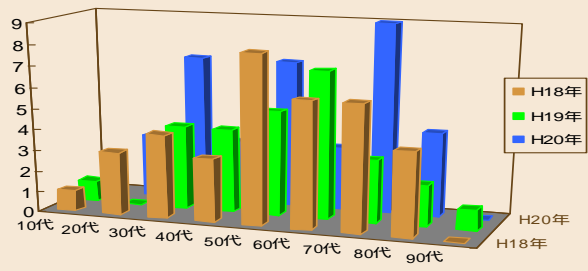


「こころ」のサインに気がついて！！

自殺は全国で12年連続して3万人を超えており社会問題となっています
 長浜保健所管内では、県平均より男女ともに自殺率が高くなっています
 大切な「かけがえのない命」です、サインに気づくことはありませんか！？

管内における年代別自殺者数



	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代
H18年	1	3	4	3	8	6	6	4	0
H19年	1	0	4	4	5	7	3	2	1
H20年	0	3	7	3	7	3	9	4	0

長浜管内においても滋賀県全体と同様、50代～70代と30代で約6～8割を占める。



自殺する直前には9割の人が、「こころの病」を発症しているといわれています。

うつ病になったら

気分が沈み込んだり、何事に対しても興味が湧かなくなる心の病です。

症状は、「こころ」と「からだ」の両方にみられます。

ご家族や周囲の方に知ってほしいこと！！

うつ病に見られる症状

身体面	精神面	行動面
良くねむれない 食欲がない、やせてきた 身体がだるい、疲れやすい 原因不明の肩こり・頭が重い 胃の不快感、便秘 など	ゆうつ、気分が落ち込む やる気がでない 悪いことを自分のせいにして 悲観的になる 物事に興味がわかなくなる など	身だしなみを気にしなくなる 集中力がなくなる 仕事の能率が下がる 閉じこもりがちになる など

本人のペースを大事にして、見守りましょう
 「身体」と「こころ」をゆっくり休められるように気を配りましょう
 生活のリズムを整えられるよう、健康管理に気を配りましょう

一進一退を繰り返しながら、ゆっくりと回復していきます。

2週間以上「眠れていない」ということはありませんか？
 ねむれないときは、お医者さんへの相談を勧めましょう！！

