

睡眠キャンペーン

従来の「うつ病」の啓発活動

- 「うつ病はこころの風邪」
- 「うつ病は休養が必要」

cf. メタボリックシンドローム

「男性腹囲 85cm以上」

に匹敵するキャッチフレーズはないか？

(日本の中高年男性の気質をふまえ)

‘2週間以上続く不眠はうつサイン’



“心の黄信号”は「不眠2週間」

～うつ対策の「富士モデル事業」の実践から～

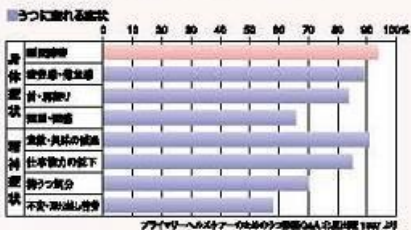
「ストレス社会」といわれる現代は、うつに悩む人が急増し大きな社会問題となっています。特に働き盛り世代の男性にとっては無類な問題です。富士市で行われている「富士モデル事業」では「ババ、ちゃんと寝てる？」をキャッチフレーズに、不眠に悩む人の取り組みを奨励し、全国的に注目を集めています。あなたは最近、ちゃんと寝れていますか？あなたの大事な人はちゃんと寝れていますか？

●働き盛り世代に目立つ自覚

全国で自殺者は9年連続で3万人を超えています。県内でも平成18年は790人を数え、その約3分の2が男性です。中でも40、50歳代が多く、4割強を占めています。その背景の多くにはうつがあったことが分かり、その対策は急務です。

●「眠れない」はうつ…

うつはストレスをきっかけとして脳内の神経伝達物質のバランスが崩れ、心と体にさまざまな症状が表れる病気です。特に不眠はうつにも表れやすい症状です。また症状が進むと、悪夢の繰り返し、自ら死を選んでしまうこともあります。しかし、薬で神経伝達物質のバランスを整えれば、多くの場合、心身の調子が回復します。早めに治療を受けることが効果的です。



心の健康の自己診断



- #### 気持ちよく寝るコツ
- 1.起床は日とも同じ時間。起きたら太陽の光を浴びる。
 - 2.起床は30分以内。16時以降は起床をしない。
 - 3.夕方少し汗ばむくらいの運動をする。
 - 4.寝る前にリラックスタイムをとる。
 - パソコン作業は気持ち悪い思いを妨げます。
 - ぬるめのお風呂にゆっくり入ると心身の緊張がほぐれます。ホットミルクや音楽も効果的です。



～県のCMのお知らせ～
「不眠はうつサイン」のTV・ラジオCMを放送します。
2/15～3/5 放送

●「富士モデル事業」とは

～「不眠2週間」で早期発見！～
働き盛り世代の「心の黄信号」を早期にキャッチして、治療につなげるのが「富士モデル事業」です。富士市医師会と東は、うつ初期症状の「不眠」に着目。市内の医療機関に独自の紹介状を配布し、精神科やメンタルクリニックへ適やかに紹介できるシステムを、平成18年7月から始めています。ほかに、「2週間以上続く不眠はうつサイン」ということを知らせる「睡眠キャンペーン」を展開。富士市、富士労働基準監督署、富士市薬剤師会などの協力で、身近で情報が得られるようになっています。



●家族や周囲も関心を持って

富士市医師会・富士労働基準監督署の新システムを始めてから富士市全体で約100人を精神科の治療につなぐことができました。精神科以外の医師も、うつへの理解が深まりつつあります。うつ治療の難しさは、うつと密着したくない、精神科に行きたくない、といった抵抗感が強いことで、早期発見には専門家だけでは限界があります。家族や周囲の方にも関心を持っていただくことが大きな力になります。