

柏崎地域振興局健康福祉部（柏崎保健所）からのお知らせ

柏崎地域振興局健康福祉部（柏崎保健所）では、こころの健康に関する御相談を受け付けています。眠れない、気分が落ち込むといった御自身の悩みや、家族が引きこもりがち、といった御家族からの御相談もお受けします。

また、ストレスの多い現代社会では、誰もがこころの健康を損なう可能性があり、自殺者が多いことも課題となっています。私どもでは、自殺者を減少させるための対策を、商工団体や労働関係機関、行政など幅広い機関とともに推進しています。

今回は、3月の自殺対策強化月間に合わせ、「自殺の実態」及び、自殺と関連の深い「うつ病」について情報提供させていただきます。

自殺の実態

我が国では、1年間に3万人もの方が自ら命を絶っています。新潟県では毎年700人前後が、柏崎刈羽地域では30人前後の方が自殺で亡くなっています。自殺は、多重債務や、家庭問題、うつ病などの健康問題等の複合的な要因が重なり、追い込まれた末の死だとされています。また、自殺者の多くが何らかのこころの病気にかかっており、特に中高年の自殺では、うつ病が背景に存在していることが多いと言われています。

うつ病とは

うつ病は、早期発見、早期治療によって回復可能なこころの病気です。「こころが疲れ切って、これ以上がんばることができない」状態となり、物事に対して興味や意欲が湧かなくなったり、気分の落ち込みが続いたりします。日常生活に支障をきたしている場合は、医療機関での治療が必要です。

うつ病のきっかけ

過度なストレス、大切なものや人を失った体験、仕事上の大きな失敗、引っ越しや昇進などの新しい環境への変化など、人によって様々です。

うつ病のサイン

気分の落ち込みが続く、今まで楽しめていたことが楽しめなくなる、食欲がない、不眠が続く、などがあります。いつもの自分、いつもの家族と違う様子がありましたら、我慢せず、医療機関や健康相談の窓口へ相談しましょう。

うつ病をはじめとしたこころの健康に関する御質問、御相談は、柏崎地域振興局健康福祉部地域保健課（22-4161）までお問い合わせください。