

公園前薬局News

病院を選ぶように薬局も選んで下さい

2013年 9月号

こころの健康

あなたのこころ、疲れていませんか。
みんなで支え、みんなで解決を。

猛暑とゲリラ豪雨に振り回された夏も過ぎ、爽やかな風が吹き抜ける季節となりました。おいしいものを食べるもよし、家でゆっくり眠るもよし、外で汗を流すもよし。何をするにも快適な季節のはずなのですが、食欲がない、眠れない、何もしたくない…という方、こころが疲れているサインかもしれません。こころがぐたぐたになる前に。絶望感で立ち上がれなくなる前に。誰かに助けを求めましょう。

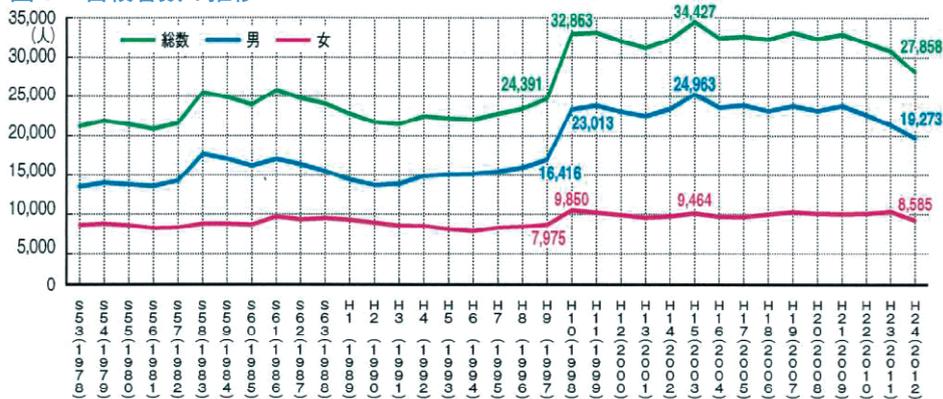


トイレにステッカーが…

「ダルイ、ツライが口癖になっている」。今年春の札幌ドーム。トイレの個室に入ったら、ドアの内側にこんな言葉の書かれた丸いステッカーが貼ってありました。えっ、私のことを言ってる？ドキッとよく見ると、「ひょっとして、いのちの問題かもしれません」との文字。さらに「悩みや不安を抱え込まずに、どうぞお話しください」とあり、相談先の電話番号が記されていました。

これは、札幌市が行った「自殺」という言葉を使わない自殺防止キャンペーンの一つ。自殺を身近な問題として捉えるとともに、自殺を考えている人が周りの人に安心して相談できるようになることを目指して行ったもの、とのことでした。

図1 自殺者数の推移



資料：警察庁「自殺統計」より内閣府作成

自殺者数は減っているけれど

2012年、全国の自殺者数は2万7858人。1997年以来、15年ぶりに3万人を下回り、また2010年以降、3年連続しての減少となり(図1)、新聞やテレビなどのニュースでは、景気が回復傾向にあり、明るいきざしが見え始めた、と分析していました。

しかし、「2万7858」という数字は決して小さいものではありません。全体としての数は減っていますが、1件1件の深刻度は増しているとの指摘もあります。中高年の自殺者が減少しているのに対して、若い世代では増加傾向にあり、20代、30代の死因の第1位を自殺が占めていることも大きな問題です(表1)。

表1 年齢別の死亡原因(2011年)

