みんなで考えよう！うつ病

うつ病は強いストレスにさらされれば誰でもかかる可能性があります。気分が沈む、興味がわかない、眠れない、食欲がわかない・・・など、このような症状があらわれた場合、もしかして「うつ病」かもしれません。うつ病も他のさまざまな病気と同じで、早期発見し適切な治療を行うことが大切です。今月はさまざまなうつ病についての本を集めました。

●うつ病について知る

当館請求記号	書　　名	出　版　者	出版年
080/120	うつ自殺を止める <睡眠>からのアプローチ ちくま新書899	筑摩書房	2011.4
080/フン	うつは薬では治らない 文春新書753	文藝春秋	2010.5
493.76/オオ/	うつ病治療ハンドブック　診療のコツ	金剛出版	2011.1
493.76/カシ/	よくわかるうつ病のすべて 早期発見から治療まで	永井書店	2009.6
493.76/クホ/	あなたの家族が心の病になったとき　まわりの人はどう接したらよいのか?	法研	2009.1
493.76/クロ/	「うつ」からの回復:新しい心理社会療法	金剛出版	2010.4
493.76/サイ/	「社会的うつ病」の治し方 人間関係をどう見直すか 新潮選書	新潮社	2011.3
493.76/トワ/	うつ病診療最前線 再発させない治療法	時事通信出版局	2010.2
493.76/ハヤ/	うつ病　患者・家族を支えた実例集	保健同人社	2009.9
493.76/ヒク/	うつ病正しい治療がわかる本 EBMシリーズ	法研	2008.3
493.76/ミス/	対人関係療法でなおすうつ病　病気の理解から対処法、ケアのポイントまで	創元社	2009.1
493.76/ミス/	対人関係療法でなおす双極性障害　躁うつ病への対人関係・社会リズム療法	創元社	2010.6
493.76/ロウ/	うつと身体　<からだ>の声を聴け	春秋社	2009.5
493.76/ワタ/	これでわかるうつのすべて	成美堂出版	2010.2
493.79/ウチ/	メンタルヘルス&ケアハンドブック	同文書院	2008.6
493.79/ニシ/	メンタルヘルスへのアプローチ　臨床心理学,社会心理学,精神医学を融合して	ナカニシヤ出版	2010.3
493.79/モト/	自殺は予防できる ヘルスプロモーションとしての行動計画と心の健康づくり活動	すぴか書房	2005.1

●いろいろな人のうつ病

当館請求記号	書　　名	出　版　者	出版年
493.76/ウェ/	オトコのうつ イライラし,キレやすく,黙り込む男性のうつを支える女性のためのガイド	星和書店	2010.6
493.76/ノタ/	女性のうつ病 つらい症状を癒し、楽にする最新治療法	主婦の友社	2008.5
493.76/ヒラ/	治療者のための女性のうつ病ガイドブック	金剛出版	2010.6
493.76/ワタ/	老人性うつ 気づかれない心の病　PHP新書788	PHP研究所	2012.3
493.93/カサ/	思春期の「うつ」がよくわかる本 イラスト版 健康ライブラリー	講談社	2009.5
493.93/コフ/	憂うつな青年たち　青年期のうつ病の認知と治療	誠信書房	2009.1
498.8/イシ/	「男のうつ」治らなくても働ける!　復職マニュアル	日本経済新聞出版社	2012.6

●新型うつ病とは？

当館請求記号	書　　名	出 版 者	出版年
081.06/ｱｻ	雅子さまと「新型うつ」 朝日新書166	朝日新聞出版	2009.3
081.06/ｼﾝ	「新型うつ病」のデタラメ 新潮新書474	新潮社	2012.6
493.76/ｶｲ/	非定型うつ病　パニック障害・社交不安障害	主婦の友社	2009.7
493.76/ｺﾛ/	双極性障害の心理教育マニュアル 患者に何を,どう伝えるか	医学書院	2012.4
493.76/ｻｶ/	非定型うつ病 最新医学がとことんわかる パニック障害・社交不安障害・その他の併発しやすい病気	PHP研究所	2011.7
493.76/ﾊﾔ/	擬態うつ病/新型うつ病　実例からみる対応法	保健同人社	2011.4

●職場のうつ病

当館請求記号	書　　名	出 版 者	出版年
336.48/ｻﾝ/	メンタルヘルスハンドブック 実態を理解し、予防から解決・復職までのメンタルヘルス体制をつくる	産労総合研究所 出版部経営書院	2011.6
336.48/ﾏﾂ/	職場のうつ　対策実践マニュアル	星和書店	2010.6
336.48/ﾛｳ/	人事担当者のための実践メンタルヘルス・マネジメント	労務行政	2010.1
498.8/ｱｷ/	うつ病リワークプログラムのはじめ方	弘文堂	2009.7
498.8/ｳﾂ/	うつ病リワークプログラムの続け方　スタッフのために	南山堂	2011.6
498.8/ﾅｶ/	チームで取り組む職場のメンタルヘルス	診断と治療社	2011.5
498.8/ﾌｼ/	職場のメンタルヘルス　こころの病気の理解・対応・復職支援	ミネルヴァ書房	2012.6

インターネット情報

・みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）

http://www.mhlw.go.jp/kokoro/

こころの不調・病気に関する情報をまとめた総合情報サイトです。病気や症状の説明や、医療機関、相談窓口、各種支援サービスについての紹介など、治療や生活に役立つ情報を分かりやすく提供しています。

・こころの耳（日本産業カウンセラー協会こころの耳運営事務局）

http://kokoro.mhlw.go.jp/

職場のメンタルヘルス対策（自殺予防対策を含む。）及び過重労働対策について、事業者、労働者、家族等からの基本的な問いかけに対し、迅速に、かつ、的確に対応できる基盤を整備することを目的としたサイトです。メール相談もできます。

・日本うつ病学会

http://www.secretariat.ne.jp/jsmd/

「うつ病Q＆A」のコーナーや、解説書「躁うつ病（双極性障害）とつきあうために」（PDF）を掲載しています。

・UTU-NET （一般社団法人うつ病の予防・治療日本委員会）

http://www.utu-net.com/

うつ病及びパニック障害に関する医療および医薬品、生活などに関する一般的な情報を提供しています。

・静岡県精神保健福祉センター

http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-810/seishin/index.html

こころの様々な悩みを電話相談できる「こころの電話」の案内、静岡県で取り組んでいる、うつ自殺予防対策事業の紹介等があります。

☎こころの電話
月曜日から金曜日(祝日・年末年始を除く)　8時30分から17時
・静岡県伊豆地域にお住まいの方　0558-23-5560
・静岡県東部地域にお住まいの方　055-922-5562
・静岡県中部地域にお住まいの方　054-285-5560
・静岡県西部地域にお住まいの方　0538-37-5560