生きる・つながる・支えあう

毎年9月10日から16日は自殺予防週間です

全国的に、12年連続で自殺者数が3万人を超えており、交通事故死の約6倍を超える人数となっています。

自殺の原因は様々で複雑ですが、背景に「うつ」が潜んでいることが多いと言われています。

「うつ」とは、一言で言うと心が疲れてエネルギーが低下している状態で、誰もが陥ることのある身近な症状です。南部町でもアンケートの結果、少なくとも65歳以上の2割がうつ状態であることがわかりました。

このような状況の下、政府・県では「不眠→うつ病→自殺」の悪循環を断つため「睡眠キャンペーン」を実施しています。

南部町でも自殺予防の一環として、町内の学校単位で「いのちの大切さ」を伝えたり、いきいきサロンなどに出向き、「うつ予防」の話、ご当地スーミンの普及にも取り組みます。

◆なぜ「睡眠」が大切なのか

眠れない日々が続くと…

・体の疲労がたまり、生活習慣病が悪化します。

・こころの回復ができず、思考力や集中力が落ちてきたり、ものごとをうまく考えられなくなります。

・うつ病などのきっかけになることがあります。

・うつ病などになっている可能性があります。

みなさん、眠れていますか？

◆不眠にも様々な症状があります

□布団に入っても、なかなか寝付けない。

□夜中に一度眠が覚めると、しばらく眠れない。

□朝早く目が覚めて、疲れがとれない。

□日中も眠気が強く、生活や仕事に支障がある・眠れない日が2週間以上続くようなら、一人で悩まず、相談・受診してみましょう。

◆よい睡眠をとるための5カ条

1. 睡眠時間にこだわらず、自分にあった睡眠をとりましょう。
2. いつもの時間に眼を覚まし、朝の陽から元気をもらいましょう。
3. 適度な運動、バランスのとれた食事を。規則正しい生活が、よい睡眠をつくります。
4. 一人で悩むと寝付けません。いびきも注意、不眠が続けば相談してみましょう。
5. 寝る前にはリラックス。眠たくなってから、布団に入りましょう。

南部町自殺予防キャラクター
スーミン

こころの相談窓口

●鳥取県立精神保健福祉センター
【平日：午前8時30分～午後5時15分】
☎(0857)21-3031

●各総合事務所福祉保健局
【平日：午前8時30分～午後5時15分】
・東部福祉保健局
☎(0857)22-5616
・中部福祉保健局
☎(0858)23-3147
・西部福祉保健局
☎(0859)31-9304
・日野福祉保健局
☎(0859)72-3031

●南部町役場健康福祉課
【平日：午前8時30分～午後5時15分】
☎(0859)66-5524

●西伯病院地域医療室
【平日：午前8時30分～午後5時15分】
☎(0859)66-5269

●鳥取いのちの電話
【毎日：正午～午後9時】
☎(0857)21-4343

●自殺予防いのちの電話
【毎月10日：午前8時～翌日午前8時】
☎(0120)738-556