

「うつ病」について調べる

県立図書館に所蔵している「うつ病」に関する医学関係図書、闘病記などの資料と、参考になるインターネットのサイトをご紹介します。

図書の情報

<うつ病について、分かりやすくまとめて書かれている資料>

- 『そのからだの不調、ホントはうつですよ』（坂元薫／著 平凡社 2014.2）

【493.76／カク／一般S】

うつ病の症状は、心だけでなく、頭や肩、腰の痛みなど、体の症状としても現われることがある。精神科医にとっては常識なのに、意外と知られていない、うつ病の身体症状、治療法、うつ病にならないためのストレス対処法を紹介する。

- 『うつのすべてがわかる本 予防・早期発見・治療』

（山田和夫／著 滋慶出版／土屋書店 2013.10）【493.76／ヤマタ／一般】

うつ病のメカニズムと、薬物療法、精神療法による完治への道をわかりやすく解説。すぐに自己診断できる、うつ病のセルフチェックシート付き。

<高齢者、子ども、女性のうつ>

- 『認知症と見分けにくい「老年期うつ病」がよくわかる本』（三村将／監修 講談社 2013.9）

【493.7／ニフ／いき3】

もの忘れの多さや、長引く体の不調には注意が必要。認知症と間違われやすい高齢者のうつ病。その要注意サインから治療法、再発を防ぐ暮らし方を解説。

- 『高齢者うつ病 定年後に潜む落とし穴』（米山公啓／著 筑摩書房 2013.4）

【493.76／ヨネ／一般S】

高齢者のうつ病発症のきっかけ、原因、特徴について、エピソードを交えながら解説する。また、大病院を偏重する日本医療において高齢者はどのように扱われるか、その先に見える問題点まで掘り下げる。

- 『子どものうつ病 理解と回復のために』（猪子香代／著 慶應義塾大学出版会 2012.10）

【493.93／イコ／一般】

10代の子どもの「うつ病」や「うつ気分」について、症状、医師へのかかり方、治療、学校生活の送り方などをはじめ、家庭でどう協力していくのが望ましいかを説明。

- 『女性のうつ病 知っておきたい治療のすべて』（野田順子／著 主婦の友社 2013.3）

【493.76／ノダ／一般】

女性にうつ病が多い理由、薬のこと、再発しないための方法まで、診断されてから知りたいうつ病のすべてを解説。

<職場のうつ、新型うつについて書かれた資料>

- 『「現代型うつ」はサボりなのか』(吉野聡／著 平凡社 2013.9) 【493.76／ヨシノ／一般S】

近年、職場で「うつ」を訴える人が増えている。その理由は、真面目で几帳面な人がなりやすい「従来型うつ」に加え、自己主張の強い「現代型うつ」の若者の増加にある。精神科産業医が「現代型うつ」との向きあい方を提言。

- 『うつ病の人の職場復帰を成功させる本 支援のしくみ「リワーク・プログラム」活用術』(秋山剛、うつ病リワーク研究会／監修 講談社 2013.5) 【498.8／ウツビ／一般】

全国で受けられる復職支援プログラム「リワーク・プログラム」。その実施機関の探し方から参加条件、内容、費用、復職時の手続き、心構えまでを詳しく解説。

<家族などまわりの人のための資料>

- 『家族のためのよくわかるうつ』(下山晴彦、中嶋義文／監修 池田書店 2011.7) 【493.764／カク／一般】

うつ病からの回復には“協働”作業がとても有効。家族・友人・同僚として「できること」を紹介。身近な人が作る環境や、家族がすべきことなど、うつ病の正しい理解と、協働して治療に取り組む知恵を提示する。

- 『家族をうつから救う本 改訂版』(最上悠／著 河出書房新社 2011.3) 【493.764／モミ／一般】

親やパートナーという身近な人間こそが、ストレスや心の病と闘ううえでいちばんの味方である。だが、接し方を誤ると最大の敵にもなってしまう。認知行動療法と対人関係療法の考え方を基に、身近な人たちの正しい接し方を解説。

