

# Notoちほーん

保健師からの

No.41



## 心の健康大丈夫ですか？

毎日元気で楽しく笑って過ごせればいいのですが、残念ながらそんな日ばかりではありません。誰にでもイライラしたり、悲しくなったりすることがあります。日々の暮らしの中でストレスを感じることは当然です。

ストレスは人間にとっては必要不可欠な生体反応で、それ自体は病気ではありません。しかし、ストレスのたまった状態が続けば私たちの心身はバランスを崩し、精神面だけではなく身体的にもトラブルを生じることがあります。

### ◆ストレスが原因で起きる疾患

ストレスが引き起こす病気の代表的な疾患としては、次のような疾患があげられます。

◇うつ病 気分落ち込みや不安感、絶望感などに代表される感情の病気で、睡眠障害や食欲不振などの身体症状が重なる場合が多いです。

うつ病は、誰もがかかる可能性があることから「こころの風邪」とも言われています。ただし、風邪とは違って、うつ病は症状が長引くことも多く、放っておくと症状が悪化し、「自殺」に至るケースもありえる病気です。そうした意味では風邪よりもずっと深刻な病気といえます。

### ◇不安障害 是つきりとした理由がないにもかかわらず、不安な状態が続く。過度の緊張感や、集中力の低下、疲労感やイライラ感などをともないます。

◇アルコール依存症 不安やストレスから飲酒し、長期にわたってアルコールを飲み続けてしまい、それが不安になる依存症の一種です。飲酒量が多いと、短期間でも依存症になることがあります。

### ◆心の病気にかかってしまったら

うつ病などのこころの病気にかかってしまった場合、きちんと治療をすれば楽になる可能性が十分

にあります。精神科や心療内科を受診することをすすめます。治療には抗うつ薬を用いた薬物療法や、認知療法とよばれる精神療法などがあります。

### ◆身近な人の対応

なんとなく元気がないなど、いつもと違った様子に気づいたら、話を聞いてあげましょう。実は、医療機関など専門の相談や治療を受ける前に、身近な人への相談が一番多いのです。相手の話をよく聞き、気持ちを受け止めてあげる事が大切です。相談者本人が医療機関に抵抗がある場合には、身近な方が医療や相談機関へ相談することも大事です。

### ◆上川北部地域の自殺の現状

全国・全道ともに年間自殺者数は、平成10年に急増し全国では3万人、全道では1,500人を超えました。その後、平成24年に15年ぶりに3万人を下回ったものの依然全国では1日に80人、全道では4〜5人の方が亡くなっているという現状です。

上川北部地域でも同様に平成10年に急増し、年間20〜40名で推移し、平成21年から減少傾向となつています。自殺者の7割は男

性で40〜50代の働き盛りの方が多く、女性では70代以降の壮年期の年代に多くなっています。全国的に50代からは、死因の上位を悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が占める傾向ですが、上川北部では50代においても自殺が死因の上位に入っています。また、最近では、若年層の死因の第1位が自殺となっていることも問題となつていきます。

このような現状から自殺者を減らす取り組みとして、全国的に平成19年から毎年9月10日からの1週間を自殺予防週間として定め、命の大切さや精神疾患の理解の促進を図っています。

今回、剣淵町でもこころの健康づくりのために全町のパンフレットを配布していますので、是非目を通していただきたいと思います。

### ◇こころの相談

名寄保健所にて、医師による相談を実施しています。(毎月1回予約制)

名寄保健所、町の保健師も随時相談を受け付けています。

ふれあい健康センター 保健師