

# ちゃんと眠れてる？

9月は自殺対策強化月間です

保健予防課 027-5102

日本の自殺者数は、平成10年以降毎年三万人を超える状態が続き、昨年は、およそ三万三千人。これは交通事故による死亡者の六倍に相当します。自殺の直前には、約9割の方が何らかの心の病がある状態で、その半数近くは、うつ病といわれています。そのため自殺予防には、うつ病の早期発見・早期治療が重要で、早期発見には、「体の不調」を見逃さないことが大切です。うつ病で最も多く表れる症状は、睡眠障害です。

市では9月の自殺対策強化月間に合わせ、「ちゃんと眠れてる？」をキャッチフレーズに、さまざまな取り組みを行います。この記事では、睡眠障害を中心に、うつ病の初期症状を、「ときも相談員」が紹介します。

## うつ病の初期症状とは

ときも相談員：どうぞ、こちらへ。

顔色が悪いようですが、どうしましたか？

Aさん：実は最近、眠れない日が続いていて、体調も良くないんです。かかりつけ医を受診したら、原因は体の病気ではなく、「うつ病」の可能性があると言われたんです。でも、いきなり精神科に行くのはちよつと……。

ときも相談員：眠れないのはどのく

らい続いていますか？

Aさん：だいたい二週間ぐらいです。よつか。

ときも相談員：食欲はありますか？

Aさん：ありません。

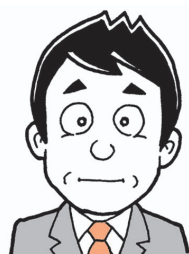
ときも相談員：体のだるさは？

Aさん：毎日だるくて、会社に行くのもつらい状態です。

ときも相談員：仕事や趣味をする意欲はありますか？

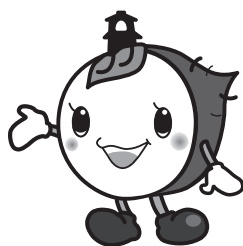
Aさん：最近おつくうで、やる気が起きないんです。

ときも相談員：これは、脳の情報伝



Aさん

会社員として15年勤務。38歳。妻と子供2人。のんびりした性格で、大きな病歴は無い。



ときも相談員

さまざまな場面で活躍する川越市マスコットキャラクター。今回は保健師として、うつ病の初期症状を解説する。

## うつ病は病気です 早期の発見・治療が大切です

埼玉医科大学総合医療センター教授 堀川直史さん

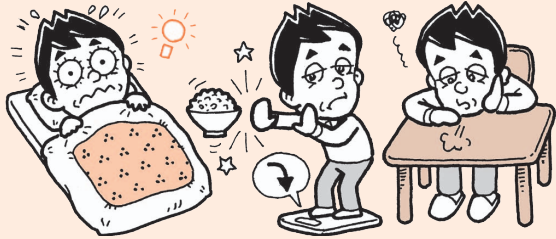


うつ病に気づくためには、「不眠」と「身体症状」という2つの大きな症状を見逃さないことが大切です。普通は不眠の状態が2週間以上続いたらといわれていますが、私は1週間以上続いたら、かかりつけ医や市の相談機関に相談することをお勧めします。「うつ病は気持ちの問題」「うつ病は自力で治せる」。そう考えている方がまだ多くいます。でもほとんどの場合、自力で治すことはできません。むしろ、そういう考え方をする「しっかりした人」ほど、うつ病になりやすいのです。うつ病は、病気です。自分が弱いせいではありません。医師の診断を受けて治療する必要があります。

うつ病の治療薬は、脳の神経伝達物質が減少している状態を改善するためのものです。効果が表れるのには時間がかかりますが、しっかり飲み続けることが大切です。薬に対する依存性も無いので、安心して飲んでください。

身体的な病気がある人の10%から20%は、うつ病になっているといわれています。そのため、皆さんのかかりつけ医である内科の医師と協力して、うつ病を早期発見・早期治療できる仕組みづくりを進めています。うつ病は精神科だけでは診きれないほど、患者数の多い病気です。「おかしいな」と思ったら、まずはかかりつけ医や市の相談機関などに相談しましょう。