- 『ボクのせいかも… お母さんがうつ病になったの』(プルスアルハ／著 ゆまに書房 2012.12) 【E／フス／児童H】

「家族のこころの病気を子どもに伝える絵本」シリーズの1冊。「キミのせいじゃないんだよ」。身近な人がうつ病になったとき、子どもにどのように伝えたらよいかを取りあげた絵本。

<治療法・予防について書かれている資料>

- 『うつ病治療の基礎知識』(加藤忠史／著 筑摩書房 2014.2) 【493.76／カウ／一般】

患者数の多さと社会生活への影響の深刻さにおいて、「うつ病」は現代を代表する病気である。本書では、最新の研究成果をもとに病気の全体像を描きながら、治療について最低限知っておきたい情報をバランスよく網羅する。

- 『治す！うつ病、最新治療 薬づけからの脱却』

(リーダーズノート編集部／編著 リーダーズノート出版 2013.9) 【493.76／リクス／一般】

うつ病治療は「薬づけ」から「減薬」の時代を迎えようとしているとして、新たな選択肢であるTMS治療や、脳の可視化、光トポグラフィ検査など、うつ病治療の最前線を紹介。

- 『うつ病にならない鉄則 元気なうちに知っておきたい!』(西大輔／著 マガジンハウス 2012.5) 【493.764／ニシ／一般】

うつ病予防のカギを「生活習慣を整えること」と「自分のこころとからだの状態や変化に目を向けること」に置き、うつ病になっていない人に向けて、自宅や職場で実践できるうつ病の予防法を紹介。

<少し専門的な資料>

- 『生活習慣病としてのうつ病』（井原裕／著 弘文堂 2013.7）

【493.76／ｲﾗ／一般】

著者は大学精神医学の薬物療法偏重を批判し、「薬に頼らない精神科」を主宰する大学病院教授。うつ病を睡眠不足、不規則な生活、過度の飲酒など生活習慣の問題から起こる生活習慣病として、療養指導と精神療法の実践を説く。

- 『大うつ病性障害・双極性障害治療ガイドライン』

（気分障害の治療ガイドライン作成委員会／編 日本うつ病学会／監修 医学書院 2013.5）

【493.76／ﾀｲﾌﾞ／一般】

日本で初めて学会が作成したうつ病の治療指針。うつ病診療および双極性障害診療の手引きとなることを意図。また、患者や家族が受けている治療の意味、他の治療選択肢、副作用など確かな医学的知識を得るのにも役立つ。

- 『思春期・青年期のうつ病治療と自殺予防』

（デービッド A. ブレントほか／著 医学書院 2012.5） 【493.76／ﾌﾙｯ／一般】

認知行動療法、弁証法的行動療法、家族療法など、ティーンエイジャーのうつ病患者に対する有効かつ最先端の治療的アプローチを解説。

闘病病記文庫

- 『仕事休んでうつ地獄に行ってきた』（丸岡いずみ／著 主婦と生活社 2013.9）

【916／ﾏﾙﾀ／一般／m】

だれもが羨む人生の階段を上っていたある日、突如、始まった地獄への転落。元日本テレビニュースキャスター、丸岡いずみが、うつ病とその回復について綴る自伝的エッセイ。

- 『私はこうしてうつ病と向き合った 初めてうつ病になった人へそしてうつ病の人と接する方々へ』

（榎木和彦／著 東京図書出版 2012.6） 【916／ｲ/ｷ／一般／m】

人事管理のエキスパートであり、精神疾患の職員の職場復帰等にも関わった著者が、うつ病に倒れた。自らの病気にうろたえ、困惑しながらも、真正面から病と向き合う。そして一人生の中で大切なことはなにかを見つけた記録。

福祉制度

- 『看護に必要な精神保健制度ガイド 第3版』（植田俊幸、佐々木明子／編 中山書店 2012.12）

【369.28／ｶｺ／一般】

雑誌の情報

<県立図書館所蔵の主な「医学・健康関係」雑誌>

『こころの科学』（日本評論社 隔月刊）、 『臨床心理学』（金剛出版 隔月刊）

『日経メディカル』（日経BP社 月刊）、 『日経ヘルス』（日経BP社 月刊）

『メディカル・サイエンス・ダイジェスト』（ニューサイエンス社 月刊）

『NHK きょうの健康』（日本放送出版協会 月刊） など

データベース

県立図書館では、自然科学系の雑誌記事を検索できるデータベース「J D r e a mⅢ」を導入しています。医学、看護学関係の記事を無料で検索することができます。

また、日本海新聞、朝日新聞、読売新聞、日本経済新聞の記事を検索できるデータベースもあります。

インターネットの情報

- 「日本うつ病学会」 ☞ <http://www.secretariat.ne.jp/jsmd/>

「うつ病Q&A」などを掲載しています。

- 「UTU-NET」(うつ病の予防・治療日本委員会) ☞ <http://www.utu-net.com/>

「うつかもかもしれない」と思っても、なかなか人には相談できないという方々のために、うつ病に関する詳細な情報提供を目的としたサイトとです。

- 「こころのくすり箱」(グラクソ・スミスクライン) ☞ <http://utsu.jp/index.html>

うつ病に関する幅広い情報を提供しています。「うつ病」のハンドブックをダウンロードできます。

相談窓口

- ◆鳥取県立精神保健福祉センター 電話 0857-21-3031 (平日 8時30分～17時15分)

☞ <http://www.pref.tottori.lg.jp/74641.htm> ※原則、来所相談は予約が必要です。

- ◆県の総合事務所福祉保健局 (平日 8時30分～17時15分)

- ・ 東部福祉保険事務所 電話 0857-22-5616

☞ <http://www.pref.tottori.lg.jp/28356.htm>

- ・ 中部総合事務所福祉保健局 電話 0858-23-3147

☞ <http://www.pref.tottori.lg.jp/175129.htm>

- ・ 西部総合事務所福祉保健局

電話 0859-31-9309 (精神保健担当) または 0859-31-9304 (心と女性の相談担当)

☞ <http://www.pref.tottori.lg.jp/71027.htm>

- ◆鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課 電話 0857-26-7202

- ◆各市町村保健担当課

- ◆鳥取いのちの電話 電話 0857-21-4343 (毎日 12時～21時)

- ◆自殺予防いのちの電話《無料》 電話 0120-738-556 (毎月 10日 8時～翌日 8時)

- ◆鳥取県医師会 健康医療相談

鳥取県医師会館において、面談による「健康医療相談」を毎月行っています。(無料 予約不要)

精神科：第1木曜日 時間：13時30分～14時30分

★このリストで紹介した情報は一例です。このリストに掲載の資料以外にも、関連資料を所蔵しています。お探しの資料が見つからない場合は、お気軽に職員にお尋ねください。

★このリストで紹介した情報は、図書館がその内容を推薦するものではありません。

★図書館では、皆様の資料調査のお手伝いをする「レファレンス・サービス」を行っています。

このサービスは、資料や情報の提供を行うもので、医療上のアドバイスはいたしません。

診断、治療、薬についての判断は、医師、薬剤師、医療機関にご相談ください。

★鳥取県立図書館の図書はお近くの公共図書館を通して貸出できます。

お読みになりたい図書がありましたら職員にお尋ねください。

★鳥取県立図書館のホームページにも、「医療・健康」に関する情報を掲載しています。

<http://www.library.pref.tottori.jp/>



お問合せ先：鳥取県立図書館 〒680-0017 鳥取市尚徳町 101

電話：0857-26-8155 FAX：0857-22-2996

E-mail：toshokan@pref.tottori.jp