



## “お元気ですか” 保健センターです。 「うつ病」は身近な病気です。まわりの人ができること …それは、ほめ言葉のプレゼント

### うつ病とは・・・

うつ病は、気分障害と言われる病気の一種で、その原因は脳の病気です。

脳には、神経細胞があります。その細胞間には、情報をやりとりする神経伝達物質が行き交っているのですが、その伝達物質の出方が悪くなるのが、うつ病の正体です。ストレスなどで頭脳を酷使し過ぎて、脳が保護機能を働かせているような状態なのです。

### うつ病になると・・・

思考力が低下します。これは伝達物質が不足しているからです。思考の柔軟性が失われ、悲観的なことを考えると、その考え方にとらわれます。

やがて、判断力も行動力も落ち、そのうち食欲や性欲も減退します。気分がどうしようもなく落ち込みます。体を動かすことさえ苦痛になります。

### 治療法は・・・

うつ病の治療に絶対かかせないのは、心と体をゆっくり休ませることです。また薬により、脳の神経伝達物質の量を増やして、回復させます。



家族や同僚など、身近に「うつ病」の方がいたら・・・

「頑張りたくても頑張れない」というのがうつ病の人の思いです。治療と休養がとれる環境を大切に整えましょう。

特に家族は、そばにいる分、できない部分に目がいてしまいがちです。病人だとわかっていても、うつ状態の本人を責めてしまったり、とげとげしい言い方をしてしまうこともあるかもしれません。「そんなことでこれから先どうするの」「根性で乗り切れ」。これらの言葉は病気を悪化させるだけです。

また、人は大人になるとあまりほめられなくなります。ましてや「うつ病」になると、誰もほめてくれなくなります。自己評価が厳しい本人は、ますます自信を失います。

そんな時、まわりの人から、ささいな事でもほめられれば、どんなに救われるでしょう。「朝、決めた時間に起きられたね。」「この仕事やってくれて助かったよ。」など、今出来ていることを、肯定的な言葉で、本人に伝えていきましょう。ほめ言葉のシャワーは、本人の回復の大きな力になるはずで。

回復までにはある程度の時間がかかります。「あわてず、あせらず、あきらめず」。「うつ病」は必ず克服できると信じましょう。

## ゆがわら食の専門人材育成特区計画Q&A

Vol.3

「ゆがわら食の専門人材育成特区計画」の概要を「広報ゆがわら新年号」に掲載し、「広報ゆがわら2月号」からQ & Aを定期的に掲載しています。

今月号は、お寄せいただきましたご質問にお答えいたします。

【Q.7】この「食」にかかわる専門職大学院を設置する民間会社に対して、湯河原町は出資をするのですか？

A.出資しません。

【Q.8】「食」にかかわる専門職大学院が湯河原町に設置されることにより期待される社会的効果は何ですか？

A. (1) 「食」にかかわる学術研究に習熟した専門人材が育成されることにより、食品製造業、ホテル・旅館、レストランなどの町内外の企業等においては、現在求められている「食」に関する高度で広範な知識を活用した新製品やメニューの開発力など、実務的な能力を有する即戦力の確保が期待されます。

(2) 本町の農業をはじめとする「食」に関連する産業分野における課題の整理と分析、あるいは、生産物やサービスに付加価値を与えるとともに、その競争力を高めるための手段や手法について、産学連携により研究が進められ、そこから生み出される研究成果が、生産者などの関係者に提言されることにより、生産物やサービスの高付加価値化や有効活用、さらには、経営の安定化に向けた取組みへの支援となることが期待されます。

(3) この専門職大学院が、地元貢献の一環として、例えば、「食育」をテーマとした公開講座を定期的に開催することなどにより、町民の「食育」への関心や理解が深められ、食育推進の先進地に向けた基盤強化が期待されます。

(4) 本町では、大学などの高等教育機関が設置された例が今までになく、「食」にかかわる学術研究機関としての専門職大学院が設置されることにより、本町の教育環境の向上が期待されます。

過去に掲載した「ゆがわら食の専門人材育成特区計画Q & A」は、町ホームページで閲覧できます。

U R L : <http://www.town.yugawara.kanagawa.jp/kikaku/kouhou/pdf/top.html>

【問合せ】地域振興課（内線861） Mail : [slowfood@town.yugawara.kanagawa.ne.jp](mailto:slowfood@town.yugawara.kanagawa.ne.jp)