年齢階級	第1位				第2位				第3位			
	死因	死亡数	死亡率	割合(%)	死因	死亡数	死亡率	割合(%)	死因	死亡数	死亡率	割合(%)
10~14	不慮の事故	284	4.8	39.0	悪性新生物	112	1.9	15.4	自殺	74	1.3	10.2
15~19	不慮の事故	659	11.0	37.9	自殺	509	8.5	29.3	悪性新生物	159	2.6	9.1
20~24	自殺	1,411	22.9	47.6	不慮の事故	754	12.2	25.4	悪性新生物	220	3.6	7.4
25~29	自殺	1,685	24.1	45.8	不慮の事故	787	11.2	21.4	悪性新生物	326	4.7	8.9
30~34	自殺	1,831	23.2	37.2	不慮の事故	893	11.3	18.2	悪性新生物	732	9.3	14.9
35~39	自殺	2,370	24.8	29.8	悪性新生物	1,642	17.2	20.6	不慮の事故	1,166	12.2	14.6
40~44	悪性新生物	2,836	31.0	25.3	自殺	2,403	26.3	21.5	不慮の事故	1,432	15.6	12.8
45~49	悪性新生物	4,630	59.1	30.9	自殺	2,348	30.0	15.7	心疾患	1,756	22.4	11.7
50~54	悪性新生物	8,350	110.7	37.2	心疾患	2,738	36.3	12.2	自殺	2,447	32.4	1.9
55~59	悪性新生物	16,423	199.1	43.8	心疾患	4,298	52.1	11.5	脳血管疾患	2,787	33.8	7.4
60~64	悪性新生物	34,164	323.1	47.4	心疾患	8,595	81.3	11.9	脳血管疾患	5,331	50.4	7.4

注意：構成割合は、それぞれの年齢階級別死亡数を100とした場合の割合である。資料：厚生労働省「人口動態統計」



公園前薬局
TEL.042-646-4986
FAX.042-660-8841

headoffice@sic-info.co.jp
http://www.sic-info.co.jp/park

自殺は周りの人に与える影響も大きく、強い絆のあった人の最低5人は深刻な心理的打撃を受けるともいわれています。「なぜ、気づいてあげられなかったのか」「なぜ、助けてあげることができなかったのか」。残されたご家族や友人の悲しみや苦しみは深く、重く……。私たち一人一人が自分の問題として考え、自殺しない・自殺に追い込まない社会をつくっていくことが急務となっています。

うつサインに早く気づいて

自殺した人の多くは、最後の行為に及ぶ前、何らかの精神的な病気にかかっていることが、いくつかの調査結果から明らかになっています。特にうつ病は、自殺と最も密接に関係する病気とされ、症状が重くなると自殺の危険性が極めて高くなります。

しかし、現在では、有効で安全な抗うつ薬も登場しており、早い段階で正しい診断を受け、適切な治療を続けることで、普通の人と変わらない生活を送ることも可能となっています。怖いのは、うつ病になることではなく、うつ病を放置してしまうこと—そんな指摘もあります。

うつ病に早く気づくことが自殺を防ぐ有効な手段の一つともいえるわけですが、うつ病のサインとしては、次のようなものが知られています。一つ一つの症状は、元気な人でも一時的に感じたり、日常的に経験したりするものも多いのですが、これらが一日中ほぼ絶え間なく感じられ、2週間以上続くようであれば、注意が必要です。

自分で気づくサイン

抑うつ気分(憂うつ、気分が重い) / 何をしても楽しくない・何にも興味がわかない / 疲れているのに眠れない・一日中眠い・いつもよりかなり早く目が覚める / イライラして、何かに急ぎ立てられているようで落ち着かない / 悪いことをしたように感じて自分を責める・自分には価値がないと感じる / 思考力が落ちる / 死にたくなる など

周りからみてわかるサイン

表情が暗い / 涙もろくなった / 反応が遅い / 落ち着かない / 飲酒量が増える など

体に出るサイン

食欲がない / 体がだるい / 疲れやすい / 性欲がない / 頭痛や肩こり / 動悸 / 胃の不快感 / 便秘がち / めまい / 口が渇く など

(厚生労働省：みんなのメンタルヘルス<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>より)

冒頭で紹介した札幌市の“トイレステッカー”には、次のようなバージョンもあるそうです、「1時間でできた仕事が、1日かかっている」「眠れない日がずっと続いている」「応援していたチームの話さえしなくなった」「毎日飲むお酒の量が増えてきた」。

