

みんなので守ろう こころといのち

平 成23年の秋田県の自殺者数は346人で、前年と比較して12人減少しました。しかし人口10万人当たりの自殺率は32.3(全国平均22.9)と、

依然として高い状態が続いています。この数値の背景には、少子高齢化が進む中で地域の結びつきが弱まり、悩み事を抱えていても誰にも相談できずに孤立してしまうという現状があります。

自殺の原因にはこころの病気が深く関係しており、予防には地域が一体となった見守りがとても大きな力を発揮します。こころといのちを守るためにどんなことができるのか、みんなと一緒に考えてみませんか。

「ストレス」と聞くと非常に悪いもののように感じられるが、実は日常生活の中で「人生のスバイス」と呼ばれるくらい、私たちにとって欠かせないものでもありませぬ。

「目標」といってストレスがあることとで勉強がはかどるように、適度なストレスは物事を前向きに進める原動力です。また、同じストレスでも考え方や捉え方を間違えることで自分を向上させるきっかけにもなります。

例えば、初めて取り組むことに対して「やったことがないから無理だ」と考えると心理的な負担になります。しかし、「新しいことに取り組むチャンス」と捉えた場合は目標を達成するための大きな原動力となります。

しかし、ストレスが過度に長引いた場合は心身に悪影響を及ぼします。過度のストレスが続くと心身の抵抗力が低下して全身の機能が衰えてしまうなど、自分の力ではどうにもできなくなってしまう。つまり、ストレスがあることが問題なのではなく、長引かせたり、ため続けたりすることに問題があるのです。ストレスをこまめに解消することは、心身ともに健康であり続けるための重要なポイントの1つです。

ストレスをため続けると こんな病気につながってしまいます

うつ病

うつ病は、憂うつな気分や無気力な状態が長く続き、日常生活に支障をきたしてしまう心の病気です。何もする気が起きない、考えがまとまらないなどといった神経の症状のほかに、食欲不振、不眠、疲れやすくなるなど身体症状も現れてきます。〝こころの風邪、とも言われ、誰もがかかり得る病気でもあります。適切に対処することできちんと回復できるほか、長期間にわたる治療を要する場合でも症状をコントロールしながらうまく付き合っていくことが可能です。

心身症

心にたまったストレスが身体的症状として現れる病気を心身症と呼んでいます。典型的なものとして、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、過敏性腸症候群などの消化器系の病気が知られています。このほかにも、高血圧などの循環器系の疾患や、頭痛、神経痛などの神経系疾患、アトピー性皮膚炎やじんましんなどの皮膚系疾患など多岐にわたる症状が現れます。身体症状が現れているので、まずはその治療が必要となりますが、病気の原因としてストレスが大きくかかわっている場合はこころの問題を取り除くための治療も併せて受ける必要があります。

神経症

不安障害とも呼ばれ、ストレスが原因となって大きな不安に襲われてしまう病気です。こころの障害のなかでも頻度が高いとされ、人口の10%を超えるとされています。社会不安障害（恐怖症）、心気症、抑うつ神経症、強迫神経症など様々な症状があり、心身両面にわたって現れます。不安は誰にでもあるものですが、神経症の場合は常に耐えがたいほどの不安がつきまとい、日常生活に支障をきたしてしまいます。病気の根源となっている不安を取り除くことが第一で、カウンセリングや心理療法を受ける必要があります。

このようなことはありませんか？

次のような症状に心当たりのある方は、無理をせず、少しでも早く医療機関に相談しましょう。

【身近な人のこと】

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない。
- 体の痛みや倦怠感など、体調不良を訴えることが増えた。
- 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増えた。
- 周囲との交流を避けるようになった。
- 遅刻や早退、欠勤（欠席）が多くなった。
- 趣味やスポーツ、外出などをしなくなった。
- お酒を飲む量が増えた。

【自分のこと】

- 悲しい、ゆううつな気分、沈んだ気分。
- 何事にも興味がわかず、楽しくない。
- 疲れやすく、元気がない。（だるい）
- 寝つきが悪く、朝早く目が覚める。
- 食欲が落ちてきた。
- 人に会いたくない。
- 夕方よりも朝方に、体調や気分が悪くなる。
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする。
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる。
- お酒を飲む量が増えた。