

自殺予防について 正しい知識の普及を図る

✕ 心の健康・うつ予防 ✕



自殺を考えている人の何らかのサインに気づくことが大切と話す
笹川純子精神保健福祉対策監（右）

鹿児島県の自殺者の傾向

平成25年の人口動態統計では、362人の方が鹿児島県で自殺により亡くなっており、また自殺死亡率は全国16位と全国平均より高い数値となっています。そこで、国保でHOT情報では心の健康・うつ予防について、鹿児島県保健福祉部障害福祉課の笹川純子精神保健福祉対策監にお話を伺い、2月18日にお伝えしました。

——まず、現在の鹿児島県の自殺者の状況を教えてください。

笹川対策監／最新の平成25年の人口動態統計によると、鹿児島県では362人の方が自殺によって亡くなっています。この数は交通事故による死者数の約3倍にあたります。

本県の自殺者数は、平成18年の

507人をピークにこれまで減少傾向にありますが、依然として約360人の方が亡くなっている厳しい状況にあります。また、自殺死亡率は21・6で、全国16位となっています。全国平均が20・7ですので、全国平均よりやや高い数値となっています。

——傾向は何かあるのでしょうか。

笹川対策監／本県の自殺者の傾向は、男性が女性に比べ多く、年代別では、50代から70代の中高年の方が多く傾向にあります。

——自殺の原因を教えてください。

笹川対策監／自殺の原因は複雑で、その背景には心や体の健康問題、経済・生活問題、家庭問題のほか、人生観・価値観や地域・職場環境など様々な社会的要因が複雑に関係していることが明らかになってきました。なかでも、うつ病などの精神的な心の健康問題を

こころのサイン（自殺予防の10箇条）

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。

1. うつ病の症状が見受けられる
(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断が下せない、不眠が続くなど)
2. 原因不明のからだの不調が続く
3. お酒を飲む量が増える
4. 安全や健康が保てない (なげやりになる)
5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、仕事を失う
6. 職場や家庭でサポートが得られない
7. 本人にとって価値のあるもの (仕事、地位、家族、財産など) を失う
8. 重症なからだの病気にかかる
9. 自殺を口にする
10. 今までに自殺をしようとしたことがある

抱える方が多く、うつ病対策の取り組みが重要な課題となっています。

**サインを見逃さないために
知っておきたい10箇条**

——自殺に追い込まれた方には、何か特徴があるのでしょうか。

笹川対策監／厚生労働省では自殺のサインとして、自殺予防10箇条を示しています。サインの例としては、「表情が暗く元気がなくなる」、「体調不良の訴えが多くなる」、「お酒を飲む量が増える」などがあります。自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多いので、いつもと違うという周囲の気づきが大切です。

詳しくは、厚生労働省及び県のホームページに掲載してありますので、そちらをご覧くださいだけばと思います。

——県ではどのような対策を実施しているのでしょうか。

笹川対策監／県では、うつ病などの症状が見受けられる患者さんが、かかりつけの医師から精神科の医師につながるネットワークの構築や、心や身体の健康問題、経済・生活問題などで悩みを抱える方が利用できる相談窓口の設置などのほか、市町村、医療、福祉、警察などの関係機関と連携を図りながら、地域の実情に応じた様々な自殺対策やうつ病対策を実施しています。

自殺は身近な社会問題

——ところで、3月は「自殺対策強化月間」とされていますが、始まったきっかけについて教えてください。

笹川対策監／平成22年2月に国の自殺総合対策会で決定した「いのちを守る自殺対策緊急プラン」のなかで、例年、自殺者数が多い傾向にある3月を「自殺対策強化月間」と定め全国でスタートしました。

——「自殺対策強化月間」の目的は何ですか。

笹川対策監／自殺に追い込まれる方のなかには、「うつ病や多重債務などは不名誉で恥ずかしいもの」という意識からか、誰かに相談することや精神科の受診に心理

的な抵抗を感じる人も少なくありません。そのため、「自殺対策強化月間」では、自殺を特別なことではなく、身近な社会問題として受け止められるよう、自殺予防についての正しい知識の普及を図ることを目的としています。

