

応援します!

職場の健康づくり!!

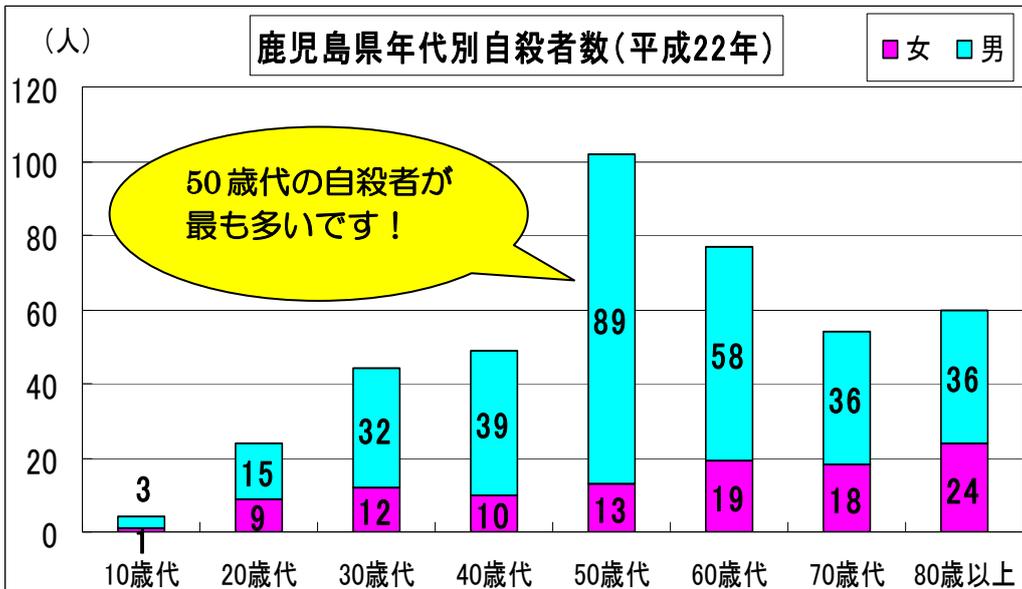
3月1日~3月31日は**自殺対策強化月間!!**  
 (例年、月別自殺者数は“3月”に最も多い)

この通信は、働き盛りの方々が健康で安心して働くことができるように、健康づくりに関する情報等を発信するものです。少しでも、皆様の健康づくりに役立てていただければ幸いです。

## 鹿児島県の“自殺”の現状を知っていますか?

平成24年の全国の自殺者数は27,766人(警察庁速報値)。鹿児島県でも394の方が自殺で命を失っています。それは、**交通事故死亡の約5倍**もの人数です。

鹿児島県の自殺者数を年代別にみると、**50歳代が最も多く、自殺者の4人に3人は男性**で、働き盛り世代の男性の自殺は家庭的、社会的にも影響が大きく、社会全体での自殺対策が重要です。



(資料:平成22年鹿児島県衛生統計年報)



## 知っておいてほしいこと

自殺は、個人の問題と思われがちですが、実際には様々な要因が複雑に関係して、心理的に「追い込まれた末の死」といえます。

○ 自殺は「覚悟して決めたこと」である。 → **×**

実際に自殺の危険の高い人で100%覚悟が固まっていて、まったく平静な人などはほとんどいません。むしろ、自殺の危険の高い人は生と死の間で心が激しく動揺しているのです。絶望しきって死んでしまいたいという気持ちばかりでなく、生きていたいという気持ちも同時に強いということです。この点に自殺予防の余地があります。

○ 「死ぬ、死ぬ」という人は、本当は自殺しない。 → **×**

自殺した人の大多数は実際に最後の行動に及ぶ前に何らかのサインを他人に送ったり、自殺するという意志をはっきりと言葉に出して誰かに伝えたりしています。その「救いを求める叫び」がきちんと受け止められていなかったことが大きな問題なのです。

## 働き盛り世代の睡眠キャンペーン

パパ、ちゃんと眠れてる？

働き盛りのお父さん、こんなことはありませんか？



- 疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている
- 食欲がなく体重が減っている
- だるくて意欲がわからない

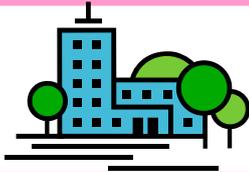
もしかしたら、



「うつ」かも…

それは

- ◆ 「うつ」になると、眠れない日が毎日続き、全身がだるくて、食欲もなくなるなど、体調がどんどん悪くなります。
- ◆ 睡眠と食欲という生きていく基本がむしばまれるので、気力や頑張りでも「うつ」を克服するのは困難です。



不眠が続くときはかかりつけ医や薬剤師にご相談ください  
「うつ」は薬での治療効果が期待できます

- ◆ 「うつ」は自分では気づきにくいものです。特に中高年の方にはその傾向があります。ご家族や会社の方など身近な方が、一緒に相談機関を訪ねたり、受診することが大切です。

### “気をつけて！こころのサイン”

身近な人のこころのサインに気づいたら、相談窓口や医療機関への相談・受診をおすすめします。

#### “こころのサイン・特徴”

- うつ的な症状（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、不眠が続く など）
- 原因不明の身体の不調が長引く
- 酒量が増える
- 安全や健康が保てない（自分の健康に配慮しない）
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 本人にとって価値のあるもの（職、地位、家族、財産など）を失う
- 重い病気にかかる
- 自殺を口にする
- 自殺未遂に及ぶ



### “そして、悩んでいるあなたへ”

一人で悩んでいませんか？  
抱え込んだ悩みを話してみませんか？  
話すことから、解決への道がきっと開けます。

3月の自殺対策強化月間にあわせ、  
3月1日（金）～3月7日（木）の期間に  
「全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル」が  
運用されます。

おこなおう まもろうよ こころ  
0570 - 064 - 556

9:00～12:00, 13:00～16:30（定休日：土日）

～ 一人で悩まないで！ ～

#### <問い合わせ先>

北薩地域振興局保健福祉環境部  
（川薩保健所）健康企画課健康増進係：古屋  
〒895-0041 薩摩川内市隈之城町 228-1  
TEL：0996(23)3165  
FAX：0996(20)2127