

じいちゃん、ばあちゃん、 まめでらが？

お元氣ですか

全国で自殺者の4割が高齢者という事実をご存じですか。

高齢者を取り巻く状況から、

なんらかの「生きづらさ」を抱えている場合が

多い傾向にあります。

誰もが生き心地の良い地域を目指し、

大切な命をみんなで守っていきましよう。

【問い合わせ】

健康増進センター ☎0187(62)9301

■自殺者の4割が70歳以上

図1は、平成21年から28年までの市の年代別の自殺者数を表しています。70歳以上の高齢者の自殺者数が非常に多いことが分かります。

■「家族がいるから安心」ではない

実は意外にも、自殺者の多くが家族と同居されていた方であり、単身生活は全体の5%以下だといえます。

図2は、同居人の有無別に見た市の全年代別の自殺者数のグラフです。

年代別での詳細なデータは

公表されていませんが、高齢者に着目しても、家族と同居している高齢者の方が、一人暮らしの高齢者よりも自殺者数が多い傾向にあることが指摘されています。

家族の中の孤独は、一人である孤独とはまた違ったつらさがあるのかもしれない。平成21・24・27年度に実施した「秋田県健康づくりに関する調査」によると、「身近に悩みを相談できる人がいるか」という質問に対し、「いない」と答えた人は、市部に住んでいる人よりも町村部に住んでいる人の方が多かったそうです。関係が密すぎると、しがら

みを感じて、かえって弱音を吐きづらくなることは珍しいことではありません。それでも自殺の少ない地域はなにが違うのでしょうか。徳島県の旧海部町(現・海陽町)は、全国でも極めて自殺率の低い地域としてたびたびメディアにも取り上げられるまちです。和歌山大学講師の岡壇さんの著書によると、旧海部町には自殺を予防する次のような要素があるそうです。

◎いろいろな人がいてもよいむしろいたほうがよいと考える

◎学歴や地位等よりも人柄や能力で評価される

◎どうせ自分なんて、と考える

◎助けを求めることへの抵抗が小さい

◎ゆるやかな人間関係

人間関係を固定しない

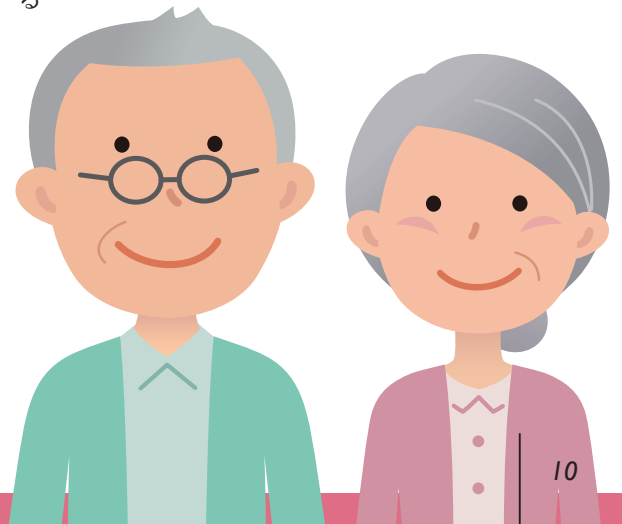
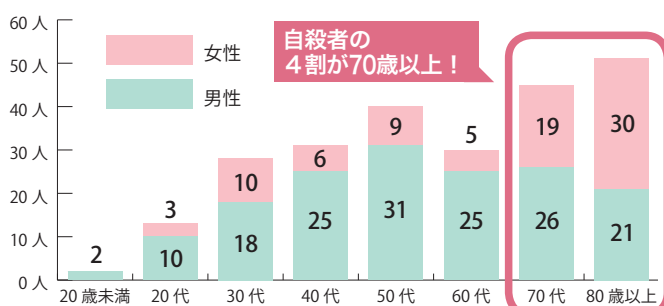
皆さんには、自分の居場所がありますか。「ある」という方も、何かのきっかけでその居場所にいつらなくなったとき、どう思いますか。別の居場所があると思えば、ずいぶん気が楽になるものなので、複数もっておくことをおすすめします。

趣味やスポーツ、ボランティアなどをしていの方は、あまりしていない方に比べると、うつ傾向に陥るリスクが低く、心の健康度が高いといわれています。

地域にはつながる機会や場所がたくさんあります。自分の健康・生きがいづくりになるばかりでなく、見守り、支え合う信頼関係のあるまちづくりにもつながります。地域活動の情報は、広報紙やインターネットなどで入手できます。

