



1. 埼玉県の自殺防止対策について……………	1
①平成21年度における自殺防止対策の取り組みについて	
②川越市の自殺予防対策の取り組み	3
2. 精神医療センターの機能と利用の仕方について……………	6
3. 医療観察法指定入院病棟（33床）の基本設計・実施設計が 始まりました！……………	8
4. SAITAMA心の健康フェスティバルIN浦和を開催します……………	9
5. 精神医療センター ニュース……………	9
病院機能評価ver.5.0 認定について	
患者満足度向上！	
6. 広報用(普及啓発)パネル ぜひ、ご利用ください……………	10

※当たよりは、埼玉県立精神保健福祉センターのホームページから、全文ダウンロードできます。  
是非、ご利用ください。  
(<http://www.pref.saitama.lg.jp/A03/BE02/top.htm>)

# 1. 埼玉県の自殺防止対策について

## ①平成21年度における自殺防止対策の取り組みについて

精神保健福祉部長

### 1 普及啓発事業

県民の方々が、こころの健康問題や自殺に関する正しい知識と認識を持ち、身近な問題としてとらえることができるよう、「こころの健康フェスティバル」を開催する予定です。(21年9月さいたま市、21年12月飯能市、22年3月秩父市)

昨年度延べ53回を数えたメンタルヘルス関連の講師派遣については今年度も積極的に応ずることとしております。また、うつ病啓発用パネルを作成しました。(21年6月)

\*うつ病啓発パネルの詳細については、本号10ページに掲載しております。

### 2 相談事業

平成20年度中の相談件数に占める自殺関連相談は次のとおりでした。

	こころの 電 話	予約受付 電 話	新規来所 相 談	メール 相 談	うつ特別 相 談	自死遺族 相 談
自殺関連件数	22	58	36	67	-	-
総件数	1,908	2,080	312	306	58	11

最近、機会あるごとに当センターのPRに努め、当センターを知っていただき、相談件数が増加してきています。一般的な精神保健福祉相談に加え、昨年度から引き続いて、うつに関する特別相談、うつ病家族教室、電子メール相談、自死遺族の特別相談を実施します。また、今年度から、メール相談の対象として、これまでの「うつ」に加え、自殺のハイリスク者でもあるアルコール・薬物依存症についての相談も受け付けます。

### 3 研修事業

#### (1)市町村職員等研修

センターでは、昨年度に引き続き、市町村・保健所等で自殺対策を担う職員を対象として、自殺について理解を深め、地域における自殺対策事業の取り組みを支援するための研修を実施します。研修内容としては、「自殺総合対策の理解と基礎知識」や「地域の自殺を防ぐネットワークづくり～行政マネジメントの立場から」と題しての講演や、「相談の現場で取り組む～誰かに助けを求める気持ちを引き

出し、援助に生かすには」をテーマとした相談技術研修を予定しています。(21年9月、11月)

### (2)養護教諭研修

現代社会の変容に伴い、児童・生徒が直面する問題はますます複雑になってきており、家庭や友人関係、学習面に様々なメンタルヘルス上の問題を抱える子どもが増加してきています。そうした悩みを打ち明ける場として、保健室の利用が増えています。養護教諭は子どもたちの心身の健康問題に対応する中で、子どもたちの発する様々なサインに気づくことができる立場にあり、求められる役割はますます大きくなってきています。

そのため、県教育局が主催する養護教諭を対象とした研修の一部について、今年度から当センターが協力して行うことになりました。具体的には、不登校、保健室登校、自傷行為、摂食障害を中心とする身体化症状などを取り上げ、子ども自身への対応、保護者との連携、学校組織内での対応、他機関との連携などについて、講義や演習等とおして学んでいただく予定としています。

(21年7～8月)

### (3)消費生活相談員研修

生活上の様々な悩みを抱えた人は複数の問題を抱えています。ある問題についての相談機関にはつながったとしても、残された問題の相談につながらない場合が多いことが指摘されています。そのため、昨年度に引き続き、多重債務等の生活問題の相談に当たる消費生活相談員の方々を対象として、メンタルヘルスの基礎知識や精神保健相談窓口の実際等について学んでいただき、相談窓口のネットワークの強化を目指します。(時期未定)

