

特集 眠れていきますか？

～9月10日から16日は

自殺予防週間です～



スーミン



こんにちは。鳥取県睡眠キャ
ンペーンのキャラクター、スー
ミンです。今回は、自死予防に
ついて保健師さんにお話を聴き
ます。



全国で3万人くらい聞いて
たことがあるような・・・。

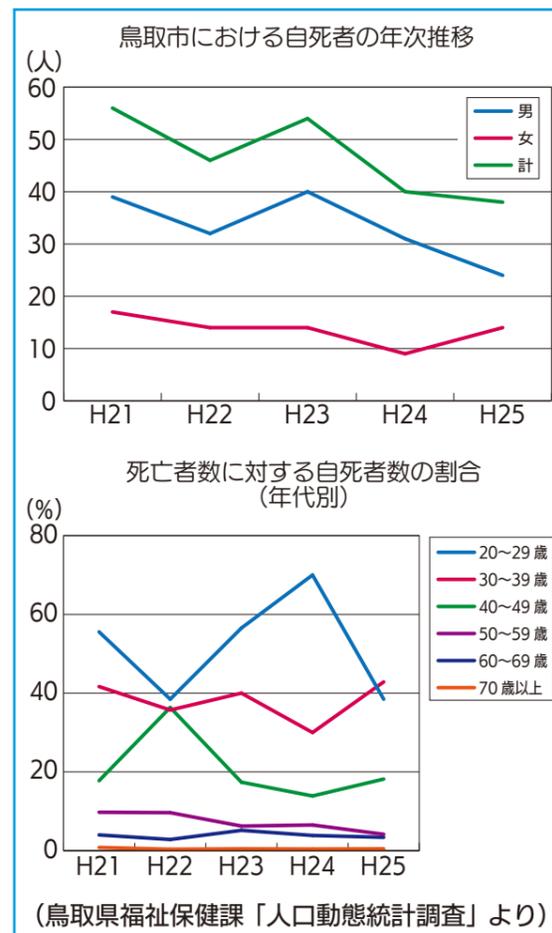


平成24年以降は減少し3万人
を切っています。本市でも平成
25年度は38人の人が自ら命を
絶っています。これは、交通事
故死の約3倍なんですよ。本市
の自死者数は減少傾向ですが、
若い世代、特に30～40歳代の自
死者数が増えています。

保健師



よろしくお願いします。
さて、突然ですが、毎年どれ
くらいの方が自死で亡くなっ
ているか知っていますか？



えー！若い人に増えているん
だね。何が原因なんだろう。



健康問題や経済・生活の問題
などさまざまな要因が複雑に関
係していますが、なかでも、う
つ病が原因となっていることも
多いです。周りや本人でさえ、
うつ病に気づけないこともある
んですよ。



まずは気づきが大切なんだ
ね。じゃあ、うつ病だとどうい
う症状がでるの？



うつ病には下の枠にあるよう
な症状がよくみられます。ご自
身や周りの大切な人があては
まっていないか、チェックして
みてくださいね。



睡眠の状態は早期発見のカギ
なんだね。

この中でも「ぐっすり」と眠れ
ない日が続く「いわゆる不眠は、
うつ病のおよそ90%の人にみら
れる症状です。
さらに、うつ病発症の前ぶれ
としても不眠が現れる事がよく
あります。



次の状態が2週間続くような
ら、心療内科などのお医者さん
に相談してみてください。



また、本市では平成27年9月
より「こころの体温計」を導入
しました。質問に答えていくと、
キャラクターでストレス度や落
ち込み度が表示され、現在のス
トレス状態を簡単にチェックで
きます。



気づくきっかけになるかも！
やってみよう！



本市のホームページからもア
クセスできますので、ご活用く
ださい。

— さまざまな不眠の状態 —

- 布団に入ってもなかなか寝つけない (入眠障害)
- 夜中に何度も目が覚める (中途覚醒)
- ぐっすりとした感じがしない (熟眠障害)
- 中途覚醒後、再び眠ることができない (再入眠困難)
- 日中に強い眠気に襲われる (過眠症)
- 寝ている間に呼吸が止まる (睡眠時無呼吸症候群)

※ 入眠障害や再入眠困難の目安は30分以上です。



いきなり病院って、
ちよつと行きにくいか
も・・・。自分の気の
せいかもしれないし、
時間もお金もかかる
し。



それでしたら、「こ
ころの相談窓口」にお
電話ください。私たち
保健師が、お話を聴き
ます。もちろん匿名で
結構ですし、相談内容
が外部にもれることも
ありません。



ここなら気軽に相談
できそう。1人で悩ま
ずに、まずは相談だね。

- 鳥取市のこころの相談窓口 (月～金 8:30～17:15)**
- さざんか会館中央保健センター ☎ 0857-20-3194
 - 鳥取東健康福祉センター ☎ 0857-25-5008
 - 各総合支所 市民福祉課 (12 ページ)
 - 駅南庁舎障がい福祉課 ☎ 0857-20-3474
- 鳥取県のこころの相談窓口 (月～金 8:30～17:15)**
- 鳥取県立精神保健福祉センター ☎ 0857-21-3031
 - 鳥取県東部福祉保健事務所 ☎ 0857-22-5616

こころの体温計

▼ パソコンはこちらからご利用いただけます。
<https://fishbowlindex.jp/tottori/>

QRコード 携帯電話・スマホでご利用いただけます。

本人モード

ストレス度・落ち込み度のチェックができます。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

結果画面 (例)

家族モード

大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。

赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるママの心の健康状態をチェックします。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレスはどのタイプ？

アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのかわかります。

- ◆ このチェックは自己診断であり、医学的診断をするものではありません。心配なときは、結果に関わらずご相談ください。
- ◆ 利用料は無料ですが、通信料は自己負担となります。
- ◆ 性別、年代などはお聞きますが、他の個人情報は取得しません。統計データとして使用します。

問い合わせ先 さざんか会館 中央保健センター健康づくり係
☎ 0857-20-3194 ☎ 0857-20-3199