



自殺対策 News Letter

発行/2026年2月 発行者/八幡平市 健康こども課 健康推進係 〒028-7397岩手県八幡平市野駄21-170 TEL0195-74-2111

3月は環境が大きく変化する時期です。
その悩みや不安、一人で抱え込まず、話してみませんか？

3月は「自殺対策強化月間」です

例年、月別の自殺者数をみると、3月は最も多いとされています。なぜ3月に自殺者数が最も多くなるのでしょうか。

例えば、会社員であれば繁忙期となる年度末、残業時間や休日出勤が増え、心身を休める時間が少なくなったり、友人や家族とコミュニケーションを取る時間が減ることで、うつ状態に陥りやすいとされています。

3月は、退職や就職、卒業や入学と環境の変化が著しい時期で、この変化に心身が疲労してしまうことから、自殺対策基本法において、毎年3月は「自殺対策強化月間」とされています。

厚生労働省では、「自殺対策強化月間」の期間中、電話やSNSによる相談支援体制を拡充するなど関係府省庁、自治体、関係団体と連携し、自殺防止に向けた集中的な啓発活動を実施しています。

八幡平市でも、自殺防止やこころの健康に関する正しい知識の普及啓発を図るため、市役所「結のひろば」で特設ブースを設置しています。

悩んだり、こころが疲れたりすることは、誰にでもあることです。相談することで少しこころが軽くなるかもしれません。「ちょっと面倒だな」「まだ我慢できるから大丈夫」とつい後回しにしがちですが、相談することで少しホッとすることもできます。

現在は、電話や対面の相談だけでなく、LINEやチャットなどSNS相談もありますので、活用してみてください。言葉にしたら、気持ちが少し軽くなった。



匿名でも大丈夫です。話したくないことは話さなくて大丈夫です。SNSでも電話でも大丈夫です。ひとりでも抱え込まないで、その思い、聞かせてください。

その悩みや不安、話してみませんか？

【24時間ダイヤル】

#いのちSOS
☎0120-061-338
よりそい
ホットライン
☎0120-279-229

【こころの相談電話】
平日：9時～18時
☎019-622-6955
夜間：18時30分～
22時30分
☎0570-064-556

【チャットで相談】
あなたのいばしょ

【LINEで相談】
生きづらびっと

シリーズ

私たちがよく耳にする病気②

そうきょくしょう そうきょくせいしょうがい そう びょう
双極症（双極性障害・躁うつ病）

双極症は、うつ病を含む「気分障害」の一つです。気分が高まったり落ち込んだり、躁状態とうつ状態を繰り返す脳の病気です。

楽しい時もあれば悲しい時もある、気分の波は誰にでもあることです。しかし、「どうもいつもと違う！」と思えるほどその気分が行き過ぎて、周囲が困ってしまったり社会的信用を失ってしまうほどであれば、それは双極症かもしれません。

世界的には、双極症はおよそ100人に1人がかかると言われており、決して珍しい病気ではありません。また、かかりやすさに男女差はなく、20代から30代前後に発症することが多いとされていますが、中学生から老年期まで、幅広い年齢で発症する病気です。

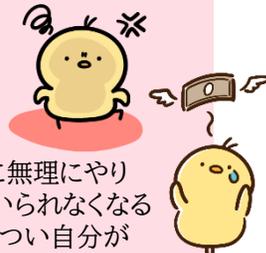
私たちが良く耳にする病気②についてウラ面へ ▶▶▶

双極症の症状や特徴

双極症には、「躁状態」と「うつ状態」があります。それぞれ、どんな症状がみられるのでしょうか。

「躁状態」

- ①気分が良すぎたり、興奮したり、怒りっぽくなったり、また、周囲から「普段のあなたとは違う」と思われるほど、異常なほどに活力が湧いて長時間活動し続ける
- ②自分が偉くなったように感じる
- ③少ししか眠らなくても平気
- ④いつもよりおしゃべりになる
- ⑤色々な考えが次々と頭に浮かぶ
- ⑥注意がそれやすい、気が散りやすい
- ⑦やろうとすることを周囲の状況を考えずに無理にやりすぎてしまい、ひどくなると全くじっとしていらなくなる
- ⑧後で困ったことになるのが明らかなのに、つい自分が楽しいことに熱中してしまう(例えば、買い物やギャンブルに莫大な金額をつぎ込み散財する)