## 4 市町村等支援

市町村等の担当者の方々から、国が策定した「自殺総合対策大綱」について、「あれもこれも書いてあってわからない」「こんなことができるのだろうか」「どこからはじめればいいのか」という声が聞かれますが、地域の実情に即した事業展開が求められています。センターでは、市町村等で自殺対策の担当をされる方々に活用していただくために、「自殺対策マニュアル(仮)」を作成いたします。(21年7月)

## 5 遺族支援

不幸にして自殺が起きてしまったときには、遺された人に適切なケアが必要になってきます。当初は一見問題がないように見えた人でも、その後、不安障害、適応障害、うつ病などを発症する危険もあります。センターでは、自死遺族の方の個別相談に応じるとともに、自死遺族の会(「あんだんて」)の支援を引き続き行い、今年度の新規事業として自死遺族向けのリーフレットを作成いたします。(21年7月)

## ②川越市の自殺予防対策の取り組み

川越市保健予防課 精神保健担当 富田雅子

### はじめに

川越市の人口は約33万8千人、年間自殺者数は平成9年の約1.5～2倍の状況が続いています。〈表1〉自殺者の傾向は、30～50代の働き盛りの男性が多く、原因動機別では、健康問題が過半数を占め、身体の病気、うつ病の悩みが多い状況です。国は平成18年10月に自殺対策基本法を施行し、翌年には対策を盛り込んだ大綱を定めて本格的な対策に乗り出しましたが、自殺者が減少する気配はありません。地方自治体は、地域の実情に応じた対策を立てる「責務」を課されています。川越市でも平成18年度の市議会での一般質問をきっかけに、自殺予防対策の取り組みが始まりました。

### 取り組み経緯

何をしたらよいのか、どこから手を打てばよいのかと戸惑いながら、自殺に関する研修等に積極的に参加し必死に情報や知識を吸収したことを思い出します。そして、研修会等の講師と顔つなぎをし、市で開催する研修会等の講師に招き、終了後もディスカッションを行うことが取り組みの第一歩となりました。自殺対策については、知れば知るほどやるのが広がります。日々何をどうしたらよいか頭を悩ませますが、精神保健福祉センター職員や講師の方々との出会いを大切に、常によき相談者・助言者となっていただいております。とても心強い存在です。また、自殺対策の取り組みを確認するかのように市議会一般質問が出ており、我々の取り組みを後押ししてくれるものとなっています。

#### 市としてできることは何か？

——まずは、自殺に至るには様々な要因があり単独課だけではできないので、庁内から固めていこうという主旨で庁内連絡会議を立ち上げました。

#### 課としてできることは何か？

——今までの相談傾向からうつに関する相談は少ないが、自殺やうつに関する普及啓発を図っていくことにしようとして事業に反映していきました。

#### ターゲットはどこにするか？

——今までの印象からターゲットに手が届きにくいけれど、死亡者数の多い働き盛りにしぼってみよう。こんなふうには「体制整備」と「普及啓発」を中心に「できるところからやっていく」「やりながら次を考える」、型にはめず柔軟に、自殺のことを「知る」「気づく」「防ぐ」の視点を取り入れた事業企画、実施を心がけてきました。

自殺予防対策は、社会的要因が大きく関係しているため、総合的な取り組みが必要となります。自殺は自分の問題としても真剣に捉え、追いこまれた末の死であるという理解を広げることが必要です。川越市自殺予防対策庁内連絡会議は形骸的な会議にしたくなかったので、顔が繋がるよう開催通知と資料を持参し各課長へ足を運んで自殺の現状等を伝え、各課の業務内容の情報収集も併せて行いました。こちらから出向くことで当然ですが拒否する課長はいません。さらに頻繁に出向いたことで熱意が伝わったようです。庁内連絡会議では、1人でも自殺者を減らすことを目指し、ライフステージごとの相談窓口や庁内各課の連携と事前予防の強化を図ることを確認しました。また、各課で自殺対策の担当者を選任してもらい、常に自殺に関する情報提供や講演会の案内、照会事項、事業協力などメールを送っています。昨年の自殺予防週間の事業では、街頭キャンペーンや啓発チラシの掲示など市の取り組みとして一緒に実施できました。今では、担当者からの情報提供と一緒に事業を実践しようと持ち掛け合うこともでき、メールでの情報発信はとても効果的だと感じています。

今までの実践から庁内での情報共有も図れてきているので、顔つなぎをしながら外部団体や関係機関を交えた自殺対策連絡協議会（仮称）を立ち上げ、ネットワークの実現をめざしていきたいと考えています。



川越市自殺予防対策庁内連絡会議

## 今後の取り組み

自殺対策はすぐに効果がでるものではありません。しかし、地道に取り組むことでいろんな可能性が広がっていきます。様々な人と繋がることでアイデアも生まれます。「常に情報収集、情報発信！」「地道に取り組む。できそうなことはやってみる！」これらのことを継続し、できるところと手を組み、ネットワークの輪を広げ、市の自殺対策を推進していきたいと考えています。今後も自殺予防対策事業の充実のため、あらゆる分野・世代層との総合的な取り組みを図っていきたいと思っています。それには、何かできるというイメージを描き、こちらから出向いて「顔の見えるネットワークづくり」をしていくことがカギになると実感しています。

<表1> 川越市自殺死亡者・自殺死亡率の推移

厚生労働省（人口動態統計）

平成	9年	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年
自殺死亡者数（人）	42	80	70	61	70	59	61	64	82	65	65
自殺死亡率（％）	12.8	24.3	21.2	18.4	21.1	17.7	18.2	19.1	25.0	19.5	19.4



自殺予防月間（週間）街頭キャンペーン（JR川越駅東口）



自殺予防 啓発チラシ・啓発ティッシュ

# 平成21年度 自殺予防事業の事業計画

相談	普及啓発	研修（関係機関向け）	その他
<p>★精神保健福祉相談（随時）</p> <p>★うつに関する特別相談 月2回 ・リーフレットを母子保健事業で配布し、相談日の周知</p>	<p>★市民向け講演会・講座 &lt;うつ対策&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メンタルヘルス講座5/12実施 「うつ病で休職中の本人・家族の暮らし方」 参加者34人</li> <li>・市民大学講座 9/15 「心のくせ（仮）」</li> </ul> <p>※健康づくり支援課と共催</p> <p>&lt;自殺未遂者対策&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※県と共催事業</li> <li>・自殺対策シンポジウム9/5(土)</li> </ul> <p>★自殺予防月間（週間）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広報川越8/25号に特集記事掲載</li> <li>・9/5AM 街頭キャンペーン</li> </ul> <p>※県と共催</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・横断幕設置 電光掲示板活用</li> <li>・電話相談時間延長</li> <li>・啓発チラシ、啓発ティッシュの作成、配布 など</li> </ul> <p>★広報掲載</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎月25日号に特別相談日掲載</li> <li>・「健康メモ」9/25号 アルコールと自殺（案）</li> </ul> <p>★ホームページで情報発信化</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小江戸こころWEBにて発信</li> </ul>	<p>★キーパーソン養成</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・民生委員への研修 7/6「自殺の実態」</li> </ul> <p>*併せて、自殺対策に関する意識調査実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・教育指導課と共催で職員向け研修開催8/20</li> <li>・職域関係者向け研修 秋 「判例事例から考える」（案）</li> </ul> <p>*関係機関からオーダーがあれば出前講座で対応</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校PTA</li> <li>・地区民生委員協議会</li> <li>・保健推進委員 など</li> </ul> <p>*市民向け講演会へも希望があれば参加可能とする</p>	<p>★埼玉県自殺対策連絡協議会への参画</p> <p>★地域・職域保健事業連絡会議 年4回</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*平成19年度にモデル的に実施した産業保健連絡会議が発展・継続</li> </ul> <p>★自殺対策に関する意識調査</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*講演会、研修会等で実施</li> </ul> <p>★庁内連絡会議の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年1回の開催</li> <li>・窓口担当者会議の開催7/1</li> </ul> <p>★自殺対策連絡協議会の設置</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・顔の見えるネットワークワーキング開始 5月～</li> </ul> <p>★うつサロンの検討</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・うつ講座等市民向け講座からうつ特別相談に繋ぎ、地域活動支援センターのサロンへシステムを構築</li> </ul>

