

大切な“いのち”を守るために

不安や恐怖、緊張などの精神的疲労、睡眠不足や働きすぎなどの肉体的疲労、そして騒音や空気汚染などの環境被害。これらのさまざまな要因が絡み合ってストレスが生じます。

小さなストレスは日常的に誰にでも起こるものです。しかし、ストレスが長く続いたり刺激が強すぎたりすると、心身の健康をおびやかすようになります。

悩みごとや心配ごとを抱えてつらい思いはしていませんか？一人で抱え込まず、家族や友人、専門家に相談しましょう。

●お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

知っておきたい心の病気

現代社会では、いつ、誰が「心の病気」にかかっても不思議ではありません。自分の心の健康を守るためには、自分の心身から出るストレスのサインに気付くことが大切です。自分や周囲の人が心の病気に加わったなと思ったら、医師などの専門家に相談しましょう。

①うつ病

物事への興味や喜び、楽しむといった気持ちもなくなり、強い不安感、絶望感、罪悪感などを伴う心の病気です。特殊な病気ではなく誰でもかかる可能性があります。

②心身症

外部からのストレスにより病気になったり、既往症の悪化が生じます。(アトピー性皮膚炎、狭心症、心筋梗塞、摂食障害、ぜんそくなど) 疾患の治療はもちろんです。根本的な治療のためには心の問題を解決しなくてはなりません。

③不安障害

普段なら何でもない状況や対象に対して、極度の不安を感じ、動悸、めまい、呼吸困難などを起こし、日常生活が送れなくなることもあります。治療は不安を取り除くことが第一で、内服やカウンセリング、心理療法などが必要になります。

④依存症

日常生活に支障をきたしているにもかかわらず、お酒や薬物の使用・ギャンブル・買い物などにのめり込み、それがやめられず、自分の力だけではどうにもならなくなります。

あなたは大丈夫？ 簡単ストレスチェック

- ①頭が重く、すっきりしていない
- ②以前に比べて目が疲れることが多い
- ③以前はまったくなかったが、めまいを感じることもある
- ④ときどき立ちくらみしそうになる
- ⑤食べ物の好みが変わり、今まで好きだったものを食べたいと思わない
- ⑥胃の調子がおかしく、食べ物が胃にもたれるような気がする
- ⑦頭が重く、肩が凝る
- ⑧以前はあまりなかったが、背中や腰が痛くなることもある
- ⑨以前に比べて疲れがたまりやすい
- ⑩最近体重が減った(食欲がなくなることもある)
- ⑪前日の疲れが残っている気がして、気持ちよく起きられないことがある
- ⑫仕事に関してやる気がせず、集中力もなくなってきた
- ⑬なかなか眠れず、寝つきが悪い
- ⑭夜中の1時、2時ごろに目が覚めてしまい、そのあと寝つけないことが多い
- ⑮急に息苦しくなることがある(空気が足りない感じがする)
- ⑯以前はなかったが、ときどき動悸がすることがある
- ⑰よく風邪をひき、しかも治りにくい
- ⑱ちょっとした事でも腹がたち、イライラすることが多い
- ⑲汗をかきやすくなり、手のひらやわきの下に汗が出る人が多い
- ⑳以前はそうでもなかったが、人と会うのがおっくうになっている

■判定結果

・0～5点 正常レベル

ストレスレベルは正常範囲内です。ストレスをうまくコントロールできているようです。

・6～10点 要休養レベル

ストレスレベルはやや高めです。身体と心の両方にストレスがたまっているようなのでゆっくりと休養をとりましょう。休養がとれないという人はこれ以上仕事を増やさず減らしていくようにしましょう。

・11～15点 要相談レベル

ストレスレベルが高い状態にあります。心身にストレスが出てきているので、できるだけ早く長めの休養をとる必要があります。また、家族や友人、専門家に相談するのも良いでしょう。

・16～20点 要受診レベル

ストレスレベルが非常に高いです。心身にかなりのストレス症状がみられるので心療内科や精神科を訪れるなど、専門家の力を借ります。

自殺のサインには要注意

心の病気が進行すると突然自殺に走る危険性がある人もいます。

感情が不安定になる、性格が変わったようになる、興味がなくなる、眠れなくなる、自殺をほめかす、このような異変に気付いたら「どうしたの？」と声をかけてください。自殺を考えている人は「誰もわかってくれない」と孤独な状態に陥っています。「あなたのことを心配しているよ」と言葉にして伝えることが大切です。

