

Andante

北海道地域自殺予防情報センター

試される大地

H22.6.30

[北海道] *°°*:.°.°.°.°.°.°* Andante *°°°*:.°.°.°.°.°.° Vol.011

～北海道の自殺対策について～

Hokkaido

Government

発行:北海道地域自殺予防情報センター

*:

※『Andante』とは

音楽用語で「ゆっくりと歩くくらいの速さで」という意味があります。他者に合わせるのではなく、自分なりのペースで歩いていきましょう、という意味が込められています。北海道地域自殺予防情報センターでは、皆さんと共に歩いていけるような「Andante」を配信していきたいと考えています。

— 目次 —

- 【1】北海道における自殺の現状
 - ◇ 最新のデータ
 - ◇ 動機別自殺者数
- 【2】うつ病と自殺
 - ◇ うつ病の症状と睡眠
- 【3】お知らせ
 - ◇ こころの電話相談
 - ◇ HP をご覧ください
 - ◇ 携帯 HP をご覧ください
 - ◇ 相談・支援者のための「自殺予防ゲートキーパー研修」について
 - ◇ 「第5回 北海道自殺対策フォーラム」について
 - ◇ 内閣府より「平成22年版 自殺対策白書」が発表されました
- 【4】編集後記

【1】北海道における自殺の現状

◇ 最新のデータ ◇

警察庁から平成 22 年 5 月までの月別自殺者数(暫定値)が公表されました。これによると、平成 22 年 1 月から 5 月までの全国の自殺者数は 13,148 人(前年同期間-1,181 人)であることが分かりました。北海道の同期間の合計自殺者数は 632 人(前年度同期間-42 人)であり、これは 1 ヶ月に約 126 人の方が、1 日に約 4 人の方が亡くなっていることとなります。

また、警察庁より公表された平成 21 年の自殺者の確定値によると、道内の自殺者は 1,599 人と前年に比べ 127 人減少したものの、全国的には 32,845 人と前年に比べ 596 人増加しました。

◇ 動機別自殺者数 ◇

警察庁によると平成 20 年の北海道における自殺者数は 1,726 名(男性 1,215 人、女性 511 人)で、動機別の内訳として上位を占めたのは、「健康問題」694 人(男性:370 人、女性:324 人)、「経済・生活問題」478 人(男性:433 人、女性:45 人)、「家庭問題」227 人(男性:138 人、女性 89 人)でした。今回は全体の動機として最も多かった「健康問題」の内訳について焦点を当てていきます。

※動機については、3 つまで選択可能になっているため、実数よりも多くなっています。

※下記内訳の年代は内閣府の分類に従い、青少年を 29 歳まで、中高年を 30~64 歳まで、高齢者を 65 歳以上として分類しました。

<平成 20 年 動機「健康問題」の自殺者内訳>

青少年	79 人	男性: 39 人	女性: 40 人
中高年	368 人	男性:198 人	女性:170 人
高齢者	247 人	男性:133 人	女性:114 人

上記から、前述の「経済・生活問題」、「家庭問題」では男女の自殺者数に差があるのに比べ、「健康問題」では全体的にみても、各年代の内訳を見ても男女の自殺者がほぼ同数いることがわかります。また、この「健康問題」ですが、警察庁の統計により公表されている全国的な数値から、うつ病の割合が約 4 割と最も多いことがわかっています。ここから、「健康問題」、特にこころの健康への対策は男女とも重要な課題になってくるといえます。

※統計に関する資料は北海道警察のデータを元に作成しています。さらに詳しいデータは以下のページでご覧いただけます。

URL:<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/jokyou.htm>

【2】うつ病と自殺

独立行政法人国立精神・神経医療研究センター内の自殺予防総合対策センターでは、平成 22 年 3 月に「自殺予防と遺族支援のための基礎調査」の結果を公表しています。その調査結果に基づく研究では、自殺者のうち、約 9 割の人は何らかの精神の病気であったと推測され、中でもうつ病の割合がその 8 割を占めていたということが報告されています。

うつ病が自殺の危険因子と見なされる理由に、思い詰めたり心理的に追い込まれたりすることにより、視野の狭まりが起き、自殺が唯一の救いのような思い込みに陥ることがいわれています。こういったことから、うつ病の予防や早期発見は自殺を予防する上でも大変重要です。