## 自殺対策シンポジウム 川越

自殺防止の取り組み ～いま、私たちにできること～

**日時** 平成21年9月5日(土) 13時30分～16時30分

**場所** 川越市保健所（川越市小ヶ谷817-1）

**内容** (1)講演「自殺に至るこころの動き ～その発見と対応～」

講師 埼玉医科大学総合医療センターメンタルクリニック教授 堀川直史 氏

(2)パネルディスカッション「自殺を試みた人・考えるほど追い込まれた人たちをどう支えるか」

(3)無料相談コーナー

こころの相談コーナー

からだの相談コーナー

多重債務相談コーナー

### 申し込み方法

要事前申し込み（定員200人）

「参加者氏名、参加人数、連絡先、託児の有無」を普通はがきに記載し、下記までお申し込みください。（先着順）

**申込先** 〒350-1104 川越市小ヶ谷817 川越市保健所保健予防課

### 問い合わせ

県疾病対策課（048-830-3565）

川越市保健所保健予防課（049-227-5102）

## 2. 精神医療センターの機能と 利用の仕方について



今年度は開設20年目です。  
引き続きよろしくお願  
いします。

埼玉県のマスコット コバトン

### 療養援助部

平成2年4月に精神障害の発生予防、精神障害者の治療及び社会復帰を総合的に行う複合施設として精神保健総合センターが開設しました。その後、平成14年4月に診療部門は精神医療センターとして組織分離され、平成18年4月に新たに児童・思春期病棟及び急性期病棟を増設し、地域の医療機関や保健所等との密接な連携のもとに県立病院として地域精神医療を推進する役割を担っています。

### 1 精神医療センターの機能

#### (1) 外来（外来・地域支援科）

##### ① 機能

主に入院治療が想定される精神病相当の状態を呈する精神疾患患者及び医療観察法に基づく通院対象者に対する治療を提供する。

地域性、疾病性を考慮し、関係諸機関との連携を図り、治療の継続性を確保する。

##### ② 対象

第1 外来：義務教育終了後の患者

第2 外来：小・中学生の患者

第3 外来：緊急入院前提の患者、精神保健診療など

#### (2) 第1（合併症）病棟

##### ① 病床数

30床：個室9室、4床室4部屋、保護室5室

##### ② 機能

精神疾患と身体疾患を合併している患者に対する治療、及び難治性精神疾患患者に対する治療を提供する。

他医療機関に対してコンサルテーションリエゾンによる精神科治療を提供する。

結核患者収容モデル事業に基づく入院治療

##### ③ 対象

精神症状を呈し、かつ、身体的な問題に対する医療的介入も同時に必要とする患者

電気けいれん療法等が適応となる精神疾患患者

結核に関連した問題がある精神疾患患者  
※身体科治療機関と連携を取り、身体的治療の継続性に努めますが、身体疾患の病状が単科精神科病院での診療能力を超える場合は、身体科病院へ転院をしていただく場合があります。

#### (3) 第2（依存症）病棟

##### ① 病床数

40床：個室4室、4床室8部屋、保護室4室

##### ② 機能

依存症の治療の専門病棟としての役割を担う。

リハビリテーション施設や自助グループ等との連携を積極的に図り、退院後の地域での回復を進める。

##### ③ 対象

アルコール依存症、薬物依存症で、断酒・断薬の意志があり入院治療に同意が得られる患者  
依存症治療を前提とする解毒治療・精神病状態の入院治療が必要な患者

#### (4) 第3（回復期）病棟

##### ① 病床数

50床：個室8室、4床室7部屋、5床室2部屋、保護室4室

##### ② 機能

処遇困難患者に対し、社会復帰を促進する。

##### ③ 対象

処遇困難患者や第6病棟で3か月以内の退院が困難な患者

義務教育終了後の未成年精神疾患患者

#### (5) 第5（児童・思春期）病棟

##### ① 病床数

30床：個室27室、保護室3室

##### ② 機能

県内の児童・思春期の精神疾患患者に対し、主に薬物療法による医療的役割を担う。

生育環境を一時的に提供し、福祉、教育、地域などの関係諸機関との連携を図り、治療の継続性を保つ。

### ③対象

小・中学生で入院が必要な精神疾患患者

発達障害圏については、2次的反応のうち主に薬物療法による医療的関与の必要性が明確な患者

### ④主な対象疾患

- ・精神病圏
- ・強迫性障害と身体表現性障害などの神経症圏
- ・発達障害圏については、2次的反応などの医療的関与が明確なもの
- ・摂食障害については、身体的治療が必要ないもの

