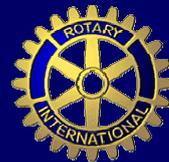


## つくば学園ロータリークラブ



## 3月15日(木)例会報告

## 招待卓話『うつ病と自殺』

## 山川 百合子 様

茨城県立医療大学付属病院の  
精神科医 山川百合子様が来訪され、  
「うつ病と自殺」についての卓話をされました。



1

平成19年3月15日(木)  
つくば学園ロータリークラブ例会  
オークラフロンティアつくば

## うつ病と自殺

茨城県立医療大学 精神科医  
山川百合子



2

## 今日の話

- (1) 現代日本の精神医療における問題点
- (2) うつ病とは
- (3) 自殺について

3

## 1. 現代日本の精神医療における問題点



5

## 2. うつ病とは



4

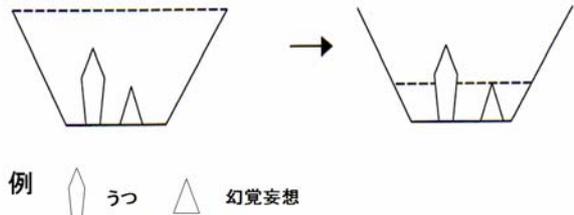
## 問題点

- ①社会的入院の解消  
10年で7.2万人退院→地域での社会資源
- ②自殺予防  
自殺死 年間3万人持続
- ③高齢化 重なる障害  
・当事者の高齢化  
→身体的疾患の併発=心と身体の両方に障害  
・家族の高齢化→介護する方、される方逆転
- ④障害者自立支援法 みえない障害のケア
- ⑤高次脳機能障害の社会支援

6

## うつ病=心と脳のエネルギーが低下

- ・脳の病気
- ・加齢
- ・ストレス



7

## うつ病の予防

### うつ病を疑うこと

- うつ病を正しく捉えること
- 医療機関への受診

8

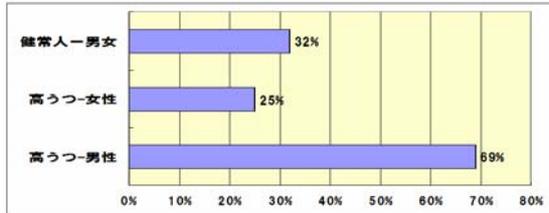
## 正しいうつ病の捉え方

- ・「気分が沈む」+「思考、意欲、身体症状」
- ・なりやすい性格(完璧主義、几帳面、神経質)とは限らない
- ・ストレスが原因とは限らない
- ・15人に1人はかかる病気
- ・カウンセリングだけ、薬だけでは治らない

Page 2

9

### うつ症状が強い男性、医療機関受診せず 「自分で解決しようとする」傾向



\*「うつ症状が2週間以上続いた場合」の対応法について「自分で解決しようとする」と回答した「高うつ群男性」は69%と「高うつ群女性」25%、「健康群」32%よりずっと高かった

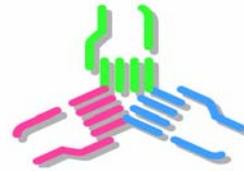
2006年8月17日 朝日新聞

富山県立総合医療センター 山根崇穂子ら：2004～2005年  
富山県内の10～60代の会社員約800人を対象としたアンケート調査結果

10

### 治療～3つの方向

③社会(周りの理解と対応)



①からだ＝脳

②心(精神療法)

(抗うつ薬)

11

### 周りの理解と対応

- ・ 医療機関への受診(かかりつけ医、精神科)
- ・ あせらない
- ・ はげましたり不用意にさそわない
- ・ 怠けでなく病気だと認識する
- ・ 必要な時は入院を

入院施設のアメニティ

制限されていても制限されていないような環境作りの必要性  
(アルツハイマー博士の伝記より)