◇ うつ病の症状と睡眠

うつ病は、気分の落ち込みや意欲、集中力の低下など、精神的な症状が現れるイメージがありますが、体のだるさや疲れやすさ、頭痛、食欲不振など、実はさまざまな身体症状も存在します。特に、ほとんどの人に、以下のような睡眠障害が認められるといわれています。

入眠困難：寝付きが悪い、なかなか眠れない。

中途覚醒：夜中によく目が覚めてしまう。

早朝覚醒：朝早く目が覚めてしまい、その後再び寝付けない。

熟眠困難：眠りが浅く、ぐっすり眠れない。

これらはうつ病でなくとも気がかりなことがあるときなどになる場合がありますが、中途覚醒や早朝覚醒は特にうつ病に多いとされています。また、うつ病の場合不眠が一般的とされていますが逆に眠りすぎる場合もあります。

うつ病はもちろん、こころの病気の予防・回復には良質の睡眠が必要といわれています。2 週間以上の不眠が休日も含め毎日続く場合、たかが睡眠とか、そのうち改善するだろうと軽視はせず、早めにかかりつけのお医者さんや専門機関に相談することが必要です。

【3】お知らせ

◇ 精神保健福祉センターでは、こころの電話相談を次の時間帯で受け付けています。

月曜日から金曜日 9:00～21:00

土曜日曜祝日(12月29日～1月3日を除く) 10:00～16:00

Tel:0570-064556

※ご相談の電話が集中しますとつながりづらい状態になりますが、ご了承ください。

なお、札幌市民の方は上記番号では接続されませんので、札幌こころのセンター(札幌市精神保健福祉センター)の相談をご利用ください。

Tel:011-622-0556

◇ HP をご覧ください

北海道地域自殺予防情報センターの HP を設置しています。より情報を見やすく、分かりやすくなるよう心がけています。ぜひご覧ください。

URL: <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/jisatutaisaku.htm>

◇ 携帯 HP をご覧ください

北海道地域自殺予防情報センターの携帯電話で見られる HP を新たに開設しました。うつ病や依存症、借金問題についての知識をはじめ、「死にたい」と相談されたときの対応の方法についての情報を Q&A 形式で紹介しています。

URL: <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/i/>

◇ 相談・支援者のための「自殺予防ゲートキーパー研修」について

「自殺予防ゲートキーパー」とは、地域や医療・保健・福祉、労働、教育等、様々な分野における相談支援活動において、自殺のサインに気づき、見守り、必要に応じて関係する専門相談機関へつなぐなどの役割が期待される人材です。

昨年度に引き続き、今年度は道内 8 ヶ所で開催します。

詳しくは北海道の HP に、研修案内、申込書等を掲載していますのでご覧ください。また、北海道立精神保健福祉センターの HP からこの HP がご覧になれます。

URL: <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/jisatuyobou.htm>

◇ 「第 5 回 北海道自殺対策フォーラム」について

2010 年 9 月 11 日(土)に札幌市教育文化会館にて、「第 5 回 北海道自殺対策フォーラム～大切な人をなくされたあなたへ～」を開催します。開催時間は 13:30～16:30 となっております。本年度は自死遺族支援について皆様とともに考えていきたいと思っております。ご参加をお待ちしております。

◇ 内閣府より「平成 22 年版 自殺対策白書」が発表されました

平成 22 年 6 月に内閣府より「平成 22 年版 自殺対策白書」が発表されました。

自殺対策白書は、全国の自殺の現状を分析するとともに、政府が講じた施策や地方公共団体、民間団体等の様々な取組等についても記述しているものです。詳しくは、内閣府 共生社会政策 自殺対策の HP にてご覧いただけます。

URL: <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/whitepaper/index-w.html>

【4】編集後記

すっかり夏ですね。今年の夏は冷夏といわれていますが、気温が高い日が続くようになってきました。これから夏本番へ向けてもっと気温が高くなっていくことが予想されるので、暑さで疲れてバテてしまわないよう気をつけて過ごしましょう。

次回 Vol.12 は 2010 年 7 月末に配信予定です。

＊お問い合わせ先＊

北海道立精神保健福祉センター

札幌市白石区本通北 16 丁目 6 番 34 号

Tel 011-864-7121

Fax 011-864-9546

URL <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>

Mail hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp