

## 「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>

- 『入門うつ病のことがよくわかる本』（野村 総一郎／監修 講談社 2018.5）【493.7／ニウ／いき3】  
典型的なうつ病や非定型うつ病、気分変調症といった抑うつ障がい仲間や、双極性障がいといった関連する病気について、イラスト入りで解説しています。治療法、考え方、生活リズムについても紹介。

- 『女性のうつ病 思春期、産後、更年期、老年期のうつ（よくわかる最新医学）』

（野田順子／著 主婦の友社 2018.3） 【493.764／ノタ／闘病記】

うつ病について、治療法や薬のことなど、全般的に解説しています。第2章では、女性ならではのライフイベント等に伴う体調や環境の変化に焦点を当て、うつ病になるきっかけやその対応方法について紹介しています。

#### <職場のうつ、新型うつについて書かれた資料>

- 『ストレスチェック時代の職場の「新型うつ」対策』

（中野 美奈／著，下山 晴彦／監修 ミネルヴァ書房 2018.4） 【336.4／ナカノ／一般】

職場における新型うつの実態を、インタビュー調査等によって得られた研究成果に基づいて解明。うつを予防する職場づくり、上司による働きかけ、心理職との連携による支援などについて紹介しています。

- 『「うつ」からの職場復帰のポイント 第2版』

（吉野 聡／著，宇佐見 和哉／著 秀和システム 2017.1） 【498.8／ヨシノ／一般】 貸

「要治療期」「リハビリ期」「職場環境調整期」「職場復帰後、再発予防期」と、うつ病になってから職場復帰までの流れに沿って、その時々に必要な知識、治療法、家族や職場側のサポート方法を解説しています。

#### <家族などまわりの人のための資料>

- 『大学生のこころのケア・ガイドブック 精神科と学生相談からの17章』

（福田 真也／著 金剛出版 2017.12） 【377.9／フタタ／青少】

授業、サークル、アルバイト、就職活動、LGBT、留学生、障害学生支援など、大学生活を取り巻く様々な悩み。うつ病についても取り上げられていて、専門家や周囲の人々がどう援助すればいいのかをわかりやすく解説しています。

●『身近な人がうつかなと思ったら読む本』

(和田秀樹／著 小学館 2016.4) 【493.764／ワ／闘病記】

夫、妻、婚約者、同僚、部下、親、子ども…自分の身近な人がうつ病になったら。ケーススタディを交えながら、家族・友人・同僚として「できること」を紹介しています。

●『子どもにどうしてあげればいい？ 〈こころの病気を抱える親〉のハンドブック』

(トゥッティ・ソランタウス／著 東京大学出版会 2016.7) 【369／ソ／児童H】

●『お母さん、お父さんどうしたのかな？ 〈こころの病気を抱える親をもつ子ども〉のハンドブック』

(トゥッティ・ソランタウス／著 東京大学出版会 2016.7) 【369／ソ／児童H】

●『ボクのせいかも… お母さんがうつ病になったの』

(プルサルハ／著 ゆまに書房 2012.12) 【493／フル／児童】

「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>

●『学校ですぐに実践できる中高生のための〈うつ予防〉心理教育授業』

(堤 亜美／著, 下山 晴彦／監修 ミネルヴァ書房 2017.10) 【374.9／ツツミ／一般】

中高生がうつ病やうつ状態になるのを防ぐため、学校の授業で実施できる心理教育プログラムを紹介しています。授業の概要だけでなく、具体的なことばかけや生徒とのやりとりを記した実施例も掲載しています。

●『うつ病をなおす 新版』(野村 総一郎／著 講談社 2017.2) 【493.764／ムラ／一般S】

典型的なうつ病だけでなく、メランコリー型うつ病、現代うつ病、季節性うつ病、老年うつ病様々なタイプのうつ病について書かれた本。また、「生活療法」「薬物療法」「精神療法」等の治療法について体系的に解説しています。