### ⑤治療目標

確定診断、対応方法の確立と家庭内、施設内、学校内での適応を目指す。

## (6)第6（急性期）病棟

### ①病床数

50床：個室26室、重症個室4室、保護室20室

### ②機能

- ・県内の精神科救急医療事業の補完的役割
- ・患者の地域性を考慮して関係諸機関との連携を図り、治療の継続性を保つ。
- ・医療観察法関連患者の対応

### ③対象

急性期の集中的な治療を要する精神疾患の患者主として措置、緊急措置、応急入院の患者  
医療観察法関連の患者（鑑定入院・特例措置等）

※埼玉県精神科救急医療事業の補完的な役割を担っており、入院が必要な急性期の患者を随時受け入れられるよう常に空床を確保しています。県内全域を対象としていることから、地域の医療機関では受入が難しく、当日緊急の入院が必要な方が対象となります。また、入院治療が終了した後はセンターの外来ではなく、原則、紹介頂いた医療機関や地域の医療機関に転院していただきます。

## 2 利用の仕方

### ◆紹介予約制となっています。

かかりつけの医師と相談し、センター宛の紹介状をもらった上で、平日8:30~17:15にお電話ください。療養援助部職員が状況を確認の上、初診予約を入れさせていただきます。

### ◆初診の対象は？

平成18年度から主に入院治療が想定される精神病相当の状態を呈する精神疾患患者が対象になりました。また、外来初診時に治療目標（所期治療）を明確にし、所期治療達成後は紹介元や地域の精神科医療機関での治療継続をしていただいています。

※依存症及び児童・思春期患者については、医療機関にかかれていない方は関係機関等からの紹介や入院治療が想定されなくても受診は可能です。

### ◆入院期間は？

各病棟ともおおむね2~3ヶ月の短期間です。効率的な治療を行い、社会や家庭から離れている時間をできるだけ短くし、早期の社会復帰、社会参加を促進するためです。

### ◆療養援助部にご相談下さい

医療センター利用患者に対して転院先医療機関や利用できる社会資源については療養援助部職員が相談援助します。

外来では、アルコールや薬物の依存症家族教室も行っています。

受診に際して、本人が抵抗を感じていたり、家族の方も不安がある場合やその他利用についてわからないことがありましたら遠慮なく療養援助部にお電話ください。



# 3. 医療観察法(\*1) 指定入院病棟(33床)の 基本設計・実施設計が始まりました!

精神医療センター病院長

地域の皆様には、日頃から精神医療センター・精神保健福祉センターの円滑な事業の推進に御理解、御協力を賜り厚くお礼申し上げます。医療観察法指定入院病棟の整備につきましても、地域連絡協議会で御理解を賜り、お陰様で無事、着手の運びとなりました。あらためてお礼申し上げます。

以下、医療観察法病棟の整備についてご報告させていただきます。

## 医療観察法病棟施設整備プロジェクトチーム報告

### 【指定入院医療機関の設置目的と全国状況】

医療観察法は、平成15年7月に公布され、心神喪失等の状態で重大な他害行為を行った医療観察法対象者（以下、対象者）に対して、適切な医療を提供し、社会復帰の促進を図ることを目的としています。この制度では、対象となる人の「入院」や「通院」を地方裁判所で行われる審判で決定していません。

指定入院医療機関は、平成21年3月現在、国、都道府県で合計16カ所、441床となりましたが、国が必要とした720床の約6割程度しか整備が進んでいない現状です。

### 【埼玉県に整備】

平成21年5月末日現在、埼玉県の対象者34人が全国の医療機関に入院しています。しかしながら、遠方の医療機関に入院していることから、社会復帰を図るための退院に向けた細かな対応や地域の関係機関との連携がうまく行えない状況になっています。当県としても早急に入院対象者の円滑な社会復帰を図る必要性から、県立精神医療センター南側に医療観察法病棟33床（延床面積約2,900㎡）の整備を行うこととなりました。なお、この病棟整備に伴い回復期病棟50床を廃止する予定です。

### 【平成23年度中の開棟をめざして】

医療観察法病棟は、これまでの精神科医療に比べ豊富な人材を配置（医師4人、看護師43人、コメディカル7人）し、①対象者の社会復帰の早期実現 ②多職種チームによる医療の提供 ③人権に配慮しつつ透明性の高い医療を提供することを目標・理念に掲げガイドラインに沿った医療を行うことになっています。今年度、基本設計・実施設計を行い、来年度から建設を開始し平成23年度中の開棟を目指しています。

◎医療観察法の制度・状況については、埼玉県立精神保健福祉センター・ホームページの中にある「精神保健福祉だより」N0.56、N0.63をご覧ください。<http://www.pref.saitama.lg.jp/A03/BE02/top.htm>

