持ちよう」だとか「気合い」で治るものではありません。

「うつ」はこころの「病気」なのです。

放っておくと自殺にまで追い込んでしまうことがあります。自殺は周囲に悲しみを残すだけで、自殺してしまった本人にもいいことは何一つありません。

「ストレス社会」という言葉が使われはじめて久しくなりますが
「もの」の時代であった20世紀から
「こころ」の時代といわれる21世紀に突入した現在
「こころの健康」を保つことがあります重要な課題となっています。
本人だけでなく家族や職場など周囲のサポート、
そして医療機関による治療が三位一体になることが
とても重要となります。



「うつ」はこころの病気です。

みんなで見守る「こころの病」

