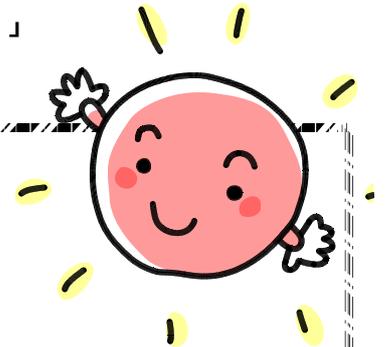


はればれ通信



ハタハタ雷とともに、大きなブリコのはいったハタハタも、店頭に並び始めました。いよいよ師走です。なにかと気ぜわしくなってきました。1年で最も日の短い時期ですが、今回は”日光”のお話です。12月1日に行われた、「自殺対策新時代フォーラム2006」についても紹介します。



冬だからこそ....

”お日さま”の効用

これから寒くなって雪深くなってくると、外の空気にふれたり日光を浴びる機会が少なくなってきました。

特に、高齢の方は「1歩も外に出ない日」もありますね。また、若い方は夜中心の生活で、やはり日光を浴びる時間が少なくなっていると言われています。日光と、”気分が落ち込む：うつ気分”とは大きな関係があります。

☀️ 季節性うつ病

日照時間が少なくなってくるとうつ病が植える傾向があります。

冬場の日照時間の少なさが関係しているといわれ、うつ気分と共に食べ過ぎや眠気といった症状が現れやすいようです。

人間は、日光を浴びることによって一日のリズムを保っていると言われています。日光を浴びる時間が短くなると、身体のリズムが狂い、セロトニン（脳の神経伝達物質）が減少し、うつ状態になりやすくなる、というわけです。

☀️ 日光の効用

うつ病の予防にも、治療にも効果的なのが日光浴です。日光を浴びると、体内時計が修正され、また、セロトニンを作る器官も刺激されてセロトニンが作られます。



☀️ そこで、今年の冬は....

意識して日の光を浴びよう工夫してみましょ。

帽子やマフラー、コートで暖かくして玄関先に出してみる、家の周りを散歩する、あるいは部屋の中でもいいですから、日の光を浴びよう工夫してみましょ。

🍎 我が町のサポーター

です。

発行：秋田県秋田中央保健所
湯上市昭和乱橋字古開172-1
電話 018-855-5170

「心の健康づくり・自殺予防の集い」のご案内

- 男鹿・潟上・南秋の家庭で、職場で、地域で -

皆さんの参加を
お待ちしております

12月15日(金)午後1時30分～
八郎潟ハイツ

講演「心の健康づくり・自殺予防を進めるために」本橋 豊 氏（秋田大学医学部教授）
ミニコンサート

取り組みの紹介（管内で心の健康づくり等の取り組みを進めている皆さんを紹介します）

紹介 この秋田の地から全国に向けての発信

「いのちの日 - 自殺対策新時代フォーラム2006」

平成18年12月1日(金)

県庁第二庁舎8階大会議室



全国各地で自殺対策の第一線で活躍している「官・民・学」の関係者が一堂に会し、今後の「地域の自殺対策のあり方」について、意見交換、情報交換を行いました。

県内で心の健康づくりの活動をしている方々、県外からの参加者、マスコミ関係者、行政の関係者など250人以上の参加がありました。

この地域からは、市町村の職員、メンタルサポーターの皆さんが参加しました。

印象に残ったことばが、数多くありましたので少し紹介します。

今年の秋田は豪雪でした。国道が大渋滞した日、近くの婦人方がおにぎりを作って、動けないでいるドライバーの方々に配りました。ドライバーは車から降りて、何度も頭を下げました。こういう地域では自殺は少ないと思います。こういったことが自殺対策に結びつくのではないのでしょうか。

県の健康推進課の斎藤課長が、全国や県内の参加者に紹介してくれました。今年1月の八郎潟町でのできごとです。(H18.1.28 魁新聞に掲載されました)

ほんとは生きていたいと思っている人が自殺に追い込まれないように、生きていけるように周りが支える。地域社会が支える。一人にできることは限られているが、一歩ずつ踏み出して大きな力にしていこう。私たちに、社会に生きる一人として何ができるだろうか、地域づくりとしての対策をどう進めていくか考えていきたい。

ライフリンク代表の清水さんの発言です

本橋先生（秋田大学教授）の司会で、全国での取り組みの事例が発表されました。詳しくは次回で紹介します。

「多重債務による自殺を防止しようと相談を行っている自治体：奄美市」

「東尋坊での自殺を防止する取り組み」「メディアの役割：毎日新聞社記者」

「危機にあっている経営者の相談：蜘蛛の糸」「ライフリンクの取り組み」等

編集後記

「我が町のサポーター」は今回はお休みです。

「今あるものに感謝して生きる：周りを見渡すと、自分にもいろいろある。いろいろいる。周りで支えてくれる身近な人に感謝して生きる」これは、先日参加したシンポジウムでの、一般の参加者からの発言です。ないものばかり考えてしまう自分に、反省……良いお年をお迎えください。

