

きらきらぼし

令和元年10月号 保健室



「死にたいと思うことがある？」日本の高校生の調査より

高校生男子14.3%、女子の22.8%が「死にたいと思うことがある」と回答し、男子15～20人、女子では約12人に1人が「(1か月に1度以上の程度で)死にたいと思うことがある」(日本学校保健会、2016)

〈児童生徒の健康状態サーベイランス平成26年度の全国の結果〉
「感じていない」が全体で男子85.7%、女子77.2%
男子で14.3%、女子では22.8%が「死にたいと感じることがある」
全体では「しばしば(一週間に一度程度)」と「ときどき(一か月に一度程度)」
をあわせた陽性グループは、男子5.6%、女子8.7%であった。

「福井県の高校生の生活実態調査」(7月実施)速報(A高校データから)

睡眠、食事、インターネットの使用状況、日頃の体調や、気持ちなどを聞きました。その中に日頃、「死にたいと思うことがある」かどうかという質問がありました。この調査は、全国調査も行われていて、冒頭のような結果が出ています。福井県全体の結果はまだですが、A高校のデータから、生活習慣と心身の状況との関係を調べてみたので、その一部をお知らせします。

男子 24時以降に寝る群で睡眠の不満足感、気分の調整不全傾向が高い
女子 24時以降に寝る群で睡眠の不満足感、気分の調整不全傾向、死にたいと思うことがあるが高い

〈気分の調整不全傾向〉①気分の落ち込み②よく眠れない③落ち着かない④集中できない⑤食欲がない⑥だるい、疲れやすい⑦急におこったり、泣いたり、うれしくなったりする⑧すぐかっとなる

女子では、夕食を一人で食べる人が多い群の人が「死にたいと思うことがある」ことが多い

女子では「死にたいと思うことがある」人の方がオンラインゲーム以外のゲーム、オンラインゲームの時間音楽を聴く時間が長い。

〈気分の調整不全傾向〉の症状は、「うつ病」の症状や、サインにも当てはまります。うつ病は、睡眠時間との関連があることが証明されています。

悩みがあって眠れないのか、ネットを長時間使うために、睡眠時間が短くなったり、睡眠リズムが乱れて、脳に悪影響をおよぼすのか…どちらが原因で結果なのか、よくわからない状況もあると思います。

「何かつらいことが続いて、「死にたい気持ち」が起きるほど苦しくなっているということは、精神科の先生たちから見ると、「非常に心が弱った状態」だと言えます。(横浜市立大学附属病院・市民総合医療センター 児童精神科 親子のこころの止まり木) 苦しい気持ちは、誰かに相談することが大事ですが、それと合わせて、生活習慣を見直してみましょ。スマホを遠ざける生活してみませんか？

脳は莫大なエネルギーを使う器官で、休息(眠り)をととても必要とします。眠りには、脳を休ませ回復させる機能があります。睡眠障害は心の不調の結果として起こる症状であるとともに、**睡眠障害が心の不調を起こしている可能性があります。**まず治療においては、**睡眠を改善させることが第1選択治療**となるでしょう。(西松 能子 立正大学心理学部教授・博士(医学))