

掲載日：2012年11月23日

現代を映す

うつ病

27

うつ病で特に気を付けなければいけないのは、患者が自殺する恐れがあることだ。ただ、多くの場合、自殺は突然起こるのではなく、事前に何らかのサインがある。家族や周囲がそれに気付いて適切に対応し、受診や治療につなげることで大切な専門家話す。

帝京大溝口病院精神神経科の張賢徳教授は、自殺した93人の事例について、近親者からの聞き取りなどを基に、うつ病をはじめとする心の病と自殺の関係性を調べた。その結果、自殺した時にうつ病の状態だった人は54%、統合失調症が26%。アルコールや薬物への依存状態を合わせると、自殺者の約9割が何らかの精神疾患を抱えていた。

第2章 「従来型」うつ病の今



周囲が気を付けたい自殺のサイン

- ① うつ病の症状(気分が沈む、自分を責める、不眠が続くなど)がある
- ② 原因不明の身体の不調が長引いている
- ③ 酒量が増す
- ④ 身の安全や健康を考えないような、通常はしない行動を取るようになった
- ⑤ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥ 職場や家庭でサポートを得られない
- ⑦ 本人にとって価値のあるもの(職業、地位、家族、財産など)を失った
- ⑧ 重症の身体の病気にかかる
- ⑨ 自殺を口にする
- ⑩ 自殺未遂をした



サインに気付き話を聴く

自殺を防ぐために

うつ病で特に気を付けなければいけないのは、患者が自殺する恐れがあることだ。ただ、多くの場合、自殺は突然起こるのではなく、事前に何らかのサインがある。家族や周囲がそれに気付いて適切に対応し、受診や治療につなげることで大切な専門家話す。

出するための支援が求められるとともに、うつ病や抑うつ状態への対応は、自殺を予防する上で重要だ。うつ病が自殺に結び付きやすい大きな理由の一つとして、張さんは、うつ病のために悲観的、自責的になり過ぎて、物事を柔軟に考えられなくなることを挙げている。「心の視野狭窄」と言われる状態で、他に選択肢があっても考えが及ばず、周囲の助言も耳に入らない。死ぬ以外に選択肢がないように思い込んで

の人が急に接触事故を繰り返すようになる。借金をしてまで株などに投資し始める。賢不全の人が突然透析をやめてしまおうといったことが挙げられる。衝動的な行動を抑えられない状態で、「特に危ない項目の一つで高橋さんは説明する。この10項目のほか、子どもに親から虐待を受けた人は、自尊心が十分に育まれていない可能性もあるため、自殺につながるという、周囲の配慮が必要だ」という。

精神科医で自殺予防に詳しい、筑波大盛子医療系の高橋祥友教授は「自殺は突然起きるわけではない」と話し、自殺の危険が迫った人に見られる主なサインとして下の図の10項目を挙げる。うつ病患者は既に①などに当てはまる。該当する項目が多ければ、周囲はより注意が必要だ。このうち④は、例えば、慎重な運転を怠っていたり、

自殺の恐れがある人への周囲の具体的な接し方として、高橋さんは力強く提唱された「TALKの原則」を紹介している。TALKは、英語のTell、Ask、Listen、Keep safeの頭文字だ。Tellは、本人に「いつも様子が変わる。あなたのこと心配だ」と、誠実な態度で話し掛けることを指す。Askは、「自殺を考えているのか」「生きていくのがつらいのかなどと率直に尋ねる。真剣に向き合う気持ちがあれば、率直な問い掛けをしても、自殺の危険性が増すことはない」という。Listenは、本人の訴えを傾聴すること。その

際、聞き役に回り、あれこれ助言したり、説教したりしないことが重要だという。ただ聞くだけでなく、「苦しんだね」と共感を示す方法もある。沈黙してしまったり、その沈黙を共有すればいい。「死にたい」と打ち明けられた時、してはいけないのは、「ほかのことを言おう」と話題をそらしたり、「命を大切にしろ」「小さい子どもがいるじゃないか」と道徳的な価値観を押しつけたりするのだ。本人が「この人は分かってくれない」と、開きかけた心を再び閉ざしてしまう可能性がある。

「自殺を考える人は、誰でも悩みを打ち明けるわけではなく、『この人なら聞いてくれる』と思うから話そう」と高橋さんは言う。深刻な相談はじっくりの最後のKeep safeは、本人の安全を確保すること。一緒に見守りつつ、産婦人科、カウンセラーへの相談や、精神科の受診につなげることが大切だ。

主な電話相談窓口

- 死にたいと考えている人や、家族や知人にその恐れがある人からの電話相談に応じる主な窓口は、県精神保健福祉センターによると次の通り。
- ▽県精神保健福祉センター
☎026・227・1810
平日午前8時半～午後5時15分
 - ▽長野いのちの電話
☎026・223・4343
午前11時～午後10時
 - ▽自殺予防いのちの電話
☎0120・738556
毎月10日午前8時～翌11日午前8時
 - ▽県保健福祉事務所(圏域ごとに県内10カ所。長野市は市保健所)
平日午前8時半～午後5時15分

深い相談はじっくりの

(佐古泰司、飯島裕) <金曜日に掲載>