

健康問題、人づきあい、家庭、仕事、経済。ひとりで苦しんでいませんか？  
…相談してください。きっと糸口が見えてくるはず。

いのち

たいせつ

# あなたの命が大切

～「生きる」ことをあきらめないで～



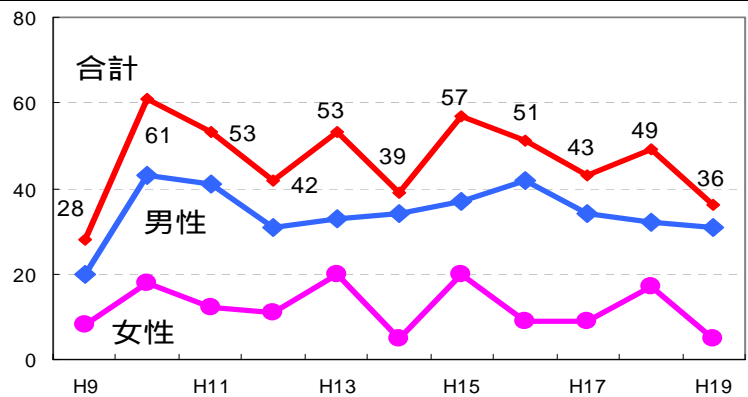
北海道室蘭保健所  
(北海道胆振保健福祉事務所保健福祉部)

# 1 室蘭保健所管内の自殺の現状

室蘭保健所管内：室蘭市、登別市、伊達市、豊浦町、壮瞥町、洞爺湖町

## 1 自殺された方の数

過去11年間の平均自殺者数は平均**46.5人/年**  
これは、**1週間に1人**が自殺しているという計算になります



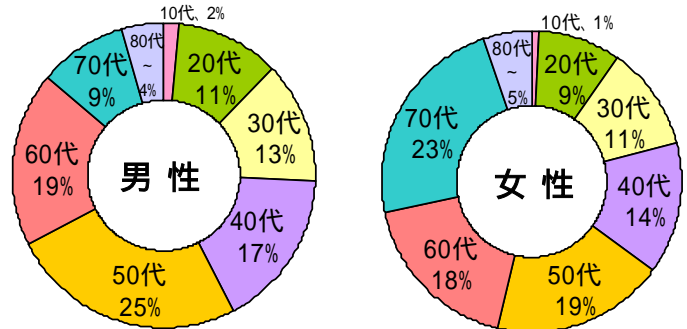
## 2 男女別

男性が女性の**3倍**

【過去11年間の平均自殺者数】

男性：37.8人/年

女性：13.4人/年

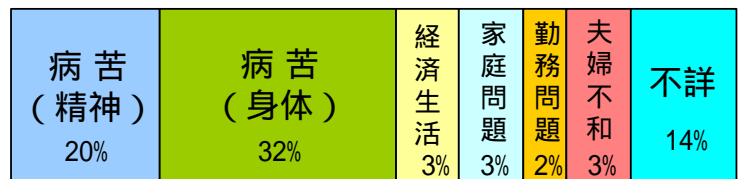


## 3 年齢別

男性は**50才代**、  
女性は**70才代**が多い

## 4 原因別

**病苦**が最も多い



# 2 自殺のサイン(自殺予防の10か条)


自殺は『**追い込まれての死**』であり、その前にまわりの人に相談できたり、まわりの人が自殺のサインに気付くことができれば、**自殺は防ぐことができる**と考えられています。専門機関(精神科病院、保健所や市町保健センター等)への相談が必要と思われるときには、**ためらわずに相談**しましょう。

- うつ病の症状がある
- 原因不明の身体の不調が長引く
- 酒量が増す
- 安全や健康が保てない
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 本人にとって価値のあるものを失う
- 重症の身体の病気にかかる
- 自殺を口にする
- 自殺未遂に及ぶ



参考：厚生労働省編著：職場における自殺の予防と対応「自殺予防の10か条」

### 3 自殺のサインに気づいたら


<p>もし自殺を 考えたら</p>	<p>家族や友人に話す 『相談窓口一覧』のところに相談する お医者さんに話す</p> <p><b>ポイント</b> 「ひとりで背負わない」「あせらない」「あきらめない」 ことが大切です。まわりにSOSを発信してください</p> 
<p>死にたいと 相談されたら</p>	<p>話題をそらさずにゆっくり話を聴く 相手を心配していることを伝える。「自殺しない」と約束してもらおう 『相談窓口一覧』を紹介する</p> <p><b>ポイント</b> 相談をうけた方も、ひとりで問題を抱え込まないことが大切です</p>


自殺をはかった人の直前の心理状態をみると、多くの方が精神疾患にかかっており、中でもうつ病（うつ状態を含む）の割合が高いとされています。参考：WHO

### 4 うつ病について

悲しいことや辛いことがあっても、大抵は時間とともにやわらいでくるものです。ところが、「気分がひどく落ち込み、何をしても楽しくない…」という状態が長く続き、強い苦痛を感じたり、日常生活に支障が現れる場合には、うつ病の疑いがあります。

### 5 うつ病をうたがうサイン


<p>自分が気づくサイン</p>	<p>ゆううつな気分が続く 何事にも興味がわかず、楽しくない 疲れやすく、元気がない おっくうで何もする気がしない、集中できない 寝付きが悪い、朝早く目がさめる 食欲がなくなる 人に会いたくなくなる 夕方より朝方の体調が悪い 考えが堂々めぐりする 失敗や悲しみから立ち直れない 自分を責め、自分は価値がないと思う</p> 
------------------	--

まわりが 気づくサイン	<p>以前と比べて表情が暗く、元気がない          体調不良の訴えが多くなる          趣味やスポーツ、外出をしなくなる          遅刻、早退、欠勤が増える          周囲との交流を避けるようになる          仕事や家事の能率低下、ミスが増える          飲酒量が増える</p>	
----------------	---	---

## 6 うつ病のサインに気づいたら

うつ病は、早く気づいて治療することで良くなる病気です。サインを感じたら、ひとりで抱え込まないことが大切です。

サポートしてくれる相談機関、専門医がおりますので、ご相談ください。

自分のサインに 気づいたとき	<p>できるだけ休息をとる          ひとりで頑張りすぎない（助けを得る）          まわりに相談する（抱え込まない）          「今、白黒つけなくても何とかなる」と          自分に言い聞かせ、大事な決定は先送りする          体調不良が続くときには、早めにお医者さんに相談する</p>	
まわりの 対応	<p>しっかりと励ましたりせず、話に耳を傾ける          無理に気分転換をすすめず、ゆっくり休むよう伝える          退職・転職や離婚など、大事な決定は先延ばしにするよう伝える</p>	

### 豆知識 ; お酒とねむり

寝酒は入眠しやすくなりますが、**眠りが浅く**なりかえって不眠になる場合があります。また、お酒を飲むと嫌なことを忘れられる気がしますが、**判断能力が低下し、衝動性が亢進**され、判断を誤り不幸な結果を招くことがあります。

#### 良いねむりのコツ

- \* 寝酒をさける
- \* 寝る前はゲーム、テレビ、パソコンなどをさける（脳の刺激となる）

