あなたの大切な人は

# 眠れていますか？

自ら命を絶つ人は平成10年に3万人を
突破して以来、平成22年度まで13年連続で
3万人を超える高い水準で推移し続けています。
自殺者の約8割は精神疾患、特に
「うつ病」の人の割合が高かったという
報告があります。

あなたの周りの人が“いつもと違う”とき、まずは声をかけることから始めませんか？

田川市保健センター

# うつ病は治る病気です

## 誰もがかかりえる病気です。「うつ病」に早く気づいて早めの対応を

「自分はうつ病では？」と自分で気づく人もいるでしょう。しかし、特にまじめで責任感が強く少し調子が悪くても無理をしてがんばってしまうような人のなかには、自分が「うつ病」になっていることに気づかないことがあります。身近にいる家族や友人、同僚などが本人より先に気づくことがあります。

**下記の症状が２週間以上続く場合はうつ病を疑いましょう**

### ☑ まわりの人が気づく「うつ病」のサイン

- □ 表情が暗い、元気がない
- □ からだの不調（痛みやきつさなど）を訴える
- □ 眠れていない
- □ 食欲の変化がみられる
- □ お酒の量が増える
- □ イライラしている
- □ 好きでしていたことをしなくなる

- □ 仕事、家事、勉強などでミスが増える能率の低下、遅刻、早退、欠勤（欠席）など
- □ 自分を責める、口数が減る周囲との交流を避ける

（厚生労働省　うつ対策推進方策マニュアルより抜粋）

### ☑ こころの病気の初期サイン

- □ 気分が沈む、憂うつ
- □ 何をするのにも元気が出ない
- □ イライラする、怒りっぽい
- □ 理由もないのに、不安な気持ちになる
- □ 気持ちが落ち着かない
- □ 胸がどきどきする、息苦しい
- □ 何度も確かめないと気がすまない
- □ 周りに誰もいないのに人の声が聞こえてくる

- □ 誰かが自分の悪口を言っている
- □ 何も食べたくない、食事がおいしくない
- □ なかなか寝つけない、熟睡できない夜中に何度も目が覚める

### ☑ 自殺を未然に防ぐために

自殺に傾いている人は何らかのサインを発しています。

- □ 口数が減って元気がない
- □ 孤立している
- □ 「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」などと口にする
- □ 大量のアルコールを飲むようになる
- □ 自分の健康をかえりみない
- □ 本人にとって価値のあるもの（職・地位・家族・財産）失う

### もし自殺に傾く人に出会ったら

自殺に傾いている人の多くは困難や苦痛から抜け出したいだけで、決して「死にたい」と決めているわけではありません。「生きたい」という気持ちを持っています。「死にたいほどつらい気持ち」を打ち明けられたら、まず相手をねぎらい、話しを聞きましょう。

### まずは、お気軽に相談ください　相談先一覧

ひとりで悩まず誰かに相談してください。誰かに話すことで心が軽くなります。

| | | |
|---|---|---|
| ●田川保健福祉事務所（精神保健係） | ☎42−9307 | （土日・祝日・年末年始を除く8:30〜17:15） |
| ●田川市保健センター | ☎44−8270 | （土日・祝日・年末年始を除く8:30〜17:00） |
| ●福岡県精神保健福祉センター<br>自死遺族支援や心の健康相談を行っています。 | ☎092−582−7500 | （土日・祝日・年末年始を除く8:30〜17:15） |
| ●ふくおか自殺予防ホットライン<br>自殺を考えている方、多重債務や失業、配偶者からの暴力等からの心の悩みに関する電話相談を行っています。 | ☎092−592−0783（24時間年中無休） | |
| ●福岡いのちの電話<br>誰にも相談できず、ひとりで悩み苦しんでいる人たちのための電話相談 | ☎092−741−4343（24時間年中無休） | |
| 毎月10日フリーダイヤル | 0120−738−556 | |

「うつ病」の疑いがある人や自殺に傾いている人がいたら、適切な支援者や相談機関、医療機関につなぎましょう。早めの対応が大切です。