

<b>8 自殺予防のヘルスコミュニケーションのエビデンス構築</b>	<b>須賀 万智</b>
------------------------------------	--------------

自殺予防には、精神的不調を感じたときの援助要請（受診）を促進する取り組みが求められ、一般市民に向けて、健康情報（メッセージ）を伝え、問題解決行動を促すアプローチ（ヘルスコミュニケーション）が必要である。しかし、メッセージの設計とアウトカム評価に関する標準的手法が示されておらず、自殺予防や援助要請促進のために、どのようなメッセージを発信すべきなのかが明らかでない。本研究では、うつ病発症者に受診意図を持たせることを目標として、より効果的なメッセージを開発することを目指した。文献レビュー結果に基づき、うつ病発症時の症状・対応に関するメッセージ（基本型、損失型、利得型）を作成し、全国 35～45 歳男女 1,000 名を対象としてアウトカム評価を試行した。主要アウトカムを 2 週間以上続く不眠に対する受診意図、副次的アウトカムを知識、主観的規範、態度として、メッセージを読む前と読んだ後で比較すると、利得型のメッセージを読んだ群で主観的規範と態度が改善し、受診意図が有意に増加した。また、メッセージの内容と表現によってメッセージを読んだときの感情的反応が異なり、アウトカムに影響すること、受け手の状況（特にメッセージとの関係性）によってメッセージに対する評価が異なることが示された。

うつ病発症時の症状・対応に関するメッセージ案

<p>① 基本型 2週間以上続く不眠はうつサインかもしれません。 うつ病かも…と思ったら、かかりつけの医師や専門機関に相談しましょう。</p>
<p>② 損失型 2週間以上続く不眠はうつサインかもしれません。 うつ病かも…と思ったら、かかりつけの医師や専門機関に相談しましょう。 ・うつ病では、「ゆううつだ」「何をしてもおっくうだ」などのこころのサインと、「体がだるい」「疲れているのに眠れない」「頭痛」「めまい」「吐き気」などのからだのサインが見られます。 ・うつ病は、脳の神経細胞の情報伝達機能にトラブルを生じて、気分の落ち込みやさまざまな症状を起こす病気です。 ・適切な治療を受けなければ、症状が長引いて、約80パーセントが以前の状態に回復しません。</p>
<p>③ 利得型 2週間以上続く不眠はうつサインかもしれません。 うつ病かも…と思ったら、かかりつけの医師や専門機関に相談しましょう。 ・うつ病では、「ゆううつだ」「何をしてもおっくうだ」などのこころのサインと、「体がだるい」「疲れているのに眠れない」「頭痛」「めまい」「吐き気」などのからだのサインが見られます。 ・うつ病は、脳の神経細胞の情報伝達機能にトラブルを生じて、気分の落ち込みやさまざまな症状を起こす病気です。 ・適切な治療を受ければ、症状が治まり、約80パーセントが以前の状態に回復します。</p>