こんな症状があったら、  
医療機関や相談窓口  
に相談してください



- 疲れているのに2週間以上不眠が続く
- 食欲が無く、体重が減っている
- だるくて、意欲がわからない

もしかしたら「うつ病」のサインかも

「相談の“スイッチ” おしてください！」を  
この広報と同時に配布しています

市自殺対策連絡協議会では、生活上のさまざまな問題についての相談窓口一覧「相談の“スイッチ” おしてください！」を作成しました。問題を一人で抱え込まず、早期解決するために活用してください。

9月10日～16日は自殺予防週間です

●自殺予防週間街頭キャンペーン

川越駅東口ペデストリアンデッキ上で、啓発ティッシュを配布します(約30分間)。

日時…9月10日(金)、午前7時～▶午後6時15分～

●こころの電話相談(☎227-5102)

保健師・精神保健福祉士による電話相談。

日時…9月10日(金)～16日(木)、午前9時～午後7時

●健康市民大学講座「**疲れた心のメンテナンス**」

子供と楽しく向き合うための方法について。

講師…精神保健福祉士・安藤<sup>あんどわたる</sup>巨さん

日時…9月16日(木)、午前10時～正午

会場…オアシス

対象…市内在住の小中学生の保護者

定員…先着30人

申し込み…8月20日(金)、午前10時から電話・ファクスで健康づくり支援課健康づくり支援担当 ☎229-4121 ☎225-1291 (手話通訳が必要な方は、9月3日(金)までに連絡してください)

●自殺予防出前講座の上映会

出前講座を収録した番組を、8月16日(月)～22日(日)・8月30日(月)～9月5日(日)、午後3時から、川越ケーブルテレビで放映します。内容は、大切な人を自殺から守るために、こころの問題を「知る」「気づく」「防ぐ」方法についてです。同番組の上映会を、次の通り行います。

日時…9月10日(金)、午前10時～11時30分▶午後1時～2時30分

会場…保健所

不眠とうつ病の関係

達がうまくいかない状態で、「うつ病」の可能性ががあります。

ときも相談員…①寝付くのに30分以上かかる、②夜中に何度も目が覚める、③いつもより二時間以上早く目が覚める、このような症状がありますか？

Aさん…①と②がよくあります。

ときも相談員…眠りたいのに眠れなくて、①から③のいずれかの症状があると不眠といえます。不眠には時間が有るのに眠れない場合と、時間が無くて眠れない場合が

あります。症状を改善するために生活習慣を変えても症状が変わらない場合は、「うつ病」の可能性があるんですよ。

Aさん…普段は仕事が忙しくて、十分な時間は無いですが、休日は時間があります。でも、眠れないから「うつ病」と言われても……。

ときも相談員…不眠で医療機関を受診する人の約2割は「うつ病」。この割合は、中高年だと約5割になるといわれています。また、「うつ病」患者の9割以上は不眠を訴えています。不眠を治療すると「うつ病」になりにくく、不眠が続く

と「うつ病」になりやすいんですよ。それに「うつ病」は、生涯の間に十人に一人はかかるといわれ、身近な病気のひとつなんです。

きちんと治すために

Aさん…私は、これからどうしたらいいのでしょうか？

ときも相談員…「うつ病」は治る病気です。精神科や心療内科を受診することを勧めます。

Aさん…体の不調は自覚していたけど、まさか自分が「うつ病」かもしれないなんて……。

ときも相談員…気分落ち込み・イ

ライラするなどの「心の不調」や、眠れない・頭が痛い・食欲がないなどの「体の不調」は、日常生活でよく経験すること。その多くは時間と共に自然に改善します。しかし、これらの症状が長く続いたり、繰り返したりする場合は、注意が必要なんです。それに「うつ病」もほかの病気と同じで、気づいたときに早く医療機関で診察を受けて、治療を始めたほうが治りやすいですよ。

Aさん…分かりました。ちゃんと受診して、必要であれば治療を受けるようにします。