

地域で支え合う

こころといのち

シリーズ1

平成22年の全国の自殺者数は3万1690人。(警察庁発表)
大仙市でも昨年33人(暫定数)の方々が自ら尊い命を絶っています。
私たちはこの現状を見つめ、
一人一人ができることを考え、行動しなければなりません。

【問い合わせ】健康増進センター ☎0187(62)9301



田口医院
田口 圭樹 院長

大曲仙北医師会自殺予防担当理事に自殺予防の現状と、私たちができることを伺ったー

平成22年は8人の減 特に40代・50代の男性が減少

平成22年の大仙市の自殺者数は33人で、21年の41人から8人減少しました。秋田県の平成22年の自殺者数は358人。過去最悪を記録した15年の519人から減少傾向にあるといえます。

年代別の自殺者数を見ると、今まで多かった40代・50代の男性が減少しています。昨年全県で、働き盛り世代を主な対象にした「眠れてますか? キャンペーン」が行われましたが、以降、当院

私たち一人一人が支え合うために

「気づき」と「つながぎ」が大切

でも「寝付きが悪い」「よく目が覚める」と受診される方が増えており、「眠り」と「うつ」の関係への理解が深まってきたように感じます。

自殺には複数の要因が複雑に影響しています。その中でも、うつ病の早期発見、早期治療が重要な自殺予防策となっています。

大曲仙北医師会では、自殺予防委員会を設け、かかりつけ医と専門医が連携する仕組みを構築してきました。また、秋田県医師会の取り組みでも、地域の開業医などが専門の精神科医に相談しながら、うつ病の初期治療にあたっています。これらの取り組みの効果が徐々に現れてきたのではないのでしょうか。

しかし、大仙市・秋田県ともに70歳以上の自殺者の割合が高く、悩んでいる高齢の方を孤立させないよう、家族

など身近な方の声掛けや、地域で見守る雰囲気づくりが求められています。

「気づき」と「つながぎ」

うつ病の早期発見のためには、身近な人の「気づき」が大切です。家族や友人、職場の同僚を見て「最近テレビを見ていない」「アルコールが増えているな」「食欲がなさそうだな」などと感じたら、「最近元気がないけれど、どうしたの?」と声を掛けてください。

誰かと話をするだけで楽になる場合もあります。会話の中で「やはり調子が悪そうだな」と感じたら、医療機関への受診を勧める、相談窓口を紹介するなど「つながぎ」をお願いします。

自身の心の不調は、なかなか自覚しにくいものです。身近な人の「気づき」と「つながぎ」が大切です。

「いのちを大切に」

フォトコンテスト・

イメージキャラクターコンテスト

市民1人1人がいのちの大切さを考え、悩みがある方を支え合う地域を目指し、「いのちを大切に」をテーマにした写真・イメージキャラクターを募集します。

入賞作品を「大仙市こころといのちを考える集い」で紹介するほか、広報やパンフレット等で使用するなど普及啓発事業に活用させていただきます。(作品の著作権は市に帰属)

◆作品テーマ／「いのちを大切に」のテーマに主眼をおいたもの(絆「つながり」「支え合い」など)

◆応募資格／

【一般の部】

市内に在住または通勤している方

【中学生・高校生の部】

市内の中学校・高校に通学している方



相談できる場所があります

各健康増進センターでは、心の健康に関する相談を随時受け付けています。「悩んでいること」「困っていること」を一緒に考え、解決の糸口を見つけましょう。

「うつ病・自殺予防協力医」は、診察した患者にうつ病の恐れがある場合、県医師会をとおして「うつ病治療登録医」（精神科医）に相談の上、専門的な助言をもとに治療を行います。

また、協力医でない場合でも登録医との連携で適切な指導の下、診察を受けることができます。心に悩みを抱えているなどの場合でも、まずはかかりつけ医などの地域の医療機関に相談ください。