——県では自殺対策強化月間にどのような取り組みを行うのでしょうか。

笹川対策監／県では、普及啓発活動のひとつとして、自殺予防対策の新聞記事の掲載やCMの放送などを予定しています。また、これらの普及啓発活動を通じて、今年の自殺対策強化月間啓発用ポスターにもありますとおり、『みんなが、誰かのゲートキーパー』という意識をもってもらえるように、より一層の普及啓発活動に取り組んでいきたいと思っています。

——どのような効果を期待しているのでしょうか。

笹川対策監／新聞記事やCMを県民の皆様が自殺予防について考えるひとつのきっかけにしたいだけ、自殺予防についての正しい知識の普及や自殺のサインへの気づきを促すことで、自殺者の減少の効果を期待しています。

みんなが、誰かのゲートキーパー。

あなたの力で救える「いのち」があります。

3月は、自殺対策強化月間です。

気づき	傾聴	つなぎ	見守り
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける	本人の気持ちに寄り添い、話を聴く	早めに専門家に相談するよう促す	誰かを守り続ける

全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556

よりよいホットライン(24時間対応) 0120-279-338

0120-279-226

自殺対策

内閣府

平成26年度「自殺対策強化月間」啓発用ポスター

いっぺこっぺ さるこう かごしま

第6回



錦江町

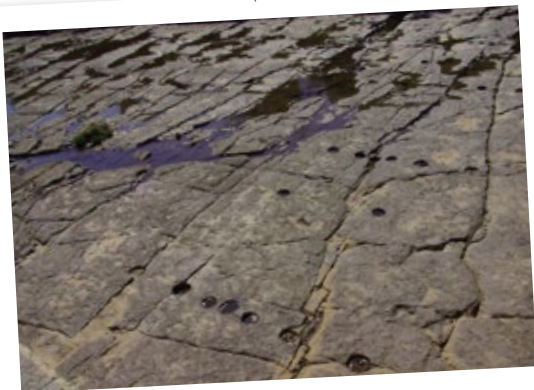
距離:約4Km

所要時間:80分

台地の上の物語

自然豊かな田代を歩く

現在は大根占町と合併して錦江町となった旧田代町は、とにかく周辺を豊かな山林に囲まれ、自然を思う存分に満喫できる地域である。それだけに林業で栄えた地域でもあった。特に、下流で雄大な滝を形成している雄川沿いでは、季節ごとにそれぞれの遊びや学びの場を提供してくれる。地域を代表する建物には「でんしろう館」がある。このでんしろうというキャラクターは田代にたくさん生息するカブトムシがモデルになっている。現在はお茶の製造も盛んで、ニジマス釣りができる自然公園もある。今回は、そんな田代の魅力を歩いてふれてみよう。



「森林軌道橋跡」

雄川の河床の一部に、大きめの穴が規則正しく、河床をまたぐ橋と平行するように並んでいる。これは昭和3年に開設された森林軌道の橋跡。川の上流域ではかつて植林や伐採が盛んであったため敷設され、昭和16年には、軌道は海に面した大根占まで開通している。かなりの距離をトロッコが行き来していた様子を伝える穴である。

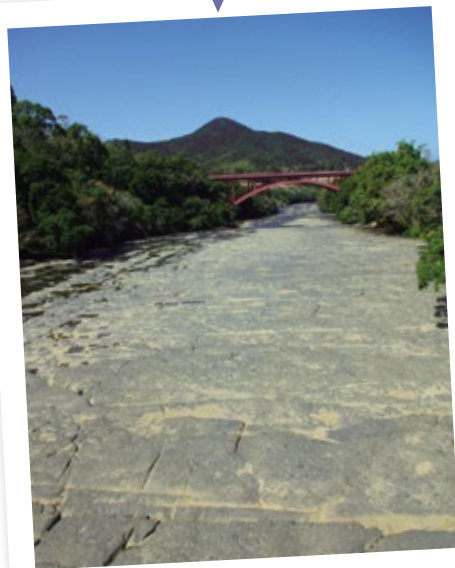


「お茶亭跡」

この花瀬は、有名な藩主島津斉彬公も来訪した場所である。嘉永6(1853)年11月16日、向湯巡検と称して大隅や日向をぐるっと巡る視察の途中での一休みの場所が花瀬だった。ここに茶席が設けられ、松の植樹も行なっている。残念ながら松は枯れてしまったが、茶亭の釜跡はしっかり保存されている。斉彬公と同じ気分で、河床からの眺めを楽しんでみてはいかがだろうか。