(\*1) 医療観察法=心神喪失者等医療観察法=心神喪失等の状態で重大な他害行為を行った者の医療及び観察等に関する法律



# SAITAMA心の健康フェスティバル in浦和

を開催します

「子どもたちの心の世界 ～心のつばやき 聞こえてますか～」

**日時** 平成20年9月12日(土) 13:00～16:00

**会場** 埼玉会館 小ホール

**住所** さいたま市浦和区高砂3-1-4

**電話** 048-829-2471

**内容** (1)第1部講演 (13:10～14:50)

「子どもの心の世界」

講師：宮川俊彦氏＝作家・教育評論家、国語作文教育研究所長

(2)第2部講演 (15:00～15:50)

「夢に向かって」

講師：藤口光紀氏＝元サッカー日本代表、

元浦和レッドダイヤモンズ代表

**定員** 500名 (当日先着順・事前申込みは必要ありません)



JR浦和駅西口下車徒歩12分

※駐車場は数に限りがございます。公共交通機関でお越しください。

## <精神医療センターニュース>

### 病院機能評価ver.5.0認定!

より良い病院を目指し、精神医療センターでは、財団法人日本医療機能評価機構の行う病院機能評価を受審しています。

平成16年にver.4.0(5年間有効)の認定を受けて以来、レベルの維持・向上に努め、平成20年12月にver.5.0を受審し、このたび、認定書を交付されました。

今後とも、皆様に信頼されるよりレベルの高い病院をめざして職員一同努力してまいります。



### 患者満足度 向上!

精神医療センターでは、今年も患者満足度調査を実施しました。

#### 1 調査期間

平成21年1月19日～平成21年1月25日

#### 2 調査対象

外来・入院患者の皆様及び保護者の皆様

#### 3 調査内容

患者さん自身のこと、病院職員について、病院の設備について、病院の点数

#### 4 調査結果 (回答 391名)

多くの方にご協力いただき、様々なご意見をいただきました。今後の改善に役立ててまいりたいと思います。

総じて精神医療センターに対しては、昨年に引き続き高い評価をいただきましたが、これに甘んじることなく、更に努力してまいります。

病院の点数 (100点満点)

対象	外来患者	入院患者	保護者	平均
点数	85点 (85点)	80点 (78点)	88点 (84点)	83点 (82点)

( )内 前年

<広報用（普及啓発）パネル ぜひご利用ください>

# うつ病パネルを新訂しました。

精神保健福祉センターでは、精神保健福祉普及啓発のためのパネルを作成しております。

このたび、既存のうつ病パネルを新訂いたしましたのでお知らせします。

うつ病は、精神疾患の中でも、特に社会問題となっている疾患です。現在、急増している自殺との関係も否定できません。正しい知識を持ち、早期に対応を行うことが、うつ病対策の一歩となります。

そのため、精神保健福祉センターでは、うつ病対策の一貫として、既存のパネルを新訂いたしました。

このパネルは各関係機関の皆様への貸し出しが可能です。

講演会のロビーやイベントの展示スペースなど様々な用途で、皆様ぜひご活用ください。

うつ病シリーズ

## うつ病ってどんな病気？

「落ち込み」と「うつ病」は違います

失恋や失敗、親しい人との別離などを経験すると、誰でも一時的に気分が沈んだり、やる気が起きなくなってしまうことがあります（これを「落ち込み」といいます）。しかし、落ち込んだからといって、学校や仕事、家事などに大きな支障を来すわけではありません。やがて気分や、やる気は自然に回復して来るものです。

このように「落ち込み」が短期間で回復する場合は「落ち込み」であり、私たちは日々の生活の中でのこのような「落ち込み」を何度も経験しています。

「落ち込み」はみんなが経験することしかし「うつ病」は…

「落ち込み」が長期間にわたって続くようになると「うつ病」になる可能性があります。

このように気分が沈み、やる気が起きなくなるという「うつ状態」が、一時的に陥らず、ほとんど一日中それも二週間以上わたって続くようになり、日常生活に大きな支障を来しているような場合には「うつ病」にかかっていることが疑われます。さらに、不眠や食慾不振などがあれば、早めに専門医（精神科）を受診しましょう。

埼玉国立精神保健福祉センター

うつ病シリーズ

## うつ病の原因は何ですか？

環境の変化

特異的な出来事をきっかけに、発症することがよくありません。配偶者転換、転勤、過労、失業といった仕事にかかわることや、夫婦不和、離婚、子どもの自立といった家族関係にきっかけが多く、また、結婚、出産、家の新築、異進など一見すると喜ばしい出来事もきっかけになることがあります。

