

# 9月10日は、 世界自殺予防デー 9月10日～16日は 世界自殺予防週間

我が国における自殺者数は、年間3万人を超えています。

その中でも、中高年の自殺が最も多く、自殺は、がん・心疾患・脳血管疾患の3大死因に匹敵する問題となっています。中高年の自殺で、「うつ」が起因しているものは少なくありません。ただし、「うつ」の症状には、本人が自覚しにくいものも多く、家族や周りの人も気づきにくい傾向があります。自分で気づく変化、周囲が気づく変化をあげてみました。

## ●自分が気づく変化

1. 悲しい、憂うつな気分である
2. 何事にも興味がわかず、楽しくない
3. 疲れやすく元気がなくだるい
4. 気力、意欲、集中力の低下を自覚する（何をしてもおっくう）
5. 寝つきが悪く朝早く目覚める
6. 食欲がなくなる
7. 人に会いたくなくなる
8. 夕方より朝方が気分、体調が悪い
9. 心配事が頭から離れず堂々めぐりする
10. 失敗や悲しみから立ち直れない
11. 自分を責め、自分は価値がないと感じる

## ○周囲が気づく変化

1. 以前と比べ表情が暗く元気がない
2. 体調不良の訴えが多くなる
3. 仕事や家事の能率が低下する
4. 周囲との交流を避けるようになる
5. 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える
6. 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
7. 飲酒量が増える

ストレス社会の現代では、誰もが心の健康を損なう可能性があり、過剰なストレスは心と体に変調をきたします。早めに気付いて対処するほど治りやすいのは心も体も同じです。自分ひとりで悩まないで、まずは身近な人や心の病気を専門としている「心療内科」や「精神科」などに相談しましょう。

また、心の病気には家族や周囲の人の理解がとても大切です。ゆっくり落ち着ける環境を整え、見守り、専門家に相談したり、治療を受けることをサポートしてあげましょう。