

9月10日～16日は自殺予防週間

～ “こころの黄信号” は「不眠2週間」～

● 働き盛り世代に目立つ自殺

「ストレス社会」といわれる現代は、うつに悩む人が急増し大きな社会問題となっています。全国で自殺者は11年連続で3万人を超え、その約3分の2が男性です。中でも40、50歳代が多く、4割強を占めています。自殺は、健康や経済、家庭の問題など、さまざまな原因が絡み合って起こります。健康問題の背景の多くにはうつがあったことがわかっています。

● 「眠れない…」は、うつのサイン

うつはストレスをきっかけとして、脳内の神経伝達物質のバランスが崩れて、心と体にさまざまな症状が表れる病気です。特に不眠はうつに最も表れやすい症状です。また症状が進むと、生きていても仕方がないと思ってしまう、自殺につながることもあります。

心の自己診断

疲れているのに、
2週間以上眠れない日が続いている。

注意!

食欲がなく体重が
減っている。
だるくて意欲がわ
かない。

ストップ!

それは「うつ」かも?
1人で悩まず早めに医療
機関や保健師などに相談
しましょう。

気持ちよく眠るコツ

- 1、起床は休日も同じ時間。起きたら太陽の光をあびる。
 - 2、昼寝は30分以内。15時以降は昼寝をしない。
 - 3、夕方に少し汗ばむくらいの運動をする。
 - 4、寝る前にリラックスタイムをとる。
 - 寝る前の飲酒は、逆効果。
 - ぬるめの入浴で寝付きをよく。
 - 軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス。
- * 年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通です。

★こころの健康を保つために

- ・睡眠・休養を十分とる。
- ・ストレスと上手に付き合う。
(趣味・運動・レジャーなど)
- ・ストレス発散をタバコやお酒に頼らない。
- ・家族や周りの人に相談する。

相談窓口

- いのちと心のサポートダイヤル (毎日18時～8時30分) ☎ 078 - 382 - 3566
- 兵庫県朝来健康福祉事務所 心と体の健康相談ダイヤル (月～金9時～17時) ☎ 672 - 0555
- 朝来市役所健康課 (月～金8時30分～17時15分) ☎ 672 - 5269

借金問題に関する無料相談会

但馬生活科学センターでは、借金で悩む人を対象に相談会を開催します。

- 日時** 平成22年9月26日(日) 9時～11時
- 場所** 但馬生活科学センター (豊岡市妙楽寺41-1)
- 内容** 「多重債務相談」「生活再建(家計管理)相談」
「こころの相談」に対応する『合同無料相談会』。
多重債務者問題の根本的な解決を支援します。
- 申込み** 事前に下記まで電話で申込みください。



- 申込み・問い合わせ先 但馬県民局 但馬生活科学センター ☎ 0796 - 23 - 0999 (9時～16時30分)