自殺の状況

自殺者数の推移をみると平成15年の3万4,427人をピークに減少傾向にあり、平成27年では2万4,025人となっています。(図1) 年齢別では50歳代が最も多く、次に70～80歳代、60歳代、40歳代、30歳代、20歳代という順になっています。いずれの年代も減少傾向にあります。20歳未満の死亡率は2%前後で推移しており、減少はしていません。

自殺の動機をみると「健康問題」が最も多く、次に「経済・生活問題」「家庭問題」の順になっています。(図2) 20歳未満ではいじめよりも学業不振、家族からの叱責が多い状況でした。

自殺を考えたとき、どのように乗り越えたかを見ると男性では趣味や仕事などで気を紛らわせる、何もしないなど、自己対

処する傾向があり、女性では周囲の人に悩みを聞いてもらう、医師等の専門家に相談するなどの支援を求めた傾向がありました。(図3)

ストレスを抱え、自分なりの方法で解決できなくなると「死ぬこと」以外の解決策を見いだせない特殊な心理状態になってくる場合があります。そこから自分の力で抜け出すことは困難です。

自殺対策は保健や医療、福祉、教育、労働など、社会のあらゆる場面で総合的に実施されるべきものですが、家族や友達、同僚など、身近な人の異変を見逃さないようにすることも大切なことです。特に、転職や失業、単身赴任など、環境が変化するときは要注意です。

例年、3月は月別自殺者数の最も多い月となっており、「自殺対策強化月間」と定められています。身近な人の変化に気付いたら声をかけ、悩みや不安に耳を傾けましょう。また、一人で悩みを抱え込まず、できるだけ早く専門機関に相談することが大切です。

《心の悩み相談窓口》

■心の悩みと自殺問題：北海道いのちの電話 011-231-4343 (24時間受付)

■心の悩み、うつ病、自殺、ひきこもり、自死遺族の悩み等：滝川保健所 ④62

■心と身体の相談：ふれあいセンター ⑤2000

図1 自殺者数の推移

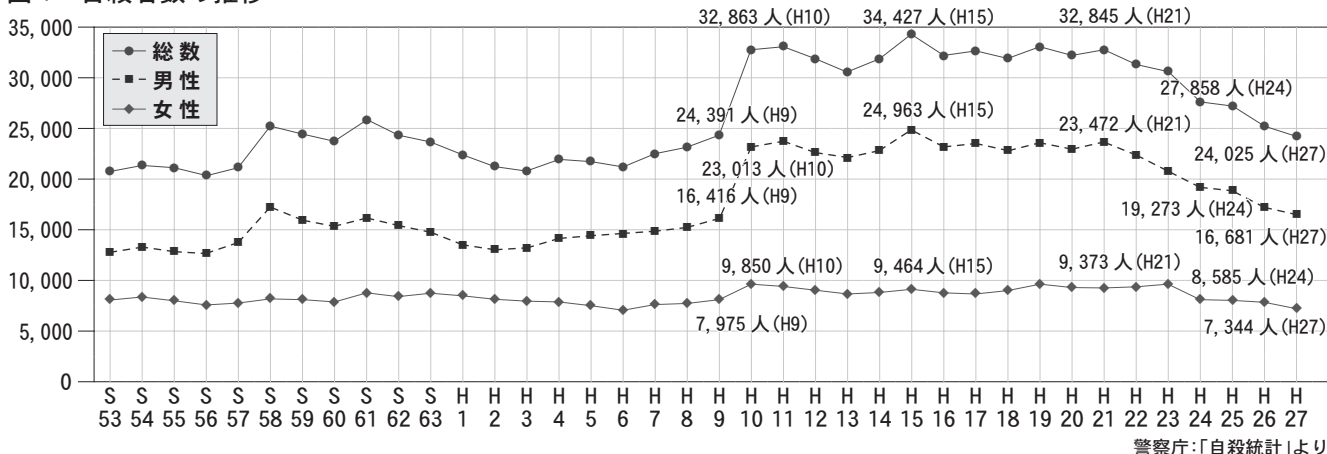


図2 自殺の動機

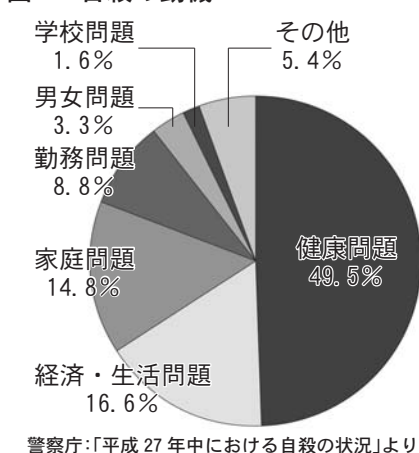


図3 自殺を考えたとき、どのように乗り越えたか(複数回答可)

