

# 「眠れなくなっていませんか？」

「眠れない日が続くのは心の健康の黄信号」

3万1690人。昨年1年間に全国で自殺した人の数です。この数字は、交通事故で死亡した人の数の6倍以上にのぼります。大切な命を守るために、私たちにできることを考えてみましょう。

## 心の病気と自殺の関係

日本における年間自殺者数は平成10年以降、13年連続で3万人を超えています。市における過去5年間の自殺者数は、同期間の交通事故による死者数の約3倍になっており、そのうちの半数を働き盛りの男性が占めています。厚生労働省の資料によれば、自殺をしようとした人の約7割に何らかの精神的な不調が見られ、その約5割がうつ病であるとの報告があります。そして、うつ病の患者の4人に3人は治療を受けていないことも報告されています。

## 「2週間以上続く不眠はうつサイン」

市では、県と協力して「睡眠キャンペーン」を実施しています。これは、40〜50歳代の働き盛り世代の心の健康づくりのためのキャンペーンで、心の問題を相談できる窓口や医療機関を紹介したチラシを配布したり、心が元気になる内容の講演会を開催したりしています。不眠の症状を訴えて受診をする人の約2割（中高年に限

これらの要因は決して特殊な事情ではなく、うつ病は私たちの誰もがなりうる病気といえます。今、「うつ」を防ぐために、さまざまな取り組みが行われています。

## 大事な命を守るために

うつ病は、早期に発見して対処すれば回復する可能性が高い病気です。しかし、「自分がうつかもしれない」とは、本人はなかなか気づきにくいといわれています。大切な人の命を守るためにも、家族や周りの人がいつもと違うちょっとした変化に気付いたら「どうしたの?」「最近、ちゃんと眠れてる?」と声を掛けてあげてください。

## うつの自己チェックをしてみましょう

- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- 毎日の生活に充実感がない
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。
- わけもなく疲れたように感じる。
- 2週間以上、不眠が続いている。

(出典：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」)

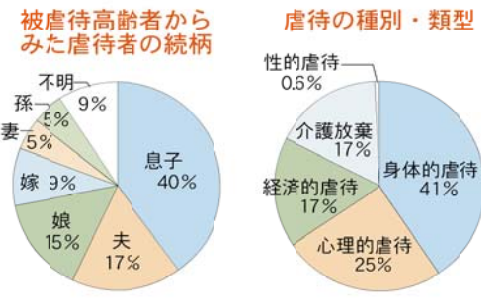
これらのうち2つ以上当てはまると、その状態が2週間以上続くと、生活に支障が出てくる場合があります。ご注意ください。



# みんなで防ごう！高齢者虐待

高齢化が進む中で、家族や親族などが高齢者の人権を侵害する「高齢者虐待」が問題となっています。身近な高齢者で困っている人はいませんか。何か気付いたら、市の相談窓口にご相談ください。相談や通報の秘密は守られます。あなたの発見により、虐待の深刻化を防ぐことができます。

問い合わせ 高齢者福祉課 植田 ☎0076



(厚生労働省 平成21年度「高齢者虐待防止法」に基づく対応状況等に関する調査結果)

## 近年の虐待ケースの動向

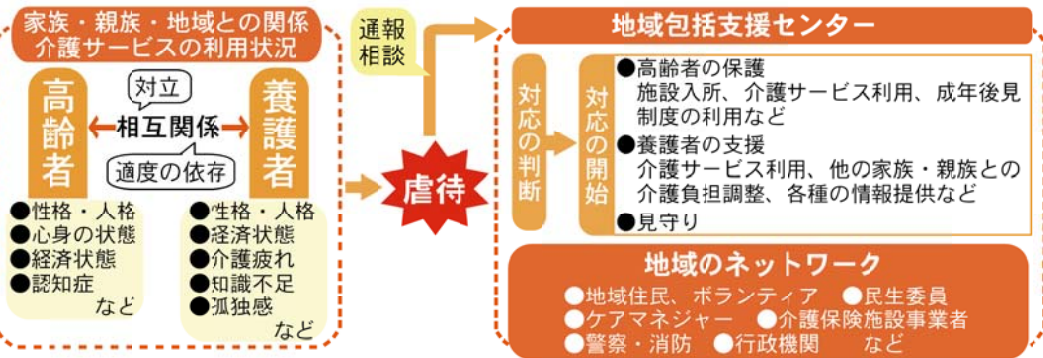
市における高齢者虐待に関する相談・通報件数は、平成19年度が18件、20年度が21件、21年度が26件と、年々増加しています。全国では21年度に2万3404件の通報があり、生命の危険を脅かすことにつながりやすい身体的虐待の割合が多くなっています。

