

ちゃんと眠れていますか

日本における年間の自殺者数は、平成10年から12年連続で3万人を超える状態が続いています。

なかでも50歳代男性を中心に働き盛り世代の自殺が多く、がんなどの3大疾患に匹敵する問題となっています。

睡眠キャンペーン

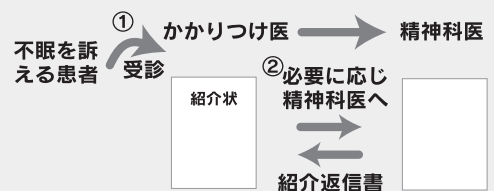
自殺で亡くなった人の多くは「うつ状態にあった」といわれており、うつ病を早期に発見し、治療につなげることが重要です。佐賀県や内閣府では「睡眠キャンペーン」を展開しています。

うつ病というと「気分が落ち込む病気」とイメージされやすいですが、「眠れない」、「だるくて食欲がない」等の様々な体の不調を訴えて、かかりつけ医を受診するケースも多いことがわかってきました。

これは一般医療機関を受診し、2週間以上の不眠が続くなどうつ病が疑われる人を、精神科医に速やかに紹介し、早期の治療につなげようとするものです。



かかりつけ医から精神科医への紹介システム



かずに、早目に医療機関に相談しましょう。

うつ状態の自己チェック

杵藤地区では、地区医師会や医療機関、薬局などの協力で、各医療機関や薬局等の窓口、「うつ状態の自己チェック表」を設置し、心の健康づくりを呼び掛けています。

自己チェックで気になった人は、杵藤保健福祉事務所や各市町の窓口、医療機関へご相談ください。また、日ごろからストレス解消に気を配り、心の健康を保ちましょう。

こんな症状ありませんか？

- ✔ 疲れているのに、2週間以上不眠が続いている
- ✔ 食欲がなく体重が減っている

医療連携の取組みも開始

「睡眠キャンペーン」は、「不眠」に着目し、本人や家族など周囲の人に「うつサイン」に気づいてもらうこと、早めに医療機関への受診を促すことを目的としています。

佐賀県では、うつ病の早期発見・早期治療のため、静岡県富士市での取り組みを参考に、一般医療機関から精神科医療機関への紹介システムを検

紹介システムにより、かかりつけ医から精神科医への連携が円滑に進むことで、うつ病を早期発見し、早い段階で専門医での治療につなげることが期待できます。

佐賀県全体で実施する前に杵藤地区の医療機関で先行的に実施して、システムの運用等について検討することとしています。

うつ病はだれでもかかる可能性がある病気です。眠れない、疲れやすいなど体の不調に気付いたら、一人で悩まず、放ってお

