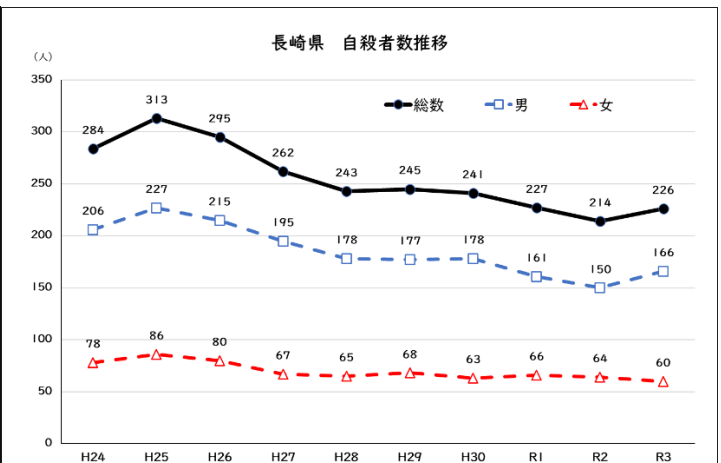
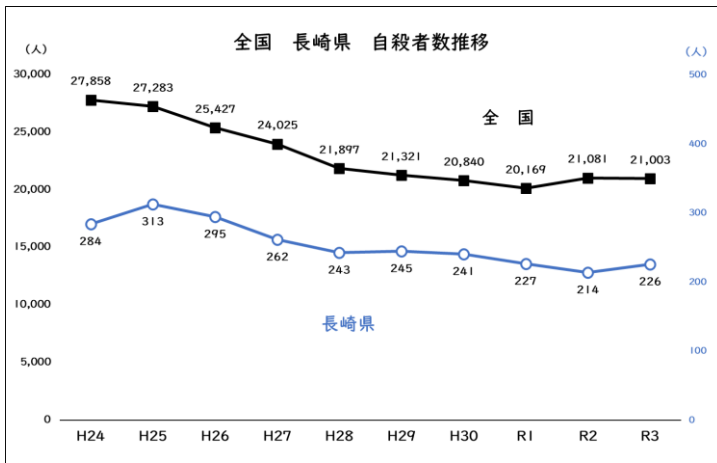


## あなたのところは健康ですか？

自殺者が年間で最も多い3月は、国で「自殺対策強化月間」と定められています

### 【自殺者数の推移】



自殺者数:発見日・発見地による

長崎県福祉保健部 障害福祉課資料

警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成資料を引用、作成

- ◇長崎県の自殺者数は緩やかに減少していましたが、令和3年に増加しました。
- ◇県内の男女別自殺者数は、女性は横ばい状態が続いており、男性は増加に転じています。
- ◇増加の要因として、新型コロナウイルス感染拡大の影響が考えられます。

自殺は、様々な要因が絡み合った「**追い込まれた末の死**」と言われています。

生活苦、借金、失業、過労、介護疲れ、人間関係・・・人が生活していく上で直面する様々なストレスが重なることによって追い込まれ、そこに何の助けも届かなければ、**うつ状態**となりやすく、自殺に至るリスクが高くなります。

そのため、うつ病について正しく知り、本人や周囲が早目に気づき適切に対応することは、日々のセルフケアのみでなく、自殺を防ぐ上でとても重要です。

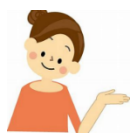
うつ病は決して特別な病気ではありません。

こころが疲れると、右記のようなサインが現れます。

このようなサインに気が付いたら、一人で抱え込まず、相談してください。

### よく見られる「うつ病」のサイン

- ✓ “だるい” “きつい” と感じるが増えた
- ✓ イライラする
- ✓ 理由もなく悲しくなる
- ✓ 最近、仕事で小さなミスが増えた
- ✓ 食欲がない
- ✓ 食べても「美味しい」と感じない
- ✓ 眠れない
- ✓ 以前に比べて寝つきが悪い、夜中に目が覚める
- ✓ 寝ても疲れがとれない
- ✓ 以前は楽しめていた趣味が、今は楽しめない



相談窓口をご利用いただくか、かかりつけ医や専門の医師に早めに相談することをお勧めします。

## 【職場のメンタルヘルス対策】

働く方と、周りで支える方々をサポートする専門の情報サイト「こころの耳」があります。

“働く方” “ご家族の方” “事業者の方” “部下を持つ方” “支援する方” 向けの情報が掲載されています。

アドレス <http://kokoro.mhlw.go.jp>

こころの耳

検索

## やめたくてもやめられない 依存症について

依存症とは、日常生活に支障をきたしているにも関わらず、アルコールや薬物、ギャンブルなどの嗜癖行動(アディクション)にのめり込み、「やめたくても、やめられない」状態です。

意志の力や精神力では、行動をコントロールできなくなる状態に陥る「脳の病気」です。アルコール・薬物・ギャンブル等依存症は、国際的な診断基準等において認められている精神障害の一つです。

### 誰でもなる病気

依存性のある物質摂取や依存行為が習慣化すると、年齢・性別・社会的立場などに関わりなく、誰でも依存症になる可能性があります。

### 脳の病気

脳の回路が変化し、依存物質や依存行為への要求がエスカレートし、コントロールできなくなります。

### 否認の病気

「いつでもやめられる」などと自分が依存症だと認めません。誰でも持っている心の防衛機制の一つです。

### 人を巻き込む病気

人間関係よりも、依存物質や依存行為を優先してしまうために、関係が悪化し、家族や周りの人を巻き込んでいきます。

やめたくてもやめられない…もしかして依存症!? ひとりで悩まず相談してみませんか?

## 【身近な相談先】

窓口	電話番号	対応時間 (※年末年始・祝日を除く)
平戸市 福祉課	0950-22-9130	8:30~17:15
松浦市 健康ほけん課	0956-72-1111	
佐々町 多世代包括支援センター	0956-63-5800	

## 【保健所等でも相談に対応しています】

長崎県県北保健所 地域保健課保健福祉班 TEL:0950-57-3933 (平戸市田平町里免1126-1)

・保健所職員による相談 :9:00~17:30(祝日、年末年始を除く)

・精神科医師による専門相談 :年8回 \*事前予約制

長崎こども・女性・障害者支援センター 精神保健福祉課 TEL:095-846-5115 (長崎市橋口町10-22)

・自殺予防や自死遺族に関する相談対応

・依存症に関する個別相談対応 ・本人・家族への回復支援

※その他、自殺や依存症に関する各種相談先を、県障害福祉課のウェブサイトにも掲載しています。

長崎県障害福祉課

検索