

COLUMN 5

三重県・四日市市における
「アルコールとうつと自殺」対策について**アルコールとうつと自殺～死のトライアングル**

わが国で行われた心理学的剖検調査では、仕事を持っている中高年男性の自殺者の多くが、死亡1年前にアルコールに関連したトラブルを起こしていることが明らかにされています。また、そのような自殺者の多くが、借金や家族との離別といった現実的な困難を抱え、うつ状態や不眠をアルコールでまぎらわせていたことが指摘されています。

実際、多量飲酒は、家族不和や失職、あるいは重篤な身体疾患を招いて、その人の生活状況を追い詰めるだけではなく、二次的にうつ状態を引き起すことが知られています。また、深刻な悩みを抱えているとき、あるいは、うつ状態に陥っているときに飲酒をすると、その酩酊効果によって衝動性や自身に対する攻撃性を高め、自殺行動を起こしやすい状態を準備してしまう危険もあります。要するに、アルコールとうつ、うつと自殺、アルコールと自殺は、それぞれ密接に関連し、相互に強めあいながら、人を死へと追い詰めていく可能性があるのです。

三重県四日市市の取り組み

三重県では、早くより地域の医療機関や相談機関が連携して「働き盛り世代」のアルコール問題に取り組んできました。「アルコールとうつと自殺：死のトライアングル」を明確に打ち出し、いのちの電話の相談員研修、産業医認定講習、三重産業保健推進センターや三重県こころの健康センターが共同でリーフレットを作成し、地域住民への啓発を図るなどといった活動を展開したわけです。

三重県におけるこうした活動は、平成21年以降、四日市市において急激に進展しました。すなわち、住民に対する啓発だけではなく、援助者に対する啓発を行い、アルコール問題を切り口にして各機関の援助者が顔と顔とでつながり、面で支える体制を構築したのです。

このような進展が実現された背景には、いくつかの偶然の幸運が重なったことは無視できません。まず、四日市医師会が医療のみならず福祉との連携にも重きをおき、高齢者問題を中心に人的ネットワークの形成を進めはじめたこと、そして、四日市市が保健所政令市となることで積極的な地域保健活動を展開できる体制が整ったこと、さらには、十数年来県内で活動していた「三重県アルコール関連疾患研究会」に所属する内科医と精神科医が偶然にも四日市に集結したことなどがあげられます。このような人脈を背景にして、一般医療機関、アルコール専門医療機関、医師会、保健所、消防署、包括支援センターなどといった地域の多機関による連携がスタートしたのです。

具体的な取り組みとしては、以下に示すように、援助者と地域住民の双方に対する集中的かつ広範な啓発活動が行われました。

1. 医療関係者対象……………「死のトライアングル」についてプライマリケア医、一般精神科医、救急医への総説論文を配布するとともに、講演会を開催。
2. 福祉関係者対象……………高齢者の飲酒と自殺の関係を含むリーフレットを発行。
3. ハイリスク者(患者・家族)対象…基幹病院での定期的な講演と相談を行うとともに、多量飲酒に対する注意を喚起するポスターを一般病院の救急外来、一般内科外来、診療所内に掲示。
4. 地域住民対象……………2種類のリーフレット（「ご存知ですか？アルコールによるこころと身体への影響」、「表：自己診断チェック：あなたの飲み方は大丈夫ですか？裏：四日市近隣のアルコール依存症に関する相談先」）を作成し、市内に広く配布。

注意する必要があるのは、四日市市で取り組みは単なる啓発活動にとどまるものではなく、また、しばしば地域の「連絡協議会」で見られる、形式的な「名ばかり」連携とも異なっている、という点です。

あえて名づけるのであれば、「普及・啓発と連動したネットワーク作り」といってよいかもしれません。すなわち、様々な機関の援助者を「アルコールとうつと自殺：死のトライアングル」の啓発

活動の仲間に巻き込みながら、その仲間同士で事例検討会を開催し、あるいは、多機関共同による啓発的講演会を開催するといった活動をつづけるなかで、「顔の見える」、実務に根ざしたなネットワークを構築していったのです。

取り組みの効果と意義

三重県四日市市における活動の効果について議論するのは時期尚早かもしれませんが、我々は、四日市市での取組が自殺ハイリスク者の支援機関へのアクセスを確実に高めているという実感を得ています。その傍証となるのが、昨年における三重県および四日市市の自殺死亡率の減少率です。三重県は全国都道府県・政令指定市中1位の減少率となり、四日市市も全国の市の中で4位の減少率でした。この自殺率減少の背景には、三重県四日市市を中心にした、息の長い「アルコールをめぐる連携活動」の取り組みが一定の寄与をした可能性があると考えています。

海外の自殺対策では、アルコール依存・乱用は、うつ病とならんで重要なメンタルヘルス問題と見なされてきました。わが国でも、すでに平成20年10月に閣議決定された自殺総合対策大綱の一部改正（「自殺対策加速化プラン」）において、自殺の文脈のなかでアルコール依存症対策の重要性が明記されました。しかし実際には、アルコール依存症に対して具体的にどのような対策をとればよいのか、手探りの状況にある地域も少なくないように思われます。そのようななかで、普及・啓発と連動した実際的な援助ネットワークを実現した四日市市の取組は、他の地域にとっても大いに参考になる活動といえるでしょう。

猪野 亜朗（かすみがうらクリニック）
加藤 尚久（四日市医師会）
伊藤 由恵（四日市市保健所）
自殺予防総合対策センター