各健康増進センター

健康増進センター	☎ 0187-62-9301
健康増進センター中央	☎ 0187-62-1015
健康増進センター西部	☎ 0187-75-0476
健康増進センター東部	☎ 0187-56-7211

うつ病・自殺予防協力医

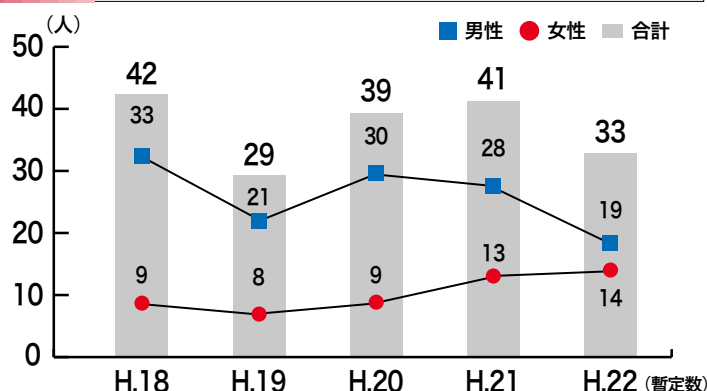
荒井医院	☎ 0187-63-2670
佐藤レディースクリニック	☎ 0187-86-0311
田口医院	☎ 0187-63-1380
石井内科胃腸科医院	☎ 0187-56-7300
滑川医院	☎ 0187-56-3121
黒澤医院	☎ 0187-75-0368
佐藤内科クリニック	☎ 018-895-2730
太田町国保診療所	☎ 0187-88-2233

うつ病治療登録医

ケイメンタルクリニック	☎ 0187-66-3020
県立リハビリテーション・精神医療センター	☎ 018-892-3751
協和病院	☎ 018-892-2881

DATA

平成 18 年から 22 年までの大仙市の年間自殺者数



相談できる場所が身近にあります 独りで悩まずご相談ください

相談される方が増えています

健康増進センターでは、悩みを抱えている方からの相談を受け付ける「心の健康相談窓口」を設置しています。

平成21年度は延べ21件、22年度は延べ79件の相談があり、悩みを持ち寄れる方が増えています。

悩みを抱えていることは恥ずかしいことではありません。独りで悩まずご相談ください。あなたの周りに悩んでいる方がいたら、相談できる場所があることを伝えてください。

大仙市自殺予防ネットワーク推進協議会では、悩みを抱えた方を支援するため、今年度も引き続き、地域でのこころの健康づくり講演会や自殺予防を訴える街頭キャンペーンなどを行い「こころといのち」に関する情報をお伝えしていきます。

さまざまな悩みを抱え、解決の糸口を探している人が少なからずいます。自殺予防の取り組みは地域が一体とならなければ進みません。一人一人が身近な人を気遣いながら、支え合える地域づくりが求められています。

◆応募先

〒014-0006

大仙市大曲栄町13-50

健康増進センター企画班

◆応募期限／8月31日(水)※消印有効

「フォトコンテスト」

応募規定／1人1点、L版(8.9cm×12.7cm)で店舗でカラープリントしたもの。作品の裏面に応募者の氏名、電話番号を明記してください。

(中学生・高校生の部は学校名・学年も記入)

※画像データ、自宅でプリントしたもの、画像加工したものは受け付けません。

賞および副賞

(一般の部、中学生・高校生の部それぞれ)

○最優秀賞1点、

図書カード5000円分

○優秀賞2点、

図書カード3000円分

○入賞3点、

図書カード2000円分

「イメージキャラクター」

応募規定／1人1点、画用紙等に絵具、水性ペン等の筆記用具で描いたものを郵送または持参してください。作品の裏面に応募者の氏名、電話番号を明記してください。

(中学生・高校生の部は学校名・学年も記入)

賞および副賞

(一般の部、中学生・高校生の部それぞれ)

○最優秀賞1点、

図書カード5000円分

※すべて自作・未発表作品とします。