【健康マガジン9号】

建康学以此

~大切な心のケアについて~ 幸堂 ジ

自

殺

対

策

に

関

す

る

現

状

県央保健所における原因動機別自殺者数の割合 身体の病気 不詳, 15.2% 家庭問題, うつ病 19.6% 統合失調症 その他, 13.0% アルコール依存症 健康問題 薬物乱用 勤務問題。 その他の精神疾患 2.2% 身体障がいの悩み 経済·生活問題, 健康問題その他 健康問題, 6.5% 43.5%

出典:H30 岩手県における自殺の現状

す 対 る 今 策 現 強 状 化 に 月 つ 間 い に て 合 お わ 伝 ħ え Ĺ L ま 自 す 殺 対 策 に

 \mathcal{O} 健 康 マ ガ ジンで は 3 月 の 自 殺

は が 因 別 も に ۲ 話 自 含 周 殺 む 記 を あ 寄 な 进 聞 者 Ŋ ŋ る 県 の の < 添 数 グ ま 央 皆 É うこ ま の 保 す とが 2 ざ ا 割 健 6 難 لح は ま 合 所 が 大切 で な に 管 変 い 気 問 な 内 平 化 で 持 題 Ŋ に 成 を とで ち は ま お 3 見 が す け 0 ₽ 逃 相 は 軽 年 る 手 あ < 自 原 の ず も Ŋ な の 殺 大 滝 沢 皆 ま ま る 気 の 動

原 機 市

病 予 防 の ヒ

つ n う 要 を つ 病 因 占 病 患 が め \vdash は 者 重 る なり の 健 えや 自 多 康 殺 < 合 問 生 者 は つ 題 活 の 「ま 7 の 環境 原 起 原 大 こる 因 か な の 動 自 も 機 分 の つ a の が で に ま 高 挙 L 思 げ 割

5







〇限界になる前に休養をとる



ま λ

ず

は 周

ゃ り

2

L

<

声

を

か る

け 様

て 子

の

に

悩

 λ

で

()

の

が

い

た

5

- オンとオフの切り替えを意識して過ごす
- ・休養時はリラックスできる工夫

○趣味や運動を楽しむ

- ・自分が「やりたい」と思うことをする
- ・何かを「するべき」と無理してやらない
- 極めようとしない

Oたくさん笑う

- 自律神経のバランス改善
- ・免疫力の向上・ストレス解消



〇1日3回しっかり食べる

・バランスのよい食事を1日3回摂る

τ

い

す。

疲

労

ゃ

ス

 \vdash

ス

感

じ

た

可能な限り家族と食卓を囲む

す 身

は

自 ク

分

で す

₹

る

うつ

病

の

予 な

防 Ŋ

の ま

 \vdash 今 リ 無

を

お

伝

え

ま で る

を は

ラ

ッ

ス

こと

が Ŋ レ

大 休

事

に

理 ま

を

Ħ

ず

か

養 を

を

食事の時間を規則正しくする

○ゆとりある生活を

- ・自分にも他人にも完璧を求めない
- ・常に100%を出し切ろうと思わない
- ・優先順位をつけ・ひとつひとつ片付ける

○外に出る機会を増やす

- 会話や趣味を楽しめる仲間を持つ
- 太陽の光を浴びる
- ・足腰を鍛え、日常生活の自立度を高める



自殺対策に関する現状ついて

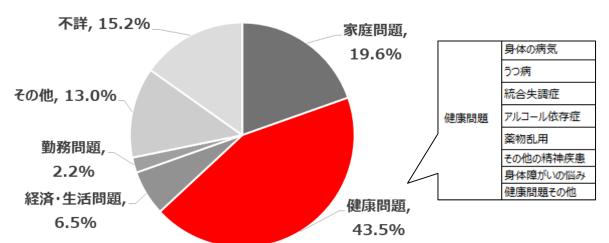


下記は、平成30年の県央保健所管内における原因動機別自殺者数の割合になります。" * * 自殺の原因となるさまざまな問題は、相手の気持ちに寄り添うことで気持ちが軽くなることもあります。

もしも、皆さんの周りに悩んでいる様子の人がいたら、まずはやさしく声をかけてみてください。

県央保健所における原因動機別自殺者数の割合





出典: H30岩手県における自殺の現状

うつ病予防のヒント

うつ病は、自殺者の原因・動機の高い割合を占める健康問題の原因の一つに挙げられ、

ストレスや生活環境など、さまざまな要因が重なり合って起こるものです。

うつ病患者の多くは「まさか自分が」と思っています。疲労やストレスを感じたときは無理をせず、 しっかり休養をとり心身をリラックスすることが大事になります。

〇1日3回しっかり食べる

- ・バランスのよい食事を1日3回摂る
- ・可能な限り家族と食卓を囲む
- ・食事の時間を規則正しくする

〇ゆとりある生活を

- ・自分にも他人にも完璧を求めない
- ・常に100%を出し切ろうと思わない
- ・優先順位をつけ・ひとつひとつ片付ける

- ・会話や趣味を楽しめる仲間を持つ
- ・太陽の光を浴びる
- ・足腰を鍛え、日常生活の自立度を高める





○限界になる前に休養をとる

- ・疲れたときはしっかり休養をとる
- ・オンとオフの切り替えを意識して過ごす
- 休養時はリラックスできる丁夫

○趣味や運動を楽しむ

- ・自分が「やりたい」と思うことをする
- ・何かを「するべき」と無理してやらない
- 極めようとしない

〇たくさん笑う

- ・自律神経のバランス改善
- ・免疫力の向上・ストレス解消
- ・他人とのコミュニケーション向上





