

あなたの心 疲れていませんか？

ここ数年、全国で年間約三万人の方が、みずから命を絶っています。この事態を踏まえ、平成十八年六月に自殺対策基本法が成立し、同十九年六月には自殺総合対策大綱が閣議決定されました。これを機に九月十日から十六日までが、自殺予防週間となりました。また、国をはじめ県や市では、自殺予防に関するさまざまな取り組みが始まりました。

自殺は、さまざまな要因で心理的に追い込まれた結果だといわれます。自殺者の多くは自殺の直前、うつ病など精神的に不安定な状態であったと考えられます。うつ病は、誰もがかかる可能性のある病気。そして、うつ病にかからないことは、自殺を防ぐことにもつながります。

問い合わせ先：保健予防課・TEL227・5102

表とグラフから 実態を知ってください

下の表とグラフは、自殺に関する統計を基にしたものです。

①は、平成九年から十年間の全国と県内の自殺死亡者数を示しています。平成九年と同十年を比べると、全国では八千人以上、県内では四百人以上増えていることがわかります。これは、バブル経済崩壊後の景気の悪化が原因の一

つとみられます。このあと、全国の自殺死亡者数が三万人前後で推移しています。また、人口十万人当たりの自殺死亡者数を示した全国の自殺死亡率は、平成九年の十八・八から同十八年は二十三・七と一・二倍以上増加しています。

②は、平成十八年における、全国の性別・年代別の自殺死亡者数です。五十五歳から五十九歳の男性がいちばん多く

なっています。そして、五十歳から五十四歳男性・六十歳から六十四歳男性が続き、中年男性が多いことがわかります。また、全体として男性が女性より多くなっています。平成十年以降の自殺死亡者の急増の理由の一つに、中年の自殺者が増えたことがあげられています。

③は、自殺死亡者を動機別に分けたものです。病気の悩みなど、健康問題が自殺の原

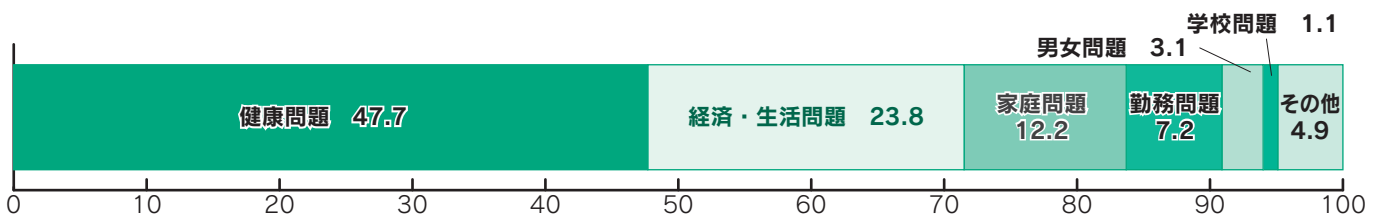
①全国と県内の自殺死亡者数の推移（人口動態統計・単位＝人）

	平成9年	同10年	同11年	同12年	同13年	同14年	同15年	同16年	同17年	同18年
全国	23,494	31,755	31,413	30,251	29,375	29,949	32,109	30,247	30,553	29,921
埼玉県	1,139	1,554	1,568	1,414	1,438	1,430	1,563	1,432	1,559	1,452

②平成18年全国の性別・年代別自殺死亡者数（10歳未満と年齢不詳を除く・人口動態統計・単位＝人）

	10～14歳	15～19歳	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳
男性	56	324	933	1,226	1,441	1,588	1,709	1,938	2,200
女性	20	176	459	554	579	567	533	470	622
	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85～89歳	90歳以上	合計
男性	3,118	2,023	1,510	1,270	892	529	342	182	21,281
女性	846	665	687	668	591	512	342	194	8,485