12

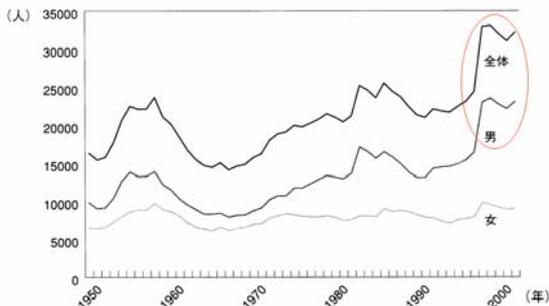
### 3. 自殺について



13

### 自殺 自殺死が3万人をくだらない

【図1】わが国の年間自殺者総数の推移



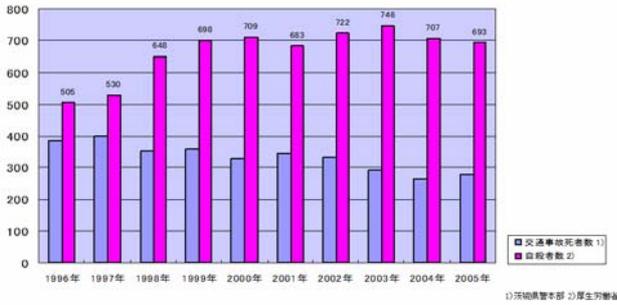
14

### 自殺：現代日本の問題点

- ・ 自殺原因が1位 20歳～40歳
- ・ 低年齢  
ネット自殺、いじめ自殺→教育との連携
- ・ 中高年  
失業、リストラ→やりがい、安定した将来
- ・ 高齢者  
役割喪失、老老介護、健康問題  
既遂率高い → 孤立を予防するネットワーク

15

### 茨城県自殺者数推移

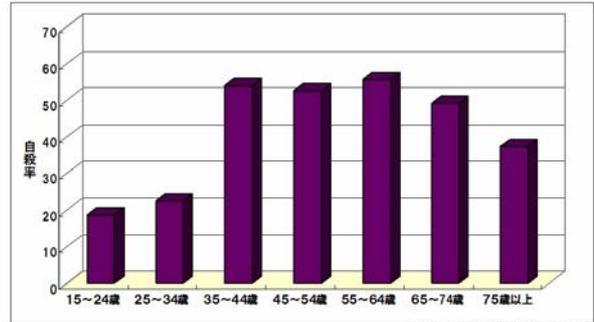


16

### 年齢別自殺率 2003~2004年(男性)

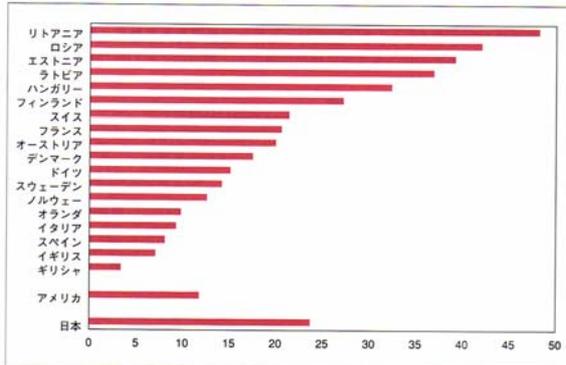
**\*つくば\***

水海道市・つくば市・那珂市・伊奈町・谷和原村



17

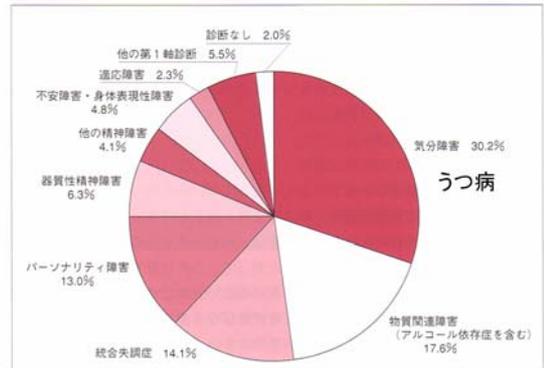
【図2】各国との自殺率の比較 (対人口10万人)



18

### 心理的剖検(自殺した人を後から診断)

【図3】自殺と精神疾患 (15,629例)