虐待をした人と高齢者との関係を見ると、息子が4割を占めています。未婚の息子と母親の二人暮らし世帯で、認知症などで母親が家事が出来なくなり、不慣れな家事や母親の介護が加わり息子にストレスがたまって虐待に至る事例が多く見られます。

## 虐待かな?と思ったら

高齢者虐待は、高齢者本人や虐待者の個性や健康・経済状態、親族や地域との関わりなど、さまざまな要素が絡み合っただけ起こります。特に、高齢者が認知症や寝たきりなどで、相談相手もないようなとき、介護を行う家族などが心身ともに疲労し、追いつめられて虐待が起きることも少なくありません。

そこで、高齢者虐待の解決のためには、虐待を受けた高齢者の保護だけでなく、虐待を起こしてしまった人の負担を軽くし、生活の再建を支援するための地域ぐるみでの取り組みが必要になります。虐待かな?と思ったら、市や地域包括支援センターに相談してください。センターでは情報の収集や事実確認を行い、それをもとに会議を開催して生命に関わる緊急性があるかどうかを判断します。著しく生命の危険がある場合は、一時的な避難も考えられます。通報を受けてから対応しますが、事例によって多様化しています。地域包括支援センターや行政、関係機関が連携しチーム一丸となり、高齢者の生命を守りながら、介護者の支援にもあたります。



**日常的な声掛け**

◆ 地域のお年寄りに日常的な「声掛け」をするなど、高齢者の孤立を防ぎましょう。

**介護負担の軽減**

◆ 介護保険サービスをはじめとする各種の医療・福祉サービス、ボランティアなどを上手に活用し、介護の負担を減らしましょう。

◆ 特定の人が介護を抱え込まず、家族や親族、地域で助け合いながら介護を行いましょう。

**近所の見守り**

◆ 夜になっても電気がつかない、新聞が何日もたまっているなど、お年寄りの家庭に不審な様子がないか、地域での見守りを行いましょう。

**相談を勧めよう**

◆ 介護に負担を感じている人に対しては、まず、その気持ちを理解し、苦勞をねぎらうことが大切です。

◆ 困りごとがあるときは、包括支援センターなどへの相談を勧めましょう

**地域ぐるみの取り組みを**

多くの高齢者が、住み慣れた家庭や地域で、安心して暮らすことを望んでいます。そのためにも、市民一人一人が虐待が起きずに高齢者の権利や尊厳が保たれた地域社会づくりに取り組んでいく必要があります。

普段の生活の中で気が付いたことから、できることから行動しましょう。



問い合わせ 健康推進課 勝山 ☎0024

## こころの問題に関する相談窓口

\* 相談は原則無料です

健康推進課 (さざんか内) ☎0024	社会福祉課 (さざんか内) ☎0070
[総合健康相談] (予約制) 9:00~11:00	[相談員による相談] 月~金曜日 (8:15~17:00)
● 第1・3・5火曜日 (さざんか)	
● 第2・4火曜日 (相良保健センター)	
静岡県中部健康福祉センター 相良分庁舎 ☎1151	静岡県精神保健福祉センター ☎054(285)5560
[電話相談] 月~金曜日 (8:30~17:15)	[こころの電話] 月~金曜日 (8:30~17:00)

## 市内のこころの医療機関

名称	電話	住所
診療所 田形内科医院	☎5320	片浜1084-2