

2008年8月号

自殺10年連続3万人超え 原因の第一位は「うつ病」

自殺する人って多いんですね。

先日、昨年の自殺者の数が全国で約3万3千人となり、10年連続して3万人を超えていることが警視庁のまとめで分かりました。この数は先進国ではダントツのトップ。アメリカでは人口の比率からするとこの半分くらいにしか過ぎません。

自殺の理由はなんですか？

原因の調査では第一位が「うつ病」。続いて「体の病気」「生活苦」「多重債務」「仕事の疲れ」となっていました。しかしどうでしょうか。体の病気、生活の苦しみ、仕事の疲れと理由は様々ですが、いずれも結果的には、うつ状態となり将来を悲観して自殺された方が多いのではないのでしょうか。

自殺は防げますか？

昨年、私は北欧の国、フィンランドに行き自殺対策の視察をしてきました。フィンランドは童話「ムーミン」のふるさとで自然の美しい、かわいい国といったイメージですが、その一方で日本と同じくらい自殺率が高い国としても有名でした。しかし、近年、ある取り組みによって自殺率を劇的に低下させ、その悪いイメージを変えることに成功したのです。その取り組みとはうつ病治療の徹底でした。つまり、うつ病の治療をしっかりと行えば、自殺はかなり防げるということが証明されたのです。

うつ病は治せますか？

うつ病の治療の第一歩は、精神科に通うことに始まります。日本人はこのことにはかなりの抵抗を感じるためにうつ病の治療が進まず、日本が世界的にも自殺率が高いという不名誉な結果になっているのです。しかし、このような精神科に対する古いイメージにこだわっているのは日本人くらいなもので、アメリカやヨーロッパなどではメンタルヘルスを大切に考え、何かあれば積極的に精神科へ通うようです。今は良いお薬があります。うつ病は治る病気です。恥ずかしがることなく精神科で、私達もうつ病をしっかりと治していきましょう。