



健康みちしるべ

金屋庁舎
清水行政局

健康推進課
住民福祉室

自殺対策強化月間

52・2111

自死の原因や動機は人それぞれさまざまですが、自死された方の多くが、その直前にはうつ病などの精神疾患に患っていると言われてい

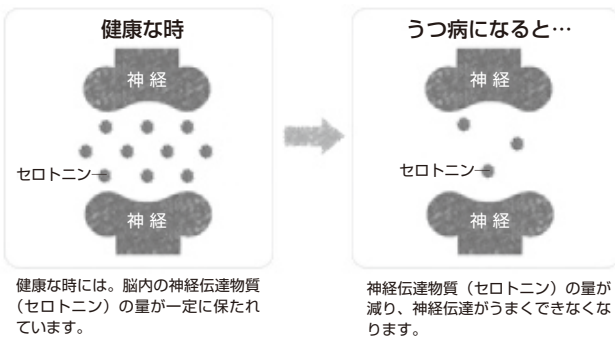
ます。そのため、うつ病の早期発見、早期治療は自死を防ぐ上で重要なこととのひとつと考えられます。うつ病患者の多くは、何らかのサインを発しているといわれており、家族や周囲の人がそのサインに気づき「どうしたの？」と声をかけることや、医療機関や役場、保健所などの専門の機関へ相談することが大切です。

○平成25年の全国の自死者は、27000人あまりと依然多く、和歌山県においては全国平均を上回り、毎年200人を超える方が自ら命を絶っているのが現状です。また、若者（15歳～39歳）の死因の第1位になっており、特に学生の自死数が増えています。

○うつ病のしくみ
きっかけは、強いストレスによる心身の疲労ですが、発症自体は、脳

で感情をコントロールしている神経伝達物質のバランスが崩れてしまうのが原因と考えられています。そのため、2週間以上も抑うつ状態が続き、生活にも支障をきたしてきます。

健康な場合とうつ病の場合の神経伝達物質(セロトニン)の様子



健康な時には、脳内の神経伝達物質(セロトニン)の量が一定に保たれています。

神経伝達物質(セロトニン)の量が減り、神経伝達がうまくできなくなります。

○うつ病の患者さんに多くみられる性格など

- ・真面目で仕事や家事に熱心
- ・優先順位づけが苦手
- ・責任感が強く完璧主義
- ・気持ちの切り替えがうまくできない

乳幼児を子育て中のみなさんへ 子育て支援センターだより

支援センターは、みなさんの子育てを応援します。子育てへの不安を少しでも解消し、同年代の子どもさんをもつ親同士の交流の場として、支援センターを利用して下さいね！

子育てワンポイントアドバイス

ありがとうという言葉をどんどん使いましょ！
人に対する感謝の気持ちが育ちます。

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30～11:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ～木曜日	◇ 13:30～16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①9:30～11:30 ②13:30～15:00です。	
園庭開放(藤並保育所)	◆時間…第2木曜日 10:00～11:00 (9月・10月はお休み)	
「たまたばこ」さんの絵本の読み聞かせ	0～1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半～就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半～ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30～11:00	

3月3日(火) ほっとルーム、27日(金) あそびのひろばはお休みさせていただきます。

■場所/子育て支援センター(藤並保育所2階)
☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

- ・どんな物事に対しても、几帳面に取り組む
- ・融通がききにくく頑固

○うつ病の経過

ほとんどの場合は、急に生活の中で楽しさを感じられなくなる、物事に興味を持てなくなる、劣等感を感じる、眠れないといった前兆のような症状から始まります。最初はどの症状も軽いのですが、やがて憂うつな気分が強くなり、行動することすらおっくうになっていく自分を感じ、自分を責めたり、集中力が無くなっていきます。さらに重度になる

と悲劇的な考えを持つようになり、行動に移す事や人に援助を求める事が難しくなります。出来る限り早い段階から適切な治療を受けることで、徐々に回復して、からだの症状も軽くなり以前のような日常生活を送れます。

○うつ病の治療

休養、心理療法、薬物療法、運動療法などがありますが、心と身体の休養を十分取り、しっかりと休むことが一番です。普段から一人で悩まず、身近な家族や友人に相談してみましよう。