「花瀬公園」

春には花見、夏には涼、秋には紅葉と、田代で一番有名かつ不思議な風景を見せてくれるのが、花瀬公園である。溶結凝灰岩(約10万年前の阿多火砕流堆積物)が河床に広がり、水量の少ないときには、そこで宴会(鹿児島ではおでばいと表現される)などを催すことのできる自然の公園は、現在に限らず景勝の地として古くから知られている。



【現職】

2007年～ 特定非営利活動法人まちづくり地域フォーラム・かごしま探検の会代表理事(2001-2007年まで専務理事)

2005年～ 特定非営利活動法人 桜島ミュージアム 理事/特定非営利活動法人 NPOさつま 理事

【執筆】

連載:「続世間遺産」南日本新聞朝刊(隔週金曜掲載)2009.3～2013.5・「世間遺産」南日本新聞夕刊(毎週木曜掲載)2006.6～2009.2・「かごしま歴史まち歩き」地域経済情報(鹿児島県地域経済研究所発行)2006.4～・「かごしま風景ものがたり」アイム鹿児島商工会議所会報(鹿児島商工会議所発行)2013.5～・「ぶらりまち歩き」旅情報かごしま(鹿児島県観光連盟発行)2007.3～2008.3

共著:「日本を変えた薩摩おこじょ 天璋院篤姫一歴史・文化・文学の視点から」(新薩摩学シリーズ6(鹿児島純心女子大学国際文化研究センター編)2008年)

KINKO

「花瀬神社」

もともとは花瀬三所権現とも呼ばれていた。祭神は三柱とされているが、明らかになっているのはウガヤフキアエズノミコのみで、あとの二柱はわかっていない。とにかく河川敷に鳥居があり、そこから上る参道の雰囲気にとっても素晴らしいのでぜひ立ち寄ってほしい。



「盤山集落」

近津神社のさらに山手の斜面には、茶畑が広がっている。盤山と呼ばれる集落で、かつては与論島に住んでいた人々が開拓した地域である。戦前与論島から満州に渡り、終戦後、満州からこの田代にやって来た。盤山とは満州にある地名であり、入植した人々は苦労を重ねながら、美しい茶畑を開墾させた。本当に眺めのいい場所で、お天気のいい日は遠くの山々も一望できる。



「近津神社」

境内に広がる林の植生が珍しいのが近津神社。特に目を引くのがモミの木で、社殿に向かう参道に、まるで神社全体を守っているようにどっしりと並んでいる。目通りが4メートルのものが3本、2メートル以上が4本もある。モミの木は、このあたりが九州本土の南限とされていて、こうした木もさらに深い山林でないとあまり見ることがないとなれば、さらに一見の価値がありそうである。神社の創建は、永禄8(1565)年で、この辺りを勢力圏としていた称褒重長が軍陣祈願のために勧請したと伝えられている。



東川 隆太郎
Ryutaro Higashikawa



【職歴・略歴】

NPO法人まちづくり地域フォーラム・かごしま探検の会代表理事。「まち歩き」を活動の中心に据え、地域資源の情報発信や、県内及び九州各地での観光ボランティアガイドの育成・研修、まちづくりコーディネーターなどに従事する、自他ともに認めるまち歩きのプロ。主なテーマは、地域再発見やツーリズム、さらに商店街やムラの活性化など。講演活動、大学の非常勤講師などを通しての持論展開のほか、新たな地域資源の価値づけとして「世間遺産」を提唱するなど、地域の魅力を観光・教育・まちづくりに展開させる活動に従事している。1972年鹿児島市生まれ。鹿児島大学理学部地学科卒。