上記のうち、少なくとも①を含む4つ以上、①の「怒りっぽい」だけの場合は5つ以上の症状が、ほとんど毎日、1週間以上続く場合、また、上記の症状により、仕事や人間関係に支障がでたり、入院が必要になるほど重症であれば、躁状態と診断されます。

双極症とうつ病は異なる病気です。しかし、最初うつ状態しかなかったため、「うつ病」と診断されることもあり、診断に時間を要することもあります。

「うつ状態」

- ①ほとんど1日中憂うつで、沈んだ気持ちになる
- ②ほとんどのことに興味を失い、普段なら楽しくやれていたことも楽しめなくなる
- ③食欲が低下(または増加)したり、体重が減少(または増加)する
- ④寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝早く目が覚めるなどの不眠が起こるか、あるいは眠りすぎてしまうなど、睡眠の問題が起こる
- ⑤話し方や動作が鈍くなる、あるいはイライラして落ち着きがなくなる
- ⑥疲れやすいと感じ、気力が低下する
- ⑦「自分には価値がない」と感じ、自分のことを責めてしまう
- ⑧何かに集中したり、決断を下すことが難しい
- ⑨「この世から消えてしまいたい」「死にたい」などと考える



上記のうち、少なくとも①か②のどちらかを含む5つ以上の症状が、ほとんど毎日、2週間以上続く場合にうつ状態と診断されます。



双極症の治療と予後

双極症の治療には、「薬物療法」「心理社会的治療」があります。

薬物治療

双極症の薬物治療では、「躁状態」と「うつ状態」で治療薬は異なります。

躁状態の場合は、気分安定剤と抗精神病薬を組み合わせで治療します。両方投与した方が効果があるとされているからです。気分安定剤は、気分の波を小さくし、安定化させる目的で用いられます。抗精神病薬は、躁状態に効果があると証明されています。

一方、うつ状態の場合は、抗精神病薬と気分安定剤の両方またはどちらか一方を投与します。ここで注意したいのが、同じうつ状態でも、抗うつ薬の使用は慎重に考える必要があります。抗うつ薬のみを投与すると、躁状態に転じる危険性があります。

双極症は、早期に治療することで、社会的信用や財産、失職など社会的ダメージを防ぐことができます。

双極症は再発を繰り返しやすい病気です。度重なる再発は、治療効果を弱めてしまい、調子が良い時期がほとんどなくなってしまう可能性があります。

再発しないようにするためには、規則正しい生活を送るなどに注意し、多くの場合、長期にわたって薬を飲み続ける必要があります。適切な治療を継続すれば症状を抑えて生活を送ることができます。



心理社会的治療

心理社会的治療とは、精神的な健康問題や社会的な問題を抱える人々に対して、心理学的な知識や技術を用いて支援を行う治療法のことです。

薬物療法と併用しての心理社会的治療は、治療を順調に進めるうえで役立ちます。

①心理教育

治療を進めるうえで何より大切なことは、「患者本人が自分の病気を正しく理解し、受け入れ、コントロールできる」ことです。心理教育では、自分の日々の症状や気分を知り、記録することで自分の症状を客観的に捉えることができます。

②家族療法

双極症に対する理解を深め、患者と家族が協力して病気に立ち向かうために家族療法が必要です。躁状態やうつ状態が見られた時には、病気のせいだと分かっているにもかかわらず、患者に対しマイナスな感情を抱いてしまうこともあります。そんな時、どのように対処すればよいのかなどを学ぶことができます。

③社会リズム療法

双極症では、社会的リズムの乱れが症状悪化の誘因になることが知られています。起床や出勤、夕食などの時間や他人から受けた刺激の度合い、イベントなどを記録することで、自分の生活リズムがどのようなものか、どんな場合に自分の社会リズムが不規則になりやすいかを理解し、修正できるようになります。