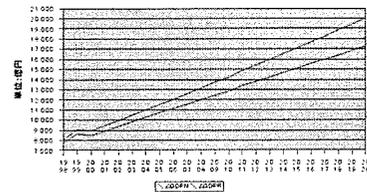


自殺予防の意義

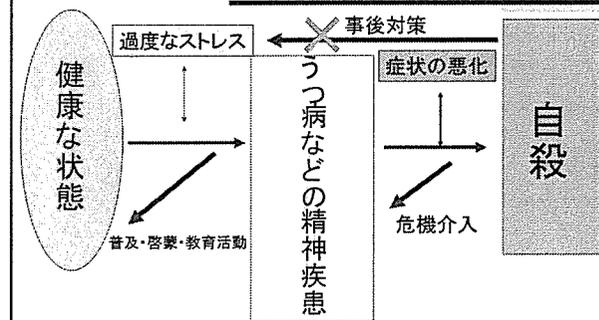
- ◆ 自殺は周りの人への精神的影響が大きい
 - 親族・知人に自殺者がいることもリスクになりえる
- ◆ 社会的損失
 - 企業の生産性の低下など。精神疾患でも長期休暇で同じ事が起こりえる

自殺による国内総生産の損失額



自殺予防の方法

- a. 普及・啓蒙・教育活動
- b. 危機介入
- c. 事後対策



① 普及・啓蒙・教育活動

国民全体に働きかけて(ポピュレーションアプローチ)国民全体の自殺リスクを低下させる。

自殺問題はタブー視されやすいが、正しい理解の普及・啓蒙に力を入れることが必要

セルフケアとその支援

セルフケアとは、自分の心の健康に関心を持ち、問題が生じても適切に対応できる出来るようにすること

地域・職域の各機関は受診をしやすいように取り組む。精神科のプライマリケアの普及など

啓発・教育活動

- ◆ 地域・職域での健康診断や健康教育
- ◆ 心の健康問題に関する教育
- ◆ 自殺予防教育

危機介入

- ◆ 自殺のリスクの高い人を見つける
- ◆ ハイリスク群に対して自殺の危険性を下げる介入を行う

うつ病対策

- ◆ 自殺死亡者にはうつ病を患っていることが多い
- ◆ 自殺未遂者の内、75%は精神疾患を患い、そのうちうつ病が大半を占めている。

→うつ病対策が自殺予防に効果的であろう

うつ病について

- ◆ 気分障害の一つ
- ◆ 日本では人口の5%の発症すると考えられていて、増加している
- ◆ 長期欠勤の首位をここ10年以上キープ
- ◆ 薬剤を用いた治療法が確立されている

うつ病のサイン

【自分で感じる症状】

憂うつ、気分が重い、気分が沈む、悲しい、イライラする、元気がない、集中力がない、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる、大事なことを先送りする、物事を悪いほうへ考える、決断が下せない、悪いことをしたように感じて自分を責める、死にたくなる、眠れない

【周りからみてわかる症状】

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

【身体に出る症状】

食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい、喉が乾く

精神科医とかかりつけ医・産業医

- ◆ 身体症状を訴えて内科医などに受診する患者が多い。
- ◆ 別の疾患を持つ人がうつ病になりえる

→医師の適切な初期対応と
精神科医との連携が重要

危機介入の出来る専門家

- ア.
医療機関：精神科医、かかりつけ医、助産師、看護師、臨床心理技術者等
地域：保健所・精神保健福祉センター・市町村の医師、保健師、助産師、看護師、精神保健福祉士等
事業場：産業医、産業保健スタッフ、管理監督者等、事業場等からの相談に対応する労災病院・産業保健推進センター・地域産業保健センターの相談担当者等
学校：教諭、養護教諭、学校医、スクールカウンセラー等、保健医療関係従事者等
- イ.
その他の職種
福祉事務所・消費生活センター等の相談担当者、社会福祉協議会職員、法律相談担当者、民生委員等

専門家の育成

- ◆ 医療関係従事者は、早期に心の健康問題に対応できるように研修等を行う。
- ◆ 自分の割り当てられた地域や職域の特性を理解し、自殺のリスクのある人の心の健康を注意する
- ◆ 専門化自身もストレスが強くなるため、適切な対応が必要

地域ごとでの対策

- ◆ 訪問指導・住民健診・健康教育の活用
- ◆ うつ病対策の普及
- ◆ 社会的観点から自殺リスクが高い人への福祉的支援（介護者・離別者など）
- ◆ 他の機関との連携の推進

職域での対策

- ◆ 心の健康作り計画の作成
- ◆ 管理監督者の心の健康問題の教育
- ◆ 職場復帰の支援
- ◆ 事業場外の相談体制の整備
- ◆ 労働者のプライバシーの保護、意志の尊重

事後対策

- ◆ 自殺によって家族・知人は精神的苦痛を受ける。最悪の場合、後追い自殺に
- ◆ 自殺遺児の数は約9万人（H12年）
- ◆ 自殺未遂者にも同じことが言える
- ◆ 地域などの相談機関・医療機関において、遺族・友人が相談できるようにする

報道・メディアについて

- ◆ 精神疾患・精神医療に対する偏見のない報道
- ◆ 群発自殺に気をつけた自殺の報道
- ◆ 自殺予防の有用な情報の国民への提供

まとめ

- ◆ 自殺は社会的問題である
- ◆ 自殺の原因は、各ライフステージごとのストレスから、精神疾患の悪化にまで発展したものと考えられる
- ◆ 地域・職域の活動が重要になる
- ◆ 国民全体の自殺・精神疾患への正しい理解が重要

参照

- ◆ 平成16年版 厚生労働白書
- ◆ 警察庁 平成15年中における自殺の概要
- ◆ 自殺防止対策有識者懇談会報告「自殺予防に向けての提言」
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2002/12/h1218-3.html>
 - ◆ 福島県における今後の自殺予防対策のあり方について
<http://www.pref.fukushima.jp/seisinsenta/specify/depression/report/>

Ⅲ. 研究成果の刊行に関する一覧表

Ⅲ. 研究成果の刊行に関する一覧表

書籍

著者氏名	論文タイトル名	書籍全体の編集者名	書籍名	出版社名	出版地	出版年	ページ	備考
		衛生学公衆衛生学教育協議会	第 11 回社会医学サマーセミナー報告書	衛生学公衆衛生学教育協議会	東京	2006	97	本報告書内 p73-153

厚生労働科学研究費補助金（健康科学総合研究事業）
「地域保健を担う公衆衛生専門家の養成とマンパワー確保に関する研究」
(H16-健康-038)

平成17年度 総括・分担研究報告書（平成18年3月）

発行責任者 主任研究者 高野 健人

発行 文京区湯島 1-5-45
東京医科歯科大学大学院
健康推進医学分野

TEL: 03-5803-5190

FAX: 03-3818-7176