

みんなで考えよう

こころの健康



● 問い合わせ 健康づくり課 (☎34-3217 ㊟39-2523)
自殺者のうち、自殺前に健康問題を抱えていた人が6割以上。そのうち、うつ状態になっていた人が、4割と言われています。うつ病は、自殺の要因として特に重要であると、言われています。(警視庁統計「自殺の概要」より)

こころの健康

厚生労働省はがん、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病の「4大疾病」に、新たに精神疾患を追加

加し、「5大疾病」としました。こころの病気は、決して珍しい病気ではなく、誰でもかかる可能性のある病気なのです。自分や家族・友人・隣

近所など、周りの方のこころの健康をこの機会に考えてみませんか。

うつ病のサイン

- 抑うつ気分(憂うつ・気分が重い)何をしていても楽しくない、なにも興味がわかない
- 疲れているのに眠れない、一日中ねむい、いつもよりかなり早く目覚める
- イライラして、何かにせき立てられているようで落ち着かない
- 悪いことをしたように感じて自分を責める、自分には価値がないと感じる
- 思考力が落ちる
- 死にたくなる

厚生労働省
～みんなのメンタルヘルスより～

松本市自殺予防専用相談窓口

ひとりじゃない、
あなたを支える
人がいる。

松本市では、自殺予防専用相談窓口「いのちのきずな松本」で、電話・面談による相談に応じています。

「いのちのきずな松本」

☎34-3600

開設時間 平日 午前9時～午後5時15分
相談場所 市役所東庁舎4階
※電話回線が1つのため、つながりにくいことがあります。

うつ病は早めの受診と 休養が大切

一つひとつの症状は、誰もが感じるようなものですが、それが一日中ほぼ絶え間なく、2週間以上続くようであれば、もしかしたらうつ病のサインかもしれません。

うつ病は、ものの見方が否定的になり、自分がダメな人間だと感じてしまいます。そのため普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられるという悪循環が起きってきます。

早めに治療を始めるほど、回復も早いといわれています。



ので、上の表にあてはまるかな?と思ったら、無理せず早めに専門の医療機関に相談すること、そして、ゆっくり休養をとることが大切です。

周りからみた うつ病のサイン

- 表情が暗い
- 涙もろくなった
- 反応が遅い
- 落ち着かない
- 飲酒量が増える

厚生労働省
～みんなのメンタルヘルスより～

周りからみてわかる
サインもあります

うつ病では、自分が感じる気分の変化だけでなく、周囲からみてわかる変化もあります。周りの人が「いつもと違う」「変化に気づいたら、本人は、うつ状態で苦しんでいるのかもしれない」。

左の表にあてはまるかな？
と思ったら、専門の医療機関に相談しましょう。

身近な人が気づき・見守る
まちづくり

家族・職場・友人など身近な人が「いつもと違うかな？」と感じたら、励ますのではなく

「最近どう？」「最近眠れてる？」「疲れてる？」など、声をかけ、まずは話を聞くことが大切です。その後は、専門の医療機関に相談したり、休養したりすることが必要になる場合があるかもしれません。また、周りの方の理解もうつ状態を改善するのに必要なことなのです。

気づいた人も、悩んだら、抱え込まず、保健師や専門の医療機関にご相談ください。市では、これらの対応がより多くの人にできるよう、各地区で保健師が中心となってうつ病やこころの健康について情報提供を行いながら、みなさんと一緒に考えていきます。

こころのQ&A

自殺予防専用相談窓口「いのちのきずな松本」に寄せられた、相談の一部について、ご紹介します。

Q 仕事がなかなかうまくいかず、家族とも口論になってしまいます。仕事の事を考えると、不安になり、一人になるとボーっとしてしまいます。話を聴いて欲しいのですが。

A 「いのちのきずな松本」では、匿名で話をさせていただいて構いません。話をすることで、気持ちが前向きになることがあります。一人で悩まずに、ご相談ください。

Q 現在、所持金がほとんどなくなってしまいました。高齢で働くことができません。今後の生活について不安なのですが、どこに相談したらよいのでしょうか。

A 電話相談だけでなく、面接でもご相談させていただきます。相談内容が複雑で迅速な対応が必要な場合、庁内関係職員が面接室に出向き、一緒にご相談させていただきます。

Q 娘が泣いてばかりで、落ち込んでいます。会社も一時休暇をいただいています。様子が心配なのですが、どう対応したらよいか分かりません。

A 早急に専門の医療機関を受診する必要があります。心当たりの医療機関があれば、保健師が医療機関へご事情をお話します。その後も、相談のご希望があれば、専門相談を含め対応いたします。

