

# 3月は「自殺対策強化月間」です 最近眠れていますか？

2週間以上続く不眠は、うつのサインかもしれません。  
眠れないときは、お医者さんへ

我が国における自殺者数は、年間2万人を超える状況が続いております。自殺の中には「うつ」が起因しているものも少なくありません。ただし、「うつ」の症状には、本人が自覚しにくいものも多く、家族や周りの人も気づきにくい傾向があります。そのような中で、「うつ」の症状の中で、もっとも自覚しやすいのは「**不眠**」です。

2週間以上継続する不眠の早期発見が、うつ病の早期発見、早期治療、ひいては自殺予防につながります。周囲の人から見ても、睡眠の問題には気づきやすいものです。

まずは「眠れていますか？」の一言から、身近な方へ、声かけを行ってみてください。

ふくおか自殺予防ホットライン 24時間

**092-592-0783**

心の健康相談電話 平日 9:00～16:00（お昼休みを除く）

**092-582-7400**

きもちよりそうライン@ふくおかけん

**LINE ID : @469xxbam**