「かごしま歯と口腔の健康づくり県民条例」 が制定されました

歯と口腔の健康は、食事や会話を楽しむなど生活の質の向上のほか、生活習慣病の予防など全身の健康の保持・増進にも重要な役割を果たしています。

そこで、歯科口腔保健に関するサービス提供体制の充実や、県民自らの取り組みの促進など、県民及び関係者の役割や基本的施策等について定め、県民の生涯にわたる健康の保持増進に寄与することを目的とする「かごしま歯と口腔の健康づくり県民条例」が平成26年12月5日に施行されました。

「かごしま歯と口腔の健康づくり県民条例」の概要

《基本理念》

- ①県民一人一人が自ら歯と口腔の健康づくりに取り組むことを促進
- ②県内の全ての地域において、全ての県民が、乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期において、必要な歯科口腔保健サービス等を受けることができる環境の整備を推進など

《責務や役割》

《県の責務等》

（県の責務）

- 歯と口腔の健康づくりに関する施策を計画的に策定し、実施

（市町村に対する支援）

- 市町村への情報提供、技術的な助言等の支援

《県民及び関係者の役割》

（県民）

- 歯と口腔の健康づくりへの理解を深め、自ら取り組む
- 保護者は、子どもの歯科疾患の予防等に努める

（歯科医師等）

- 県及び市町村の施策への協力。良質かつ適切な歯科口腔保健サービス等の提供

（保健医療等関係者）

- 歯科医師等及び相互の連携。歯と口腔の健康づくりの推進

（事業者及び医療保険者）

- 従業員や被保険者の歯科口腔保健サービス等を受ける機会の確保等への取組を促進

《基本的施策》

- 妊婦及び乳幼児に対する歯科保健指導等
- 幼児、児童及び生徒の科学的根拠に基づくむし歯及び歯肉炎の予防対策
- 成人の歯周病の予防対策
- 高齢者の口腔機能の維持向上
- 離島などにおける歯科口腔保健サービス等の提供の推進
- 障害者（児）や介護を必要とする方々への良質かつ適切な歯科口腔保健サービス等の提供の推進

○ 条例の全文については、県のホームページをご覧ください。

肝臓は「沈黙の臓器」です ～肝炎ウイルス検査を受けましょう～

ウイルス性肝炎とは？

ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染して、肝臓の細胞が壊れていく病気です。

この病気になると徐々に肝臓の機能が失われていき、ついには肝硬変や肝がんといった、重篤な病気に進行してしまいます。

肝炎ウイルスが体内にいても、症状が出ないことから、多くの人が感染していても気づきません。そのため、早期発見・早期治療が重要です。

肝炎ウイルス検査が無料で受けられます。

これまでにB型、C型の肝炎ウイルス検査を受けたことのない方は、保健所や県と契約を結んだ医療機関（鹿児島市内を除く）で、無料で肝炎ウイルス検査を受けることができます。

肝炎ウイルスに感染していたら専門医に相談してみましょう。

肝炎ウイルスに感染していたとしても、肝臓の状態は人によってまちまちです。

まずは、肝疾患の専門医療機関等を受診してください。

医療費の一部を助成しています。

県では、B型及びC型ウイルス性肝炎に対する医療費の助成を行っています。

- 助成対象の治療：インターフェロン治療、インターフェロンフリー治療、核酸アナログ製剤治療
- 月額1万円（上位所得階層は2万円）を超える部分について助成します。



詳しくは県ホームページへ

鹿児島県 肝炎関連情報

検索



<http://www.pref.kagoshima.jp/kenko-fukushi/kenko-iryo/kansen/kannen/index.html>

3月は「自殺対策強化月間」です!!