これらに当てはまるものがあるから、即うつ病というわけではありませんが、からだだけでなく、こころも疲れを感じます。早めに休んだり、身



今月のサプリ

セイヨウカノコソウ

オミナエシ科の植物で、初夏に白や淡いピンクの小さな花をたくさんつける。別名はバレリアン。不安や緊張、不眠などによいとされ、ヨーロッパではローマ時代から鎮静薬として重宝されてきた。日本ではサプリメントのほか、催眠鎮静薬や女性用薬に配合されることもある。眠気を催すことがあるので、摂取後の車の運転などは避ける。また、抗ヒスタミン成分を含むかぜ薬や鼻炎薬、中枢抑制作用をもつ睡眠薬や抗不安薬、抗うつ薬などとの併用も控えたほうが安心である。

近な人や近くの医療機関に相談したりするなどして、疲れをためないように努めましょう。いきなり精神科や心療内科に行くのはちょっと…とためらわれる場合は、かかりつけの医師でも構いません。もちろん、薬局でも、お話を伺いますよ。

相談される側も一人で抱え込まない

では、「自殺を考えているだけけど」と打ち明けられたら、どのように対応すればよいのでしょうか。

「何とか思いとどまらせなくては!」と焦ったり、「何をバカなこと、言ってるの!」と即座に否定したりしてしまうケースも多いのではないかと思います。ゆっくり時間をかけて、ていねいに話を耳を傾けてあげることが大切です。

自殺したいと思っている人は、「誰でもいい」と思って打ち明けているわけではありません。「この人ならわかってくれるだろう」という人に対して、必死の思いで口を開き、こころの内を話しているのです。そのことを十分に理解し、何か言いたくなるのがあっても、聞き役に徹するようにしましょう。

もし、かける言葉も見つからず、言葉を失ってしまったら、黙ってそばにいただけでも構いません。精神科医の高橋祥友先生は、著書『死にたい』気持ちをほぐしてくれるシネマセラピー上映中(晶文社)の中で、こう書いています、「沈黙の時間を共有することも大切です…たとえ黙っていても、『私は今あなたと一緒にここにいる』『あなたはひとりきりではない』という感覚が相手に伝わるだけで十分な場合も多いのです」。

ただし、今度は打ち明けられた側がその重さに耐えきれなくなってしまうおそれもあります。一人で抱え込まず、専門の相談機関(表2)を紹介したり、専門医への受診をすすめたりするなど、解決につながる次の一手を示すことも大切です。

表2 相談窓口の例

窓口名	主催	電話番号	備考
こころの健康相談統一ダイヤル	内閣府	0570-064-556	電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している公的な相談機関に接続する。
自殺予防いのちの電話	日本のいのちの電話連盟	東京: 03-3264-4343 東京多摩: 042-327-4343 神奈川: 045-335-4343	その他の地域については、 http://www.find-j.jp/zenkoku.html から検索できる。
東京自殺防止センター	NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター	03-5286-9090	年中無休。夜8時から翌朝6時まで。ただし毎週(火)は夕方5時から翌朝6時まで
チャイルドライン	NPO法人チャイルドライン支援センター	0120-99-7777	18歳までの子どもがかける電話。毎週月～土午後4時～午後9時。

*内閣府運営支援情報検索サイト (<http://shienjoho.go.jp/>) では、悩みの内容や相談方法から、相談先を検索することができます。

食事でロコモ対策

筋肉をつけるために、タンパク質とタンパク質の再合成に不可欠なビタミンやミネラルを含む食材を併せて使いましょう。

「チーズフォンデュ」

味噌おでん鍋の要領で鍋の真ん中にホワイトソースとピザ用チーズの入った耐熱容器を置き、パイオンで具を温めながらチーズをからめて食べます。

材料

- スープ：パイオン、水
- チーズ：ホワイトソース、ピザ用チーズ、ケルッシュ
- 具：えび、ホタテ貝、ベーコン、じゃがいも、ブロッコリー、パプリカ、カリフラワー、バケット等を一口サイズに切っておく