**実際に精神科を受診した人は少ない！**

19

ご清聴ありがとうございました

山川百合子



## 3月の本人誕生祝い

3月誕生日の皆さん、おめでとうございます。



## 3月の奥様誕生祝い

奥様お誕生日おめでとうございます。



## ビジター

山川 百合子 様

茨城県立医療大学 医学博士

## ニコニコBOX

飯田 正行	誕生日のお祝い、ありがとうございます。大好きなお酒は、誕生日の19日に一人で飲みます。
石川 英昭	3ヶ月ぶりの出席です。他人の家に入る気分です。昨年12月には、大変お世話様になりました。お礼申し上げます。 また、今の時期は多忙ではありますが、極力出席をしたいと考えています。
浦里 浩司	妻の誕生祝い、ありがとうございました。今日の例会まで、すっかり忘れていました。何かプレゼントを探さないといけないですなあ…
黒羽根 信弘	2年間ありがとうございました。
佐藤 裕光	本日は卓話ありがとうございました。チャランポランな私でも鬱になるようで…気をつけます。
田口 幸男	誕生祝い、ありがとうございました。
塚原 英夫	誕生祝い、ありがとうございます。54歳になりました。四捨五入すれば、まだ50歳です。来年は五捨五六入にする予定です。
野堀 喜作	女房の誕生祝い、ありがとうございました。本人も嬉しい1/3 来なくてよい2/3 位かと思えます。
増田 忠則	妻の誕生日の記念品をいただき、ありがとうございました。
増山 栄	山川先生、本日は大変お忙しい中、卓話をしていただきありがとうございました。
皆葉 真治	誕生祝い、ありがとうございます。45歳になりました。人生の折り返しにできるように、健康管理に気をつけたいと思います。とりあえず、目標90歳です。
本日の合計	¥59,000-
本年度累計	¥1,201,000-

## 出席率

会員数	出席数	欠席数	内無届欠席数	出席免除	出席率
63名	51名	9名	3名	3名	85.00%

## プログラム 予告

3月22日(木) 招待卓話『かしこい携帯電話活用法』  
ドコモショップつくば店  
法人営業部 様

3月29日(木) 休会 (定款第5条第1節により)

4月 5日(木) 会員フォーラム 『温故知新』 役員・同好会 引継ぎ

4月12日(木) (夜の移動例会) 観桜会  
会場: ホテルグランド東雲 PM7:00~

4月15日(日) に変更(移動例会) 地区大会 県民文化センター 大ホール

4月19日(木) 休会(4/15地区大会と振替)

4月26日(木) 招待卓話『仏教法話』  
社会福祉法人 創志会 理事長 新保 祐元 様

### ■編集後記■

今回の卓話「うつ病と自殺」は普段にも増して真剣に聞かれたロータリアンが多かった。発表された年齢別自殺率グラフの層が、我が身と重なるからだろうか。うつ病は、十五人に一人はかかると言われるくらい身近な病気だが、はっきりした原因はよく分かっていない。気分や精神の問題として我慢し自分で解決しようとするから、より悪化してしまう。さらに巷では、心の弱みに付け込み治療と称して占いや似非科学的な方法が溢れているから注意が必要だ。うつはよく「心の風邪」と言われるが、今時風邪が占いで治ると信じている人などいないだろう。そして風邪でも適切に治療しなければ拗らせて命を落としかねない。うつは病気だとしっかり認識し、きちんと医療機関で受診する意識と勇気を持たなければならないと痛感した。

クラブ会報委員 齊藤 修一

**例会日 木曜日 12:30~13:30**

**例会場 「オークラフロンティアつくば」 つくば市吾妻1丁目1364-1**

ホームページもご覧下さい  
<http://www.46gama.com/>

## つくば学園ロータリークラブ

〒305-0047

茨城県つくば市千現2丁目1番6 つくば研究支援センターA28

電話 029-858-0100

FAX 029-858-0101

Email:gakuenrc@axel.ocn.ne.jp

