

# 3月は「自殺対策強化月間」です！

## 自殺は予防することができます

- 多くの人が自殺で亡くなっています。平成27年には日本で**24,025人**の方が自殺で亡くなりました。(ちなみに交通事故で亡くなった方は4,117人でした)  
自殺の問題は我々にとって、身近な問題と言えます。
- 国では、平成24年に月別自殺者数の最も多い3月を「**自殺対策強化月間**」と定めています。
- 自殺は個人の自由な意志や選択による結果ではなく、「死ぬこと」以外の解決策を見いだせない心理状態になった「**追い込まれた末の死**」です。
- 家族や職場の同僚など周囲の人が自殺のサインに「**気づき**」、声をかけ、話を聞き「**傾聴**」、必要な支援につなげ「**つなぎ**」、「**見守る**」ことが大切です。
- 悩みを一人で抱え込まないで、誰かに相談しましょう。**  
うつ病やアルコール依存症などの心の病気については、専門機関(精神科病院・心療内科等)の受診が必要になります。まず**かかりつけ医**を受診し相談することもできます。
- 美波保健所でも精神科医による心の健康相談(**精神保健福祉相談**)を実施しています。事前予約制ですので、お電話ください。

### 精神保健福祉相談

- ◆開催日 毎月第1・第3木曜日
- ◆開催場所 美波保健所 相談室
- ◆内容 嘱託医(精神科医)と保健師による相談
- ◆電話 0884-74-7375



## 高次脳機能障害こうじのうきしょうがい という病気を知っていますか？

脳梗塞や脳出血、くも膜下出血といった脳の病気で脳に傷を負ったり、事故で頭を強く打ったりした後で今までになかった次のような症状があらわれることがあります。



### 記憶障害

- ✓ 約束をすぐに忘れてしまう
- ✓ 物をどこに置いたか分からなくなる
- ✓ 新しいことが覚えられない

### 注意障害

- ✓ ミスが多い
- ✓ 気が散りやすい
- ✓ 1つのことを長く続けられない

### 遂行機能障害

- ✓ 計画が立てられない
- ✓ 約束の時間に間に合わない

### 社会的機能障害

- ✓ 突然怒り出す
- ✓ 感情のコントロールができない

上記の症状に心あたりのある方は、ご相談ください。

■美波保健所  
徳島県南部総合県民局 保健福祉環境部(美波)  
住所：海部郡美波町奥河内字弁才天17-1  
電話：0884-74-7375

徳島大学病院 高次脳機能障害支援センター  
住所：徳島市蔵本町2-50-1  
電話：088-633-9107

