

身近な人の自死を防ぐために

# あなたに知ってほしいこと

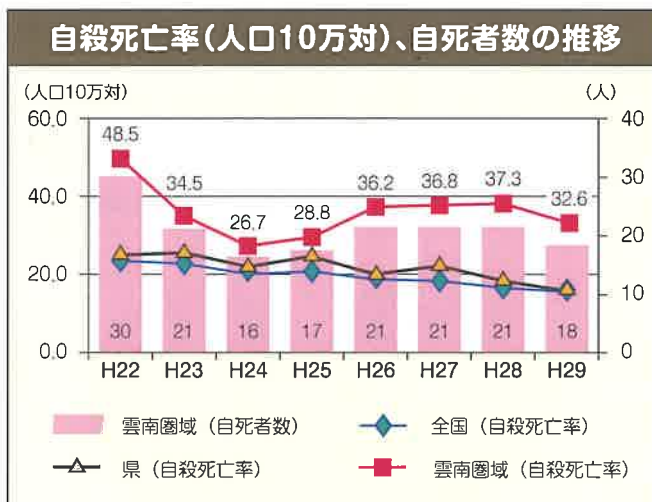
## その1

自死者数は交通事故で亡くなる人の**約6倍**です<sup>※1</sup>

雲南圏域の自死者数は横ばいで推移し、年間約20人に及ぶ人が自ら命を絶っています。

雲南圏域は県下で最も自殺死亡率(人口10万人対)が高い圏域です。

特に働き盛りの男性と  
高齢女性の自死が多い  
のが雲南圏域の特徴  
みたいだよ!



※1 H29年島根県自死者数 113名、交通事故者数 17名

## その2

自死につながり  
やすい「心の病」

心身を健康に保ち、心の病気と上手につきあっていくことが自死予防においては重要となってきます。

### うつ病

誰でもかかる可能性があり、自死の原因で最も多い。

### 双極性障害

(躁うつ病)

気分の高揚が続く躁状態と、気分が落ち込むうつ状態が交互に繰り返される。

### 統合失調症

主な症状は幻覚や妄想、まとまらない言動。

### 物質依存症

アルコールや薬物などへの依存症。

## その3

自死を考える人の  
兆候とサイン<sup>※2</sup>

こんなサインに要注意!

- 元気がない(反応が遅い、表情が暗い)
- 身なりに構わなくなる
- 人との交流を避ける
- 体調が悪いと訴える(倦怠感、頭痛、めまい、肩痛、腹痛、便秘や下痢など)
- 不眠(寝付きが悪い、夜中に目が覚める)
- 食欲不振、過食
- 飲酒量が増える
- 遅刻・早退・欠勤が増える。ミスが増える。
- 「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」などと口にする

※2 自死に至る前に多くの人がうつ病を発症していることから、ここではうつ病の症状をサインとしてあげています