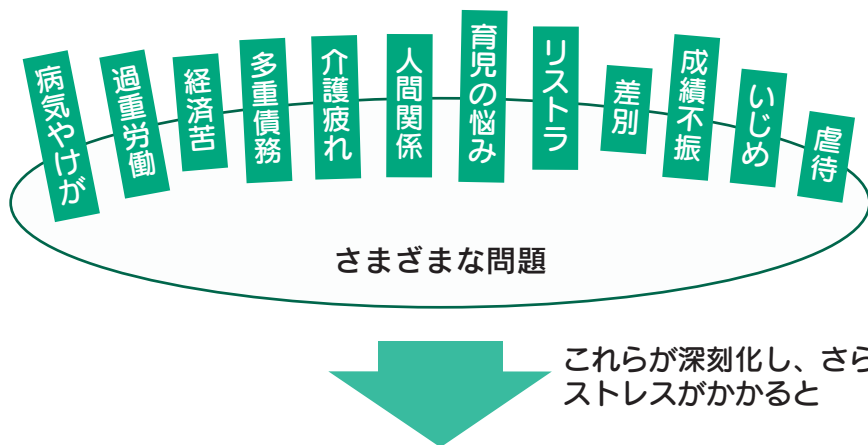
③昨年の全国原因動機別自殺死亡者数の割合（警察庁統計・単位＝％）



*自殺を裏付ける資料により原因・動機が特定された者について、明らかに特定できる原因・動機を3つまで計上しています。

うつ病の原因はさまざまなところに潜んでいます

健康問題、経済・生活問題、家庭問題、地域や職場のあり方など、人生観や価値観にかかわるさまざまな社会的・個人的要因が複雑に関係しています。



これらが深刻化し、さらにストレスがかかると

うつ病など、心の病気を発病

病状の悪化により、自殺に追い込まれることも……

因の半数近くを占めています。次に、経済・生活問題が二割を占めていて、この二つの動機だけで、全体の七割を超えています。

たど考えられています。身体の不調・借金・離婚・子育て・介護など、いろいろなストレスが原因で、自殺したときにうつ病になっていた方の割合は、六割から九割くらいとされています。

うつ病って何？

うつ病とは、どのようなものなのでしょうか。

症状やどんなときにかかるのか、治療方法などについて、メンタルヘルスが専門である、埼玉医科大学教授・堀川直史^{ほりかわなおし}さんに伺いました。



堀川直史さん

●うつ病は、どのようなものですか？

診断基準があります。次の九つの症状のうち、①または②を含む五つ以上の症状が二週間以上続いた場合に、うつ病と診断しています。

①抑うつ気分（気分転換ができない）

②興味の喪失

③食欲低下・体重減少

④不眠

⑤精神運動制止（表情が暗く、活気がない）

⑥疲れやすい、気力の減退

⑦無価値感、自分を責める

⑧集中力・決断力の低下

⑨自殺念慮（自殺したいという強い考えや自分の意思に反した自殺衝動が頭の中で満たされる）、自殺企図

さまざまな人、神経質な人になりやすいなどといわれていますが、そのような方だけでは限りません。誰でも、かかる可能性が高いです。ストレスを強く感じれば感じるほど、発病の可能性は高くなります。

うつ病と診断した場合、原因となつているストレスなどを探っていきます。

以前は、症状や経過・どのような生活をしているか・性格・発病状況・身体的問題などを総合的に考えて診断していました。

●うつ病はどんなときにかかるのですか？

初めてうつ病にかかるときは、急に発病します。家庭や職場などでストレスや疲れがたまっている場合が多いと思われます。このような状態の中で、心が落ち込み、体調がすぐれなくなり、うつ病になるのです。

●うつ病は治るのですか？

うつ病は、ほとんどの場合治ります。人によって、治療にかかる期間は変わってきますが、早く発見できれば、その分早く治すことができます。

●うつ病の治療方法は？

最も重要なことは、薬を飲むことと、休養を取ることです。このほかに、心理教育や認知行動療法、対人関係療法などを行う場合があります。

●もし、ほうっておくとどうなるのですか？

自分の心の苦しみが増大します。もし、身体に疾患があれば、その症状も強くなります。また、家族など身近な方の負担も増えることとなります。