【例】地域行事への参加、趣味サークルやスポーツ活動への参加、交通安全、防犯・防災活

【図1】大仙市の年代別自殺者数(平成21年～28年合計)





高齢者の自殺の特徴と対策

協和病院院長 善本正樹さん

秋 田県は、自殺率が全国でトップであり、自殺者数の割合をみると、平成28年度では、70歳以上が35%も占めています。

高齢者の自殺の動機で、トップは「病苦」です。原因となる病気の種類はさまざまありますが、病気の重症度は関係なく、例えば、膝が痛むだけなど、軽症な場合でも自殺の原因になります。

高 齢者の自殺者の9割は、同居しています。单身生活で苦しいからと死を選ぶケースは少ないのです。高齢者の自殺は、都市部よりも農村部に多くみられます。農村部の大きな家族で孤立してしまうことが自殺のパターンとして多いようです。

自 殺の研究によると、自殺者の8割には精神疾患があり、気分障害、アルコール症、統合失調症が多くを占めています。これらの疾患で、抑うつが発症して、次第に悲観的な思考に支配され、「死ぬしかない」と自殺を考えて、具体的な計画をして実行します。また、気分が落ち込んだとき、その気分を紛らわそうとアルコールに依存することが多いと言われています。

しかし、アルコールは、抑うつを増強させて、衝動性を高めることから、計画性がない突発的な自殺に至る危険性を高めます。アルコールの適量は、ビール500ml、日本酒1合であり、65歳以上または女性はその半分です。それらの3倍以上の飲酒が、自殺の危険性を高めます。

自 殺に至らない健康的な生活を目指すためには、一緒に老いを受け入れる仲間が大切です。仲間とは、同年代を思い浮かべるかも知れませんが、あらゆる年代が当てはまります。同年代とは、昔話で盛り上がりたい。中年世代とは、自らの苦労話など経験談に花を咲かせればよい。若年世代とは、元気の源を分かち合ってほしい。仲間とは、定期的に会って、お互いの人生の歩みを確かめ合うことが大切です。仲間がいれば、身体的な苦痛、死別などの喪失体験、孤独の寂しさから少しでも距離を置けると思います。

仲 間は、人は人の中でしか救われないことを教えてくれるはずです。

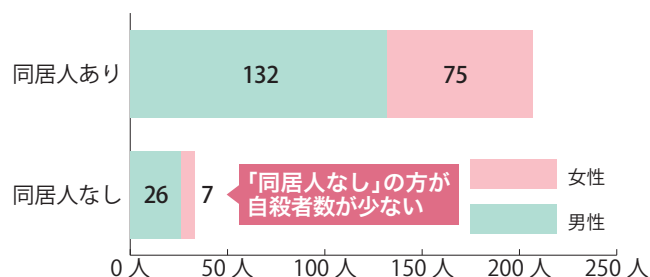
動、自治会活動、ボランティアなど
いつの間にか仲間づくりができていくかもしれません。
**抱え込まず
早めに助けを求めよう**
トラブルや失態、心配ごとは抱え込むのではなく、取り返しのつかないことになる前に助けを求めてください。相談された方にとって問題は初期の段階の方が対応しやすいですし、解決の糸口となる良いアイデアが出てくるかもしれません。

旧海部町ではこういった考え方が浸透している結果なのか、うつの受診率が高く、しかも軽症の段階で受診する方が多いという特徴があるそうです。うつに対するタブー視が弱いということも、受診を促しているようです。
もし、身近に相談できるような相手がいないければ、身近ではない人に話をしてみるのも良いと思います。健康増進センターでは、保健師によるこころの相談や臨床心理士によるカウンセリングが受けられます。私たちでなければ、話

を聞かせてください。お待ちしております。
また市には、悩みごとの相談役を務めるボランティア「メンタルヘルスサポーター」がいます。「こころの健康」に関する基本的な知識や、話を聴く技術を学んだ方々です。気軽に問い合わせください。
「いろんな人がいてもよい、いろんな人がいたほうがよい」という考え方
自分と相手の「考え方」や「当たり前」に違いがあっても、いろいろな人がいるもの

だ、たとえば、イライラしたり、がっかりしたりすることもあるかもしれません。新しい発見だと思つて、楽しんでみてはいかがでしょう。
今回お伝えした内容を、話の種にしてみてください。できそうなことをその方と一緒にやってみてはいかがでしょう。みなんで少しずつ、生き心地の良さを築いていければいいですね。
【参考文献】「生き心地の良い町」この自殺率の低さには理由がある」岡壇著

【図2】同居人の有無別自殺者数(平成21年～28年合計)



※図1・図2の出典:警察庁「自殺統計」