体の問題

身体疾患やその治療薬などが原因になることもあります。☆身体疾患：脳卒中、脳出血、認知症、パーキンソン病、脳部外傷等 ☆治療薬：降圧薬、ステロイドホルモン、経口避妊薬、抗がん剤等 ☆ライフステージ：思春期、生理、産後、更年期等

うつ病は脳の病気です

うつ病の患者さんは、健康な人比べて脳の神経伝達物質（セロトニン・ノルアドレナリン）の量が少なくなっていると考えられています。うつ病の治療薬は、これらの神経伝達物質の量を正常に近い状態に戻すように作用します。

＜神経伝達物質＞  
セロトニン：得意や情願調節に関与しています  
ノルアドレナリン：覚醒や気力増進に関与しています  
DOPAの神経伝達物質が不足すると、うつ病や統合失調症と関係が深いと考えられています。

埼玉国立精神保健福祉センター

うつ病シリーズ

## どんな症状があるの？

何をしても眠れても楽しめない  
生き生きとした喜怒哀楽の感情が薄れる  
将来に対して悲観的になる

考えがまとまらない  
決断力、判断力、集中力が低下する  
不意の病にかかっていると思いがち  
何もかも自分が悪いと自分を責めだす  
死にたいと思えるようになる

何をしてもおっくうになる  
口数が減り、人付き合いを失くなる

Q&A

Q「うつ病はうつりますか？」  
A「うつ病は必ずうつる病気です。」  
※うつ病をうつる場合もありますが、まずは専門医に相談し、治療の第一歩を踏み出しましょう。

埼玉国立精神保健福祉センター

うつ病シリーズ

## うつ病治療について

①休む（休養）

十分な休養がとれるように環境整備を行うことが大切です。主治医と相談して、必要があれば学校を休学したり、仕事を休職したりして、ゆっくりと心身を休めます。しっかり休むことが、回復に重要な役割を果たします。

②薬を飲む（薬物療法）

休養と併せて、うつ病の治療には薬を飲むことがとても大切です。うつ病の薬には下記のような種類があります。主治医とよく相談しながら、処方通りに薬を飲みましょう。

■SSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）  
：脳内神経伝達物質で情動や睡眠調節をつかさどる「セロトニン」の神経伝達を促進します。新しい薬で、副作用が少ないとされています。

■SNRI（セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬）  
：「セロトニン」の他、覚醒や活動性等に関与する「ノルアドレナリン」の神経伝達も促進します。新しい薬で、副作用が少ないとされています。

■三環系抗うつ薬：1950年代に誕生した古典的な薬です。迅速で効果的な効果がありますが、副作用（立ちくらみ、頭暈、便秘等）が出やすい欠点があります。

③話をする（精神療法など）

休養と薬物療法で回復してきた時期に、主治医からカウンセリングをすすめられることがあるかもしれませんが、治療方法について疑問点や不安な点は、主治医としっかり相談しましょう。

埼玉国立精神保健福祉センター

うつ病シリーズ

## うつ病のこぼれ話

うつ病は、とても身近な病気です

厚生労働省の調査によると、日本人の約16人に1人は、生涯に一度はうつ病を発症するとされています。欧米諸国ではこの数値はさらに大きくなります。

日本 6.7人/100人	イタリア 10.1人/100人
ドイツ 8.7人/100人	アメリカ 16.6人/100人

Q「うつ病になりやすい性格があるの？」  
A「うつ病の一つになる場合がありますが、決して性格だけが原因になることはありません。特に「うつ病」になりやすいとされている性格について、いくつかお話ししましょう。  
■内向性：仕事熱心、自覚、責任感が高い、正義感が強い、正義感  
■メランコリック傾向：感情を豊かにする、真面目、過剰に心配、謙遜  
■感情性：社会的、楽観的で楽観、物事が起ると、悲観的

埼玉国立精神保健福祉センター

貸出の方法や予約状況、内容の詳細につきましては、精神保健福祉センター 企画広報担当048-723-1111までお問い合わせください。

うつ病以外にも、「統合失調症」「薬物依存」など、様々な広報用パネルがありますので、詳しくは精神保健福祉センターホームページを御覧ください。http://www.pref.saitama.lg.jp/A03/BE02/top.htm