



## ＜うつ病を知る＞

「うつ病」は、強いストレスにさらされれば誰もがかかる可能性がある病気です。気分が沈む、興味がわからない、眠れない、食欲がわからないなどの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」も様々な病気と同じで、早期発見と適切な治療を行うことが大切です。

### ● うつ病の基本と治療法

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
080/㍷/721	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
080. 06/117/ 2211	うつ病の現在	佐古泰司＋ 飯島裕一／著	講談社	2013. 6
081. 06/アサ /209	うつ病で困ったときに開く本	香山リカ／著	朝日新聞出版	2009. 12
493. 76/イ	患者さんに説明できるうつ病治療	稲田泰之／著	じほう	2014. 2
493. 76/エト	〈医師〉〈看護師〉〈患者・家族〉によるうつ病の本	衛藤理沙 他／著	岩波書店	2010. 5
493. 76/カト	双極性障害の人の気持ちを考える本	加藤忠史／著	講談社	2013. 9
493. 76/クヌ	うつ病の毎日ごはん	功刀 浩／著	女子栄養大学出版部	2015. 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	斎藤 環／著	新潮社	2011. 3
493. 76/ム	ウルトラ図解 うつ病	野村総一郎／著	法研	2015. 6
493. 76/ハヤ	うつ病 患者・家族を支えた事例集	林 公一／著	保健同人社	2009. 9
493. 76/ミス	対人関係療法でなおすうつ病		創元社	2009. 10
493. 76/ミス	対人関係療法でなおす双極性障害		創元社	2010. 6

### ● 新型うつ病

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
080/120/896	一億総うつ社会	片田珠美／著	筑摩書房	2011. 3
080/㍷/699	「現代型うつ」はサボリなのか	吉野 聡／著	平凡社	2013. 9
081. 06/アサ /166	雅子さまと「新型うつ」	香山リカ／著	朝日新聞出版	2009. 3
081. 06/シン /474	「新型うつ病」のデタラメ	中嶋 聡／著	新潮社	2012. 6
493. 76/カカ	非定型うつ病 パニック障害・社交不安障害・その他の併発しやすい病気	坂元 薫／著	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	林 公一／著	保健同人社	2011. 4
493. 76/フク	21世紀の新型うつ病 「非定型」うつ病との向き合い方	福西勇夫／著	ぎょうせい	2012. 3

### 3 いろいろな人のうつ病

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
493.7/カ	精神科・心療内科にかかる前に読む本	中山静一／著	星和書店	2016.2
493.76/セ	うつ病の最新治療	関谷透／著	主婦の友社	2012.7
080/コウ/793	受験うつ どう克服し、合格をつかむか	吉田たかよし／著	光文社	2015.12
493.93/サ	なぜ、うちの子だけが“うつ”になる？	税所弘／著	三五館	2008.1
493.93/ソ	子どもと家族の認知行動療法