<双極性障害についての資料>

●『これだけは知っておきたい双極性障害 躁・うつに早めに気づき再発を防ぐ!』

(加藤 忠史／監修 翔泳社 2018.9) 【493.764／コレタ／一般】

双極性障害について、病気の特徴、治療法、患者本人や家族が心がけたいこと等を、わかりやすく解説しています。

<少し専門的な資料>

●『うつ病治療ガイドライン 第2版』(日本うつ病学会／監修, 気分障害の治療ガイドライン作成委員会／編集 医学書院 2017.6) 【493.76／ウツ／一般】

●『医師と患者・家族をつなぐうつ病のABC』

(樋口 輝彦／編 医薬ジャーナル社 2018.1) 【493.764／イト／一般】

「I. うつ病を知る」「II. 診断のコツ」「III. 治療のコツ」「IV. 社会復帰に向けて」「V. ライフステージ別のうつ病の特徴」と、うつ病について全般的に解説しています。

- 『ヒトはなぜうつ病になるのか 世界的発生生物学者のうつ病体験』  
 (ルイス・ウォルパート／著 ミネルヴァ書房 2018.12) 【493.764／ウハ／一般】  
 著者は世界的な発生生物学者。突然うつ病となった自身の体験と、うつ病の歴史、最新の科学的知見などの膨大な情報をまとめ、英国でベストセラーとなった1冊。
- 『これからはじめる周産期メンタルヘルス 産後うつかな?と思ったら』  
 (宗田 聡／著 南山堂 2017.5) 【495.5／ソウ／一般】  
 医療関係者向けですが、周産期(出産前後)のうつ病をはじめ、マタニティブルーや双極性障がい、不安障がいについて、比較的わかりやすく書かれています。
- 『子どものうつ病 その診断・治療・予防』(長尾 圭造／著 明石書店 2016.8)  
 【493.93／ナカ／一般】  
 近年増加しているといわれる子どもの気分障害(うつ病と双極性障害)。最新の子どものうつ病事情、診断までの流れ、診断後の対応、治療法、予防的取り組みについて、科学的根拠を基に解説しています。

### 闘病病記文庫

- 『うつ病九段 プロ棋士が将棋を失くした一年間』  
 (先崎 学／著 文藝春秋 2018.7) 【796／センサ／闘病記】
- 『“介護後”うつ 「透明な箱」脱出までの13年間』(安藤 和津／著 光文社 2018.10)  
 【916／アト／闘病記】※「介護を応援する本のコーナー」にあります。  
 仕事と両立しながら、10年以上にわたって母親を自宅で介護していた著者。うつ状態に陥ってから「うつ抜け」するまでの出来事や自らの気持ち、介護する上でのアドバイス等が書かれています。
- 『脱産後うつ 私はこうして克服した』(ミイ／著 講談社 2018.9) 【495.8／ミイ／闘病記】  
 産後すぐから不眠や体のだるさ等を感じて、簡単な家事もできなくなってしまい、「産後うつ」の診断を受けた著者が、自身の体験を書いたブログをまとめた本。
- 『休むことも生きること 頑張る人ほど気をつけたい12の「うつフラグ」』  
 (丸岡 いずみ／著 幻冬舎 2017.12) 【493.764／マルオ／闘病記】

### 福祉制度

- 『精神障害のある人と家族のための生活・医療・福祉制度のすべてQ&A 第11版』  
 (杉本 豊和／編, 伊藤 千尋／編, 森谷 康文／編 萌文社 2018.9) 【369.28／セイ／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)  
 『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です。

## 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)

・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 0859-38-2250 (心と女性の相談担当)

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

◆鳥取市保健所 障がい者支援課 こころの相談窓口 (平日 8時30分～17時15分)

☞ <http://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/1525949310139/index.html>

◆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：午後1時30分～2時30分

◆いのちを守る相談窓口一覧

☞ <https://www.pref.tottori.lg.jp/secure/836441/h30.3kousin.pdf>

★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も貸出できます。

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/health/>



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.lg.jp