

自殺

1998年から10年間、わが国の自殺者数は3万人以上になっています。この数字は交通事故で亡くなる人の約4倍であり、10万人に24人という自殺率は世界で10位以内に入る高いものです。一人の自殺者に対して平均6人の人が深刻な影響を受けるといわれ、未遂者や遺族ケアの問題への対応も重要です。このように自殺問題は、国をあげて解決すべき喫緊の課題です。昨年、自殺対策基本法ができ、この法律の中で自殺は「社会的な問題」として位置づけられ、社会全体で取り組むことが定められました。



「こころの安全週間」の制定を

【研究課題】自殺企図の実態と予防介入に関する研究

保坂 隆

東海大学医学部教授（精神医学）

平成16-18年度の厚生労働科学研究費補助金（こころの健康科学研究事業）：自殺企図の実態と予防介入に関する研究の主任研究者をしていた立場から、以下のように改めて報告し、それらを踏まえて意見を述べます。

自殺の予防には、周囲の気づきが大切

まず全国で4カ所の救命救急センターに搬送された自殺企図患者さんを全例、精神科医が診察するという施設をお願いして3年間で1,725件のケースを集め解析しました。それによれば男女とも20歳台にピークがあったのですが、それに加えて男性の場合では40-50歳台にも二つ目のピークがあり、中高年の自殺が増えたことを裏付けていました。（図1）

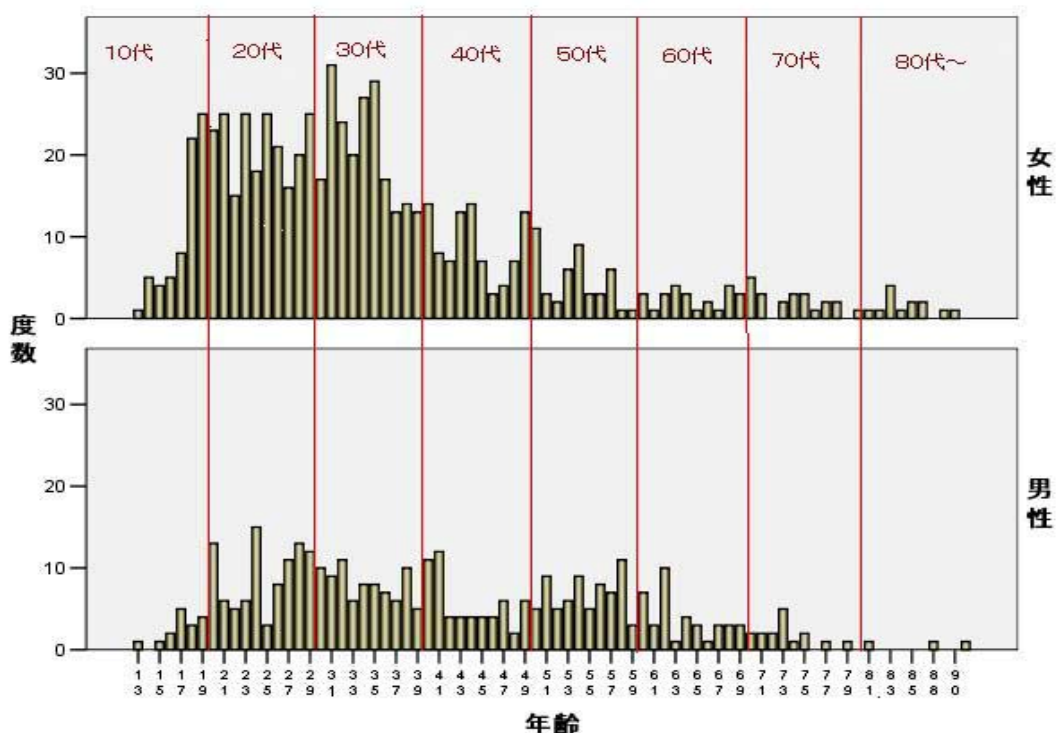


図1 自殺企図者の年齢分布

また、自殺前に誰かに相談していましたかという問に対して、家族に相談(16%)、友人に相談(8%)、精神科医に相談(4%)であり、重複もあるかもしれないことを考えても、せいぜい2割程度しか周囲に相談していないことがわかりました。そのため、自殺しそうなケースに関しては、周囲が気づかなければいけないことを意味しています。