鹿児島県保健福祉部障害福祉課

最新の人口動態統計（平成25年）によると、平成25年の自殺者数は全国で約2.6万人となっています。本県においても約360人の方が自ら命を絶っており、この数は本県の交通事故死亡者数の約3倍にあたります。なかでも3月は、例年、自殺者が多い傾向にあることから、平成22年に「自殺対策強化月間」が制定され、全国でスタートしました。

自殺を考えている人は、気分が沈んだり、不眠が続くなどのうつ病の症状や原因不明の体調不良が続くなど、何らかのサインを発していると言われています。

「あなたのこと、心配しているよ」と支える気持ちを声に出したり、寄り添うことが、悩み、苦しんでいる人の助けになることがあります。

そして、悩みを抱えている人は、決して1人で悩まずに、まずは誰かに相談しましょう。

相談窓口

- 県自殺予防情報センター Tel.099-228-9558
- 県精神保健福祉センター Tel.099-218-4755

- こころの電話 Tel.099-228-9566
- Tel.099-228-9567

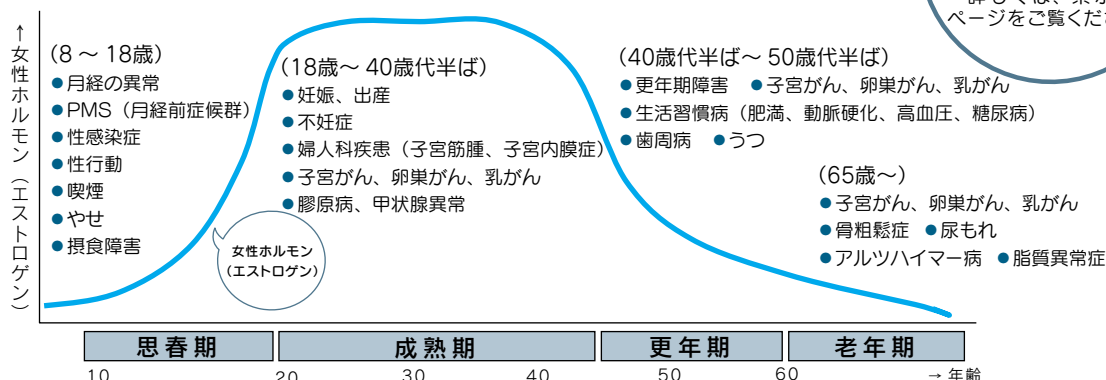
- 各保健所
- 各市町村

毎年3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です!

女性のライフサイクルと健康の変化

女性のからだは男性と異なり、一生のなかで大きく変化します。
この変化は、女性ホルモンに大きく影響を受けるために起こっています。
いつまでも元気で輝いて過ごすために、自分のからだについて知り、変化に気づき、からだのサインを見逃さないことが大切です。
この週間にきっかけに、自分のからだに目を向けてみましょう。

県では、「女性にやさしい医療機関」、「女性の健康づくり協力店」、「女性の健康サポート薬局」を指定しています。
詳しくは、県ホームページをご覧ください。



明るく充実した毎日を過ごすためには？

自分の身体をよく知っておく

起こりうる身体の変化を理解し、自分にとっての正常な状態を普段から知っておくことが大切です。

適切な生活習慣を心がける

良い状態を長く保つために、健康的な習慣を続けることが大切です。

変化にすぐ対応する

変化や問題に気づいたら、早めに医療機関を受診するなど専門家に相談しましょう。

女性に起こりやすい代表的な病気

女性のからだは、女性ホルモンの影響を受けるため、女性には女性であるがゆえにかかりやすい病気があります。加えて、年齢によってかかりやすい病気も変化します。

日頃から健康管理に努め、病気の早期発見・早期治療を心がけましょう!

