

静岡県 精神保健福祉だより

No.113 2015. 6

静岡県精神保健福祉センター

〒422-8031 静岡市駿河区有明町2-20 静岡総合庁舎 別館4階

TEL: 054-286-9245 FAX: 054-286-9249

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-845/seishin/index.html>

<目次>

- ◆ P1 <ご挨拶> 精神保健医療福祉の動向
- ◆ P2 <報告> 「若者こころの悩み相談窓口」を開設しました
- ◆ P3 <コラム> お茶とスイーツでうつ病予防



<ご挨拶> 精神保健医療福祉の動向

静岡県障害者支援局障害福祉課精神保健福祉室長 土屋 正純



本年4月に精神保健福祉室長に就任しました土屋と申します。

これまで、健康福祉分野では、昨年度まで勤務していました介護保険課、また、以前は障害福祉課の身体障害福祉関係に携わったことがありますが、精神保健福祉を担当するのは初めてのこととなります。よろしくお願いいたします。

さて、去る5月11日に、若者向けの自殺予防相談窓口「若者こころの悩み相談窓口～生きるのがつらくなったあなたへ～」を精神保健福祉センター内に開設しました。

県内の自殺者数は、平成22年の854人をピークに減少傾向にあり、平成26年の自殺者数は、先日公表された人口動態統計調査の速報値では、平成10年に自殺者数が急増して以降、初めて700人を下回り、673人となりましたが、若年層の死因の第1位が「自殺」であるという事実を重く受け止め、これまで以上に、若年層に向けた自殺対策を進めていかなければならないと考えております。

また、本県では、「静岡県第4期障害福祉計画」を今年3月に策定いたしました。この計画の中で、平成26年3月に公布されました「精神障害者の医療の提供を確保するための指針」を踏まえ、「入院中の精神障害者の地域生活への移行」について、入院期間が1年以上の「長期在院者数」の減少や、長期入院者を新たに生まないよう「入院後3ヶ月時点の退院率」、「入院後1年時点の退院率」を目標数値として掲げております。なお、今年3月に改定しました、「静岡県保健医療計画」でも同じ目標を掲げております。

今後は、第4期障害福祉計画及び静岡県保健医療計画に基づき、医療・福祉関係機関や市町等と連携して、精神保健医療福祉体制の整備に取り組んでまいります。

<特集>

「若者こころの悩み相談窓口 ～生きるのがつらくなったあなたへ～」 を開設しました！

静岡県では、若年層向けの自殺予防対策として、これまでの「こころの電話」に加えて、平成 27 年 5 月 11 日（月）、「若者こころの悩み相談窓口～生きるのがつらくなったあなたへ～」を開設しました。



「生きるのがつらい」「相談できる人が誰もいない」「気持ちを聞いてほしい」等、こころの悩みを抱えた若者の電話相談に対応します。



なぜ今、若者向けの自殺予防対策 なのですか？

静岡県では、これまでも、自殺者数の多い 40 代～60 代の働き盛り年代を対象とした対策や、対象年代に関わらず、身近な人の変化に気づいて声をかけ、つないで見守るというゲートキーパーの養成などをおこなってきました。県内の自殺者数は、平成 22 年の 854 人をピークに減少傾向にあります。40 歳未満の若年層の占める割合は年々少しずつ増えている状況です。特に、表に示すとおり、10 代、20 代、30 代といった若年層の死因の第 1 位、第 2 位が「自殺」となっており、若者向けという切り口からも、対策を進めていく必要性があると思われました。

年齢階級別死因順位(静岡県 H25)

年代	～9	10～19	20～29	30～39	40～49	50～59
1位	不慮の事故 (11.9%)	不慮の事故 (29.2%)	自殺 (53.3%)	自殺 (38.3%)	悪性新生物 (32.0%)	悪性新生物 (44.2%)
2位	循環器系の 先天奇形 (9.9%)	自殺 (27.1%)	不慮の事故 (10.7%)	悪性新生物 (19.3%)	自殺 (19.5%)	心疾患 (11.5%)
3位	他に分類されな い先天奇形及び 染色体異常 (8.9%)	悪性新生物 (8.3%)	悪性新生物 (8.7%)	不慮の事故 (10.8%)	心疾患 (13.0%)	脳血管疾患 (10.8%)
	周産期に発生し た特異的な呼吸 障害 (8.9%)	その他の神経 系の疾患 (8.3%)				

資料:人口動態統計調査



「若者こころの相談窓口」ではどのように相談にのってくれますか？

「生きるのがつらい」「死にたいと思うことがある」「誰にも気持ちを相談できない」など、こころの悩みを抱えた方の電話相談に応じています。お話を伺いながら、必要に応じて問題解決につながりそうな社会資源を一緒に探したり、相談者の方が少しでも生きやすくなるよう、一緒に考え、寄り添っていきます。



利用方法を教えてください。

電話相談時間に下記までお電話ください。お電話お待ちしております。



対象： 生きるのがつらくなった等、こころの悩みを抱える若者
電話相談時間： 平日午前9時～午後4時（年末年始を除く）
電話番号： **054-285-7522**

<コラム>

お茶とスイーツでうつ病予防



静岡県精神保健福祉センター所長 内田 勝久

静岡県は、お茶の産地で有名です。静岡県内でしたら、たぶんどこへ行ってもおいしいお茶が手に入ります。また、そのお茶によく合う甘いお菓子（スイーツ）もたくさんあります。私の好みで言えば、「う〇ぎパイ」や「安〇川もち」といったところでしょうか。伊豆や熱海の方では、温泉饅頭がいろいろあります。温泉につかった後、泊まった旅館から出されているその土地のお菓子を、お茶を飲みながら食べるのは、とても幸せな気分してくれます。

ところで、これまでお茶の健康に対する効果がいろいろと研究されています。たとえば、お茶にはカテキンという物質が含まれていて、それが抗酸化作用や抗がん作用があるなどといった報告があります。健康に対してもよいお茶ですが、どうもさらにうつ病予防という効果もありそうだといった報告を、最近、見つけました¹⁾。それは中国からの研究報告ですが、その報告によると、お茶を飲む量が増えるにつれて、うつ病になる危険性がだんだんと減っていくのだそうです。お茶を飲むと心が落ち着くような気になりますが、お茶は本当に精神的にもいい飲み物だったわけです。

また、お茶にはお茶菓子が必須です。渋いお茶には甘いものがとても合います。お砂糖を目の敵にしている方もいるかもしれませんが、最近の研究²⁾によりますと、適度なお砂糖摂取は、やはり健康な精神状態を維持するには大切なことのように思われます。お砂糖は、体のストレスに対する反応を抑えるのだそうです。また、ストレスによりもたらされる苦痛に対しても、耐性が上がるみたいです。だからこそ、ストレスでいっぱいとき、つついお砂糖の入った甘いものに手が出してしまうのでしょうか。そしてこの効果は、人口甘味料では期待できないそうです。でも、だからこそ「お砂糖の取りすぎには注意が必要」は言うまでもありません。

仕事の合間、10時と3時ごろにちょっと甘いものをつまみながらお茶を飲み、ほっとした時間を持つのは、精神衛生上とても重要なことではないかなって思います。私の机の中には、甘いチョコレートが常に備蓄されていますが、私は知らないうちにストレスに対して科学的に対応していたようです。

1) Dong 他, Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 49(4), 2015

2) Tryon 他, The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, 100, 2015