ケアマネジャーや教師はスクリーニング・スキルの習得を

次に介護サービスを利用している在宅介護者約 8,000 人の抑うつを評価したところ、驚くべきことに、4人に1人は抑うつ状態がみられることがわかったのです。特に 65 歳以上の高齢の在宅介護者では、30% くらいの方が「死んでしまいたい」と思っていました。(図2) この中の一部が、たとえば介護者が自殺してしまったり、介護者が被介護者を殺めてしまったり、無理心中を図るような、最悪の事態に発展してしまうのです。そして、うつ状態の介護者の約9割は病院にも行かず、適切な治療も受けていないこともわかりました。介護者の一番近くにいるケアマネジャーには、是非、うつスクリーニング・スキル(うつ病の疑いのある人を発見する方法)を身につけていただきたいと思います。次に、「いじめ自殺」が気になっていたので、公立中学校に通う中学年生約 600 名にも同じようにうつ病チェックをしたところ、なんと在宅介護者と同じく、4人に1人に抑うつがみられることがわかりました。(図3) いじめ対策だけでは問題は解決しません。学校の先生にも同様の技術を習得していただきたいと思っています。

図2 在宅介護者の希死念慮

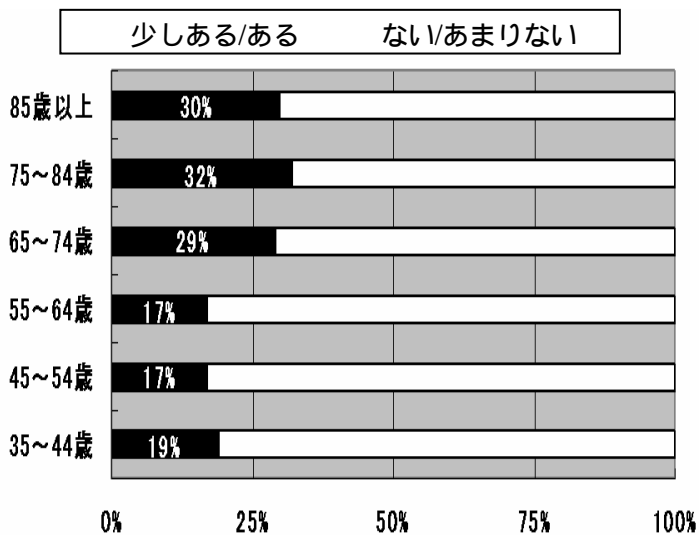
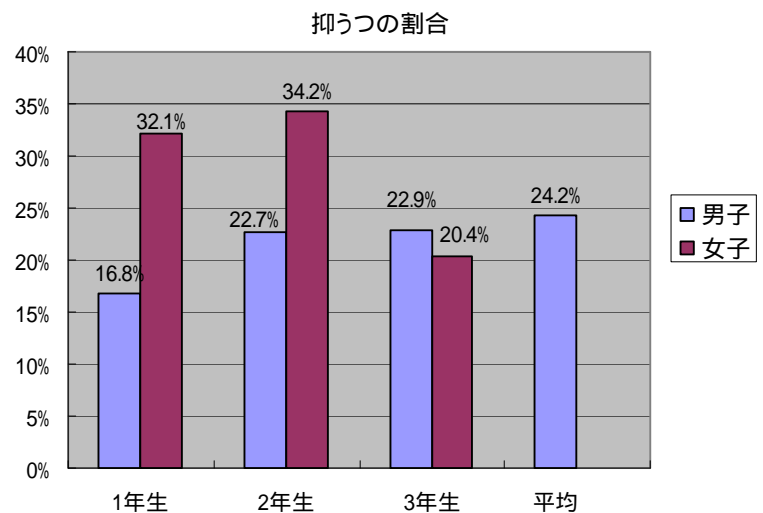


図3 中学生のうつ状態



また、身体の病気を苦にして自殺する人も多いのですが、身体の病気で入院している患者さんの30%はうつ状態だということもわかりました。身体的な病気にうつ状態が多いことは、病気の苦しみが自殺の原因としても「とても多い」という事実と一致します。総合病院には必ず精神科医を置くべきだという根拠になっています。

結論的には、本人も周囲も気づかないうつ状態の方が、世の中には沢山いることとなりますので、国民への大規模な啓発活動が非常に大切になるのです。その意味では、私たちは交通安全週間の成功から学ぶべきです。自殺は5月に小さなピークがあり、5月病もポピュラーになってきましたので、5月と9月の年に2回は「こころの安全週間」を制定すべきだというのが私の提言です。その1週間では、テレビのテロップや新聞の囲み記事としてうつ症状を示し、「あなたの周囲にこんな方はいらっしゃいませんか?」「あなたは大丈夫ですか?」と呼びかけ、自分自身の心の健康チェックだけでなく、家族同士・同僚や部下・近所の方などが、気づきをうながすような国民的なキャンペーンとするべきです。

未だに自殺者数が三万人を越えている今、「こころの安全週間」の制定こそが自殺で亡くなる方を減らすには非常に効果があると信じています。