【乳がん】

乳房内の乳腺にできるがんで、40～60歳に多く見られますが、若い人の発症も増えてきています。女性がかかるがんでも多く、現在、12人に1人の女性がかかるといわれています。

早期発見により治癒することもあるので、40歳以上の方は2年に1回、マンモグラフィ検診を受けましょう。併せて定期的に自己触診を行い、しこりに気づいたら、すぐに受診をしましょう。

【更年期障害】

女性ホルモンの減少により、心身にさまざまな症状が起こります。ほてり、のぼせ、発汗、冷え、肩こりなど人により症状もさまざまです。変化を受け止め、周囲の人の理解を得ることも必要です。日常生活に支障がある場合は婦人科に相談しましょう。

【脂質異常症】

女性ホルモンには、コレステロールの増加や血管壁の老化を抑える働きがあります。閉経後はこうした働きが失われるため、脂質異常症になりやすく、心筋梗塞や脳卒中の危険が高まります。閉経後は食生活や運動など生活習慣を見直し、定期的に健康診断を受けましょう。

【子宮頸がん】

子宮頸がんは子宮の入り口付近の粘膜にできるがんで、20歳代での発症も増えているがんです。ほとんどはHPV (ヒトパピローマウイルス) の感染が原因で、セックスの経験がある人は誰でも感染する可能性があります。初期は無症状ですが、がん検診で発見することができます。早期発見であれば妊娠・出産も可能です。

子宮頸がんになるリスクの高いHPV感染を予防できる子宮頸がんワクチン接種が、定期接種となりました。予防接種を受けるかどうかは、ワクチンの有効性とリスクを理解した上でご判断ください。

【子宮筋腫】

子宮にできる良性の腫瘍で、30～40歳代の女性の4人に1人はもっているといわれる一般的な病気です。無症状のことも多いですが、月経痛や経血量の増加が見られることがあります。大きさや部位、症状などにより、治療または定期的に経過観察をしていきます。

【骨粗鬆症】

女性ホルモンは骨の形成にも影響しており、閉経後は骨がもろくなり骨折しやすくなります。日頃からカルシウムとビタミンDの多い食品をとり、適度な運動をすることが大切です。閉経後はさらにカルシウムをとり、運動を心がけ、定期的に骨量の検査を受けましょう。

早期発見が大切! 早期発見のために、定期的に健診やがん検診を受けましょう! お住まいの市町村や医療機関で受けることができます。

3月24日は「世界結核デー」です!

「世界結核デー」とは?

「世界結核デー」(World TB Day)は、1882年3月24日のコッホによる結核菌発見の発表を記念し、世界の結核根絶への誓いを新たにするために1997年に制定されました。

それ以降、毎年3月24日前後に世界でイベント等が開催されています。

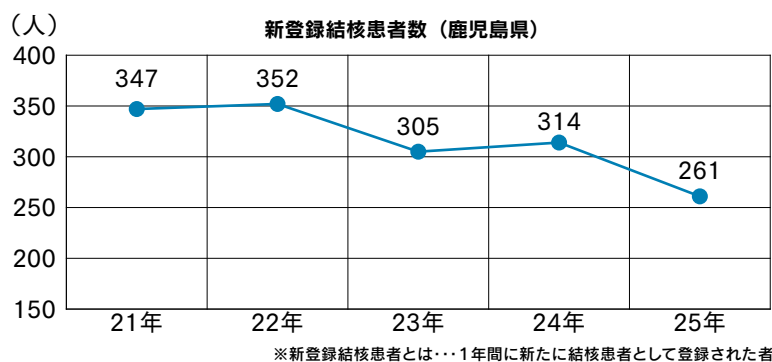
結核は現代の病気です。

結核は、医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりましたが、過去の病気と誤っていたら大間違いです!

日本国内では、今でも1日に約56人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている日本の重大な感染症なのです。

本県でも、ここ数年、結核を発症する患者の数が増減を繰り返しています。

医学の進歩で克服されたかに見えていた結核は、現在でも猛威をふるっており、決して「過去の病気」ではありません。



咳が長引いていませんか?

～早めの受診がポイント～

何週間も咳が続いているのに、「風邪が長引いている」と自分で決めつけてしまっていないですか?

結核の初期症状は、風邪に似ています。

したがって、

- 咳やタンが2週間以上続く
- 高齢者の方で倦怠感が続いたり、急に体重が減る

このような時には、結核を疑って早めに医療機関を受診しましょう。

自分自身の健康のためにも、家族や友人などへの感染を防ぐためにも、早期発見・早期治療が重要です。

