

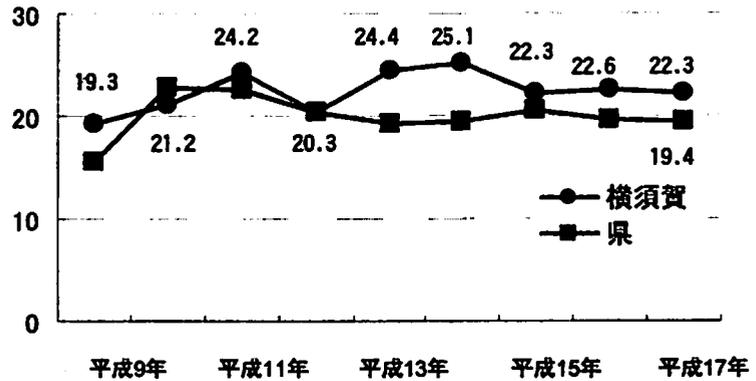
1. 横須賀市の自殺率・自殺死亡者数

○ 横須賀市の自殺率

平成17年中の人口10万人に対する自殺死亡率は22.3と県の19.4を上回っています。

平成13年より、市の自殺率は、県の自殺率より高い水準が続いています。

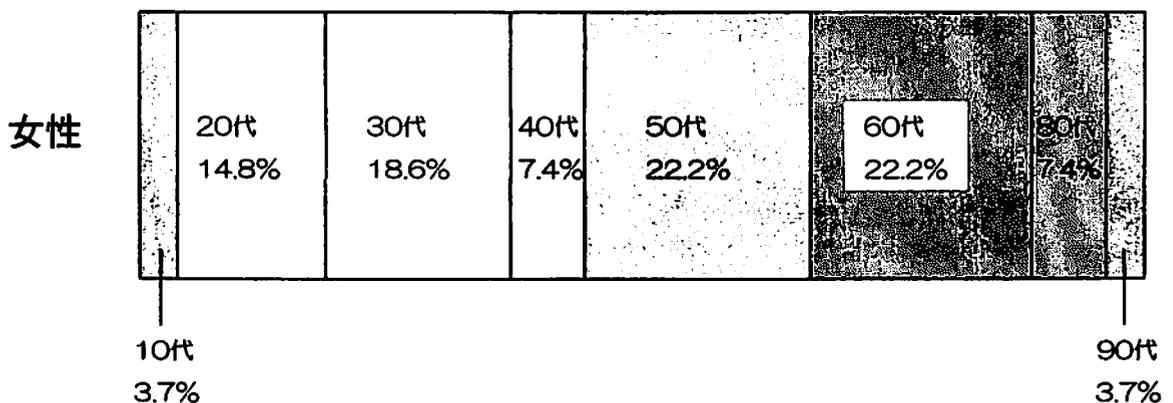
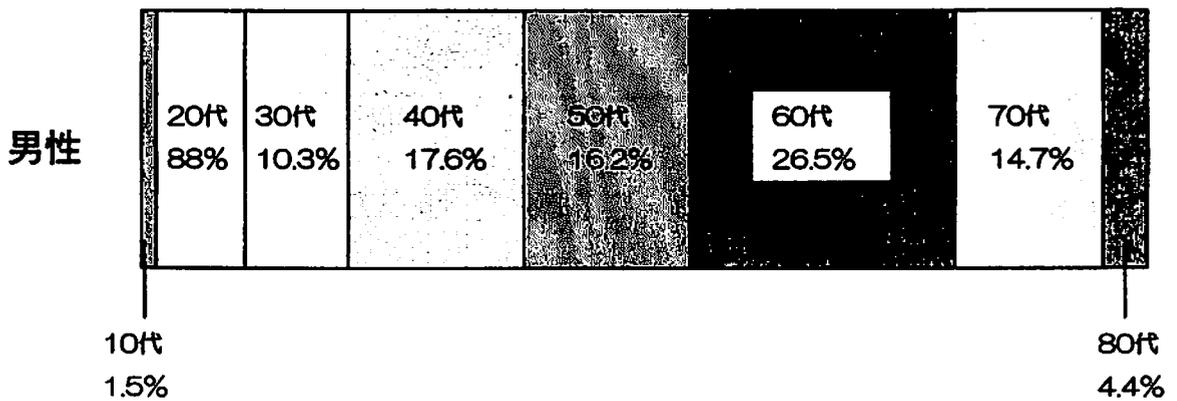
県域では、県内37市町村中20位となっています。



○ 男女別年代別死亡者数割合

平成17年中の自殺者数（男：68人 女：27人 合計95人）

男性の自殺者数は女性の2倍以上です。年代別に見ると、男女とも50代、60代が多く割合を占めています。



2. こころのサイン 見逃さないで！

自殺予防の十か条

(次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。)

- 1 うつ病の症状に気をつけよう (→次頁参照)
- 2 原因不明の身体不調が長引く
- 3 酒の量が増える
- 4 安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂におよぶ

※「自殺総合対策の在り方検討会報告書」より

○ うつ病とは？

- ・ うつ病は特別な人がかかる病気ではなく、誰もがかかる可能性のある病気です。
- ・ うつ病は、心身のエネルギーを低下させるとともに、物事が正しく判断できなくなったり、他の病気の誘発や悪化の原因になります。最悪の場合、自殺の恐れも出てきます。
- ・ 心配や過労・ストレスが続いたり、孤独孤立感が強くなったり、将来への希望が見出せないと感じたときなどにうつ病にかかりやすいです。
- ・ うつ病は、早期発見、早期治療が大切です。



うつ病を疑うサイン～本人が気づく変化

- ・ 悲しい、憂うつな気分、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）
- ・ 気力、意欲、集中力の低下を自覚する（おっくう）
- ・ 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- ・ 食欲がなくなる
- ・ 人に会いたくなくなる
- ・ 夕方より朝方のほうが気分、体調が悪い
- ・ 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- ・ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ・ 自分を責め、自分は価値がないと感じる

※厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

うつ病を疑うサイン～周囲が気づく変化

- ・ 以前と比べて表情が暗く、元気がない。
- ・ 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
- ・ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ・ 周囲との交流を避けるようになる
- ・ 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- ・ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ・ 飲酒量が増える

※厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

〇うつ病が疑われたら・・・

▼自分がした方がよいこと

- ・ 上表の「うつ病を疑うサイン～本人が気づく変化」を参考に、医療機関や専門家に受診や相談をしてください。
- ・ 休養と、場合によって服薬が必要です。
- ・ 早期発見、早期治療が回復を早めます。

▼周囲の人がした方がよいこと

- ・ 上表の「うつ病を疑うサイン～本人が気づく変化」を参考に、うつ病の症状について、質問してください。
- ・ うつ病の症状が強い場合は、休養と治療を勧めてください。
- ・ 医療機関や相談機関に受診や相談することを勧めてください。
- ・ 本人が受診や相談を拒否した場合、本人が信頼している家族や同僚、友人の協力を得て、受診等を勧めてください。
- ・ 無理に外出、運動、気分転換を勧めずに、本人がその気分になった時点で、これらのことを支援してください。