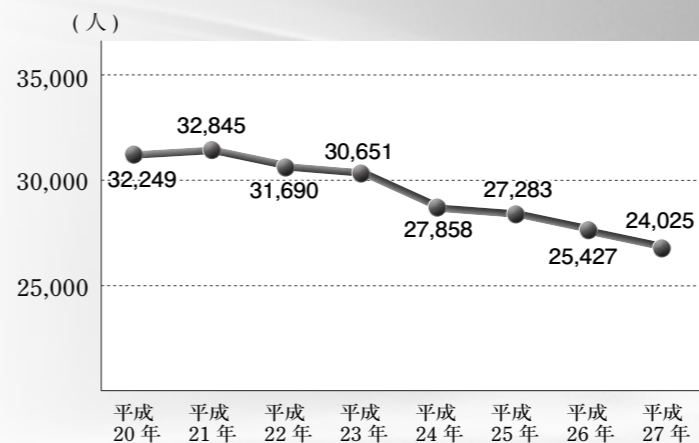


働き盛りの自殺予防

お酒の飲み方を見直しましょう

平成27年、日本での自殺者数は約2万4千人です。千歳市においても、平成23年から平成27年まで5年間の平均で年間20人の方が自ら命を絶っています。自殺をした方の9割は、何らかの精神障害に相当する状態であり、自殺直前にうつ病にかかっていたと思われる方が約3割とされています。また、働き盛りの男性の自殺とアルコールにも関連があり、自殺者の2割以上にアルコールの問題が認められました。今月の特集は、自殺とアルコールの関係についてお知らせします。

日本における自殺者数の推移



資料：警察庁の自殺統計より(内閣府作成)

自殺をした方の約2割は、アルコール問題を抱える40〜50歳代の働き盛りの男性

「国立精神・神経医療研究センター自殺予防総合対策センター」が行った自殺の実態調査では、自殺をした約2割の方にアルコール関連の問題が認められ、その全員が仕事をしている40〜50歳代の男性と報告されています。

また、その方々の多くは、自殺する1年前から、遅刻や無断欠勤、周囲への暴言や暴力、飲酒運転など、アルコールに関連するさまざまなトラブルを起こしており、1カ月の間に飲酒をする日数が10日以上という特徴が認められました。

働き盛りの男性に見られるメンタルヘルス問題の特徴として、アルコールとの関わり方が自殺のリスクを高めていることが分かりました。

簡易アルコール問題チェックリスト「CAGE」

アルコール依存症のチェックリストです。4つの質問を英語で表したときの頭文字を取って「CAGE」と呼ばれています。

- あなたは今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？ **【Cut down】**
- あなたは今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか？ **【Annoyed by criticism】**
- あなたは今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか？ **【Guilty feeling】**
- あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？ **【Eye opener】**

2項目以上該当する方は「きちんと仕事ができる」、「健康診断で特に異常がない」状態でも、お酒の飲み方を見直し、専門医に相談しましょう。また、お酒をやめるためには強い意志やお互いに支え合う仲間が必要です。仲間とともに断酒を継続する環境として、お酒で失敗した経験のある方が集う断酒会があります。断酒会に入会することは、お酒の飲み方を見直し、結果として自殺予防にもつながると考えられます。

仲間と再会する喜びが断酒の継続につながります

断酒会は、お酒で失敗した経験のある方やアルコール依存症の方が集まって、体験談を話す会です。毎週火曜日に例会を開催するほか、酒なし忘年会・新年会や全道、全国の断酒会の方との交流、研修会も開催しています。沖縄に住む娘のところに行くときは、沖縄の断酒会にも顔を出すのですが、そのときは「よく来たね」と快く迎え入れてくれます。

例会では、「言いつ放し、聴きつ放し」で、聴いたことにアドバイスはしません。体験談を話すことで、お酒をやめられるのかと思う方もいるかもしれませんが、私もお酒が原因で家族に心配や迷惑を掛けた過去があります。断酒会に入って3年ほど経った頃、毎日飲んでたお酒を飲まないことに苦痛を感じない自分に気が付きました。苦しいことや辛いことは、お酒で解決できません。むしろ孤独な気持ちが増していくと思います。同じような経験を持つ仲間がいる断酒会は、自分が一人ではないと安心できる場所です。

「今日一日断酒」という言葉がありますが、今日、明日そして明後日とお酒を飲まない日を積み重ね、飲まずにまた仲間と再会できたときに分かち合える喜びが、断酒の継続につながっていくのだと思っています。



千歳断酒会 会長
やました かつみ
山下 勝美 さん

お問い合わせ
千歳断酒会 ☎(24)5665



自殺予防は、「孤立」させないことが大切

千歳病院 院長

あしざわ たけし
芦澤 健 さん
(精神科医)

自殺予防は「孤立」させないことが大切です。

うつ病の方が一人で悩むと「自分には価値がない」、「死んでしまった方がいい」と思いがちですが、命には価値があり、悩むこと自体が素晴らしいことです。悩むことは、何とかしたいと十分努力している状態です。なかなか思うようにならず、焦ってしまうかもしれませんが、落ち着いて考えてみると思ってもいない形で解決することがあります。

自殺を考える方が「消えてしまいたい」、「居なくなりたい」と話す言葉は、「助けて欲しい」の裏返しで、孤独から抜け出し、「より良く生きたい」という願望ではないでしょうか。

うつ病以外で自殺が多いと言われているアルコール依存の方は、孤独を紛らすために飲酒しています。アルコール依存は、家族だけで解決することはとても難しいです。飲酒問題を抱える方が集まり、お互いの経験を分かち合う自助グループAA（アルコールクス アノニマス）や断酒会に参加することが、依存から立ち直り、自殺を防ぐために有効です。

一人で悩むより、悩みを聞いてもらおうと、随分気持ちが楽になった経験はありませんか。自分の悩みを吐き出せる人や機会をたくさん持っている人は、さまざまな問題を抱えながらも豊かに暮らすことができるのではないのでしょうか。

主な相談先

こころの健康	
相談機関	電話番号
◆自殺予防いのちの電話（毎月10日）	☎0120(783)556
◆北海道いのちの電話	☎011(231)4343
◆千歳保健所	☎(23)3175
アルコールの問題	
相談機関	電話番号
◆北海道立精神保健福祉センター	☎011(864)7000
◆AA 北海道地域千歳グループ	☎011(557)4329

特集記事のお問い合わせ
健康づくり課健康企画係
☎(24)0768

アルコール、うつ、自殺にはつながりがあります

アルコールは、不眠症の悪化、気分の落ち込み、自己破壊的な衝動性、攻撃性が増すなど、さまざまな影響を及ぼします。

「楽しい宴席のはずなのになぜか不意に白けてしまった」、「翌日、何とも重苦しい気持ちになった」などの精神状態になったことはありませんか。

これは、アルコールの影響によるもので、二日酔いや酔いが冷めたということではありません。

憂さを晴らすと過度の飲酒をするのは、かえって気持ちの収集がつかなくなってしまうのです。

適正量を超える飲酒は、未明や翌朝でも、まだアルコールが体内に残っており、自殺の衝動性が高い状態です。

辛いことがあったり、困難な問題に対して解決方法がな

いと思いついているとき飲酒は、酩酊後に痛みや死に対する恐怖が弱まり、確実に死に至る方法をとります。

一見、楽しそうにお酒を飲みながら未来を語っていた人が帰宅後に自殺した事例などは、このような精神作用によるものです。

しらふの状態でも考えても解決困難な問題を抱えているとき、考えながら飲んでいると、比較的短い時間で「死んだ方がまし」、「死ぬしかない」という発想へ展開してしまいがちです。

気分が落ち込んでいるときに、ふさぎ込んだ気持ちを紛らわせるために飲酒をするべきではありません。

周りに悩んでいる方がいるときは、飲みを誘うのではなく、ランチに誘ってみてはいかがでしょう。

※厚生労働省が国民の健康増進の目標などを定めている「健康日本21」では、1日あたりのお酒の適正量としてアルコールの量を20gとしています。これは、ビール500ml、日本酒180mlに換算できます。

自殺予防のために周りの方ができること 「気づく」「つなぐ」「見守る」

市では、自殺原因の一つ、うつ病の早期発見や早期対応のため「気づく」「つなぐ」「見守る」をキーワードに「こ

こころの健康チェック票」の配布や「こころの健康づくり講演会」を開催して、皆さんに自殺予防についてお伝えしています。

自殺をした方の9割以上が

最後の行動に及ぶ直前に何らかの精神障害の診断がつく精神状態にあったと言われています。

これは、自殺が「考え抜いた末の行動」でも「覚悟の行動」でもなく、判断能力が低下して行われた可能性を示しています。

正常な判断力を欠いた状態

に陥っているとき、「その人らしくない行動」や「いつもと違う様子」は重要なサインです。

そのサインに「気づく」ことができたなら、まずは相手の話を傾け、冷静さを取り戻した時点で病院や相談機関に「つなぐ」ことが大切です。

お酒の飲み方を見直しましょう

お酒は、私たちの生活に豊かさと潤いを与えるものです。

一方で、適正な量を超える飲酒や思いつめたときの飲酒などは、依存症など健康障害の原因になるだけでなく、暴力や自殺などさまざまな問題にも密接に関連しています。

大切な命を守るため、お酒の飲み方を見直すことが大切です。