

# 副市長2人を 1月1日付けで 選任しました。

(任期 平成27年12月31日)



副市長  
堀野 和則 (61歳)

昭和44年大野町職員。総務部長、助役、  
廿日市市特別参与、市民生活部長、教育部長、  
平成22年3月廿日市市退職。

担当部門  
総務部、分権政策部、自治振興部、環境産  
業部、福祉保健部、教育部、消防本部



副市長  
原田 忠明 (58歳)

昭和52年廿日市町職員。都市部次長、  
建設部次長を経て、平成20年4月から建  
設部長。

担当部門  
建設部、水道局

# 自殺予防について

## うつ病の早期発見と治療

### 1 わが国における 自殺とうつ病

わが国では13年連続で自殺者が3万人を超え、その一因にはうつ病をはじめとする精神疾患があると言われています。そして、うつ病の患者は、人口の5%とも言われています。

### 2 うつ病の原因と 症状について

日常的なストレスからくる憂うつな気分や無気力感、誰もが経験しますが、うつ病とはこうした心の状態が長期間回復せず、日常生活に支障をきたしてしまう病気です。うつ病は気持ちの持ちようであ

起るものではなく、セロトニン、ノルアドレナリンなどの脳内の神経伝達物質の働きが悪くなることよって起こります。

うつ病の主な症状は、気分の落ち込み、やる気が出ない、イライラする、物事が決められない、不眠、身体がだるい、食欲がない、頭痛、肩こり、め

まいが挙げられます。その中でも特に、不眠と食欲低下が特徴的な症状ですので詳しく説明します。

(ア)うつ病の不眠は、「途中で目が覚め、再入眠できない」、「ぐっすり眠れない」、「朝早く目がさめる」のが特徴で、この不眠は睡眠導入剤のみの投与では改善しないのが一般的です。

(イ)うつ病の食欲低下は、「何を食べてもおいしくなく、砂をかむように味がしない」のが特徴的です。そのため急激に体重が減少します。1カ月に3kgとか3カ月に5kgの体重減少も珍し

くありません。つまり、「眠れない」、「食べられない」、体重が減少することにより早く気付くことが重要となります。

### 3 うつ病の 治療について

ほかの病気と同じく、うつ病も早く治療を始めれば、治療効果は高くなります。うつ病の治療で一番大切なことは休養です。また薬による治療も行います。うつ病の場合、脳の神経伝達物質の働きが悪くなっており、抗うつ薬はそれを補う薬です。まず、うつ病が「気の持ちよう」ではなく

「病気」であることを理解することが大切です。うつ病は治る病気です。当院の治療成績でもきちんと治療を継続すれば、1カ月で90%の患者さんの症状が改善した状態に至ります。

しかし、抗うつ薬治療では効果がでてくるまでには1〜2週間かかります。そのため、効果が出てくるまで辛抱強く薬を継続することが必要です。家族の方には患者さんが治療を継続できるようサポートしてもらうことが重要となります。



佐伯地区医師会  
ふじかわ・とくみ  
藤川 徳美先生

## なるほど!!健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎@1610

この欄は、市民と市職員が構成する「広報人権問題シリーズ編集委員会」が編集しています

# みんなが 手を つなぐために

問合せ  
人権・男女共同推進課  
啓発・推進係 ☎@9136

## 告白

久しぶりに会った友人から「職場の人に告白されたんよ」という言葉。いよいよ恋人の話かと興味津々。ところが、告白はとても重いものでした。転職してきた彼は、前の職場でイジメにあっていたというのです。その原因は、「ぼく、心は女なんです」。

冗談を言い合う仲になり、自分の同一性障がいについて話したということです。その人の日ごろの言動から、何となく感じていたとは言え、驚いたようでした。

## マイノリティー

マイノリティーと呼ばれる人達のことを知っていますか？ 社会的に少数の集団で、多くの場合、その集団の一員であると、差別や偏見の対象となることが多いと見られます。

2年前、本市にも来られて講演された、東京都世田谷区議会議員の上川あやさんのお話を聞かれた方もあると思

います。ご自分の性同一性障がいについて話されました。身体的には男性として生まれましたが、体と心に違和感を持たれ、本来の女性として生きるために、マイノリティーとして社会と戦ってこられたのでした。

私たちは「普通こうなんじゃない」などとよく言います。しかし、その普通はマイノリティーとして生きている人には苦しいものだったのです。奇異なものを見るような目。ヒソヒソと声を殺しての勝手な噂話。少数であるがために「おかしい」「普通じゃないよね」と言われ、声を上げることさえできずに生きていかざるを得ない。「普通」と言う言葉で、差別し、人を黙らせてきたのです。

## 自分らしく生きる

友人には重い障がいがあるお兄さんがいます。家族で温かくお兄さんを囲み、その障がいをありのままに受け止め、友人は明るく生きています。しかし、そのことが影に見え、彼にそんな告白をされたのだと言います。でも、それは違う。友人の持つものは力だと思いのです。障がいがあるお兄さんを含む、全てをありのままに受け止める力です。私たちが本当に持たなければならぬ力です。

誰もが、ありのままの自分であることを恐れることなく、胸を張って生きていきたい。そんな社会に生きていきたいと思いませんか。友人の持つ力は、影ではなく光なのだ、伝えたいと思います。