

「こころの健康」 特集

平成 22 年度に大山町で町民の皆様から公募して作成した「こころの健康カルタ」には心の健康についての情報や日々の生活に役立つ温かい言葉がたくさん掲載されています。カルタの「あ」～「は」については、これまでの「広報だいせん」で紹介しています。

9月10日からの1週間は自殺予防週間です。
心の健康カルタの普及、心の健康相談など心の健康についての問い合わせは
保健課 ☎0859-54-5206へ

「スーミン」

鳥取県睡眠キャンペーン
イメージキャラクター
大山町版

身近な方と
「心の健康」
「睡眠」について
話題にして
みませんか



● 全国の自殺の現状と予防について ●

わが国では平成 10 年以降、自殺者数が年間 3 万人をこえ続け、鳥取県では年間 160 人前後で推移しています。わが国では、自殺を防ぐことが大きな課題になっています。

ある調査によると、自殺企図者（自殺を凶った人）の 75% に何らかの精神障害があり、そのおよそ半数が「うつ病」を患っていました。

しかし、そのうち、うつ病の治療を受けていたのはわずか 4 分の 1 の方で、残る 4 分の 3 の方は治療を受けていませんでした。

うつ病に早く気づき、適切な治療や関わりを持つことによって、自殺を防ぐことができるものと考えています。

む 無理をして がんばりすぎるな こわれるよ (投稿してくださった方 久葉テル子さん)

(投稿者による説明)

努力をすることは必要だけど、自分の力以上がんばりすぎるとこわれます。自分相応にやればいいのでは

(文献より)

こころの病気も早めの対処が大切です

こころの病気もからだの病気と同じように、早期発見、早期対処が大切です。早めに適切な治療や社会的なサポートを受けるほど、回復しやすいことがわかっています。

こころの病気は、自分では症状に気づきにくいのも大きな特徴です。皆さんの周囲に、以前と比べて様子が異なっている方はいませんか。気になる症状が長く続いたり、生活面での支障が出ている場合には、早めに専門機関に相談するように勧めてください。

厚生労働省「こころの健康サポートガイド」P4 2011.3



(イラスト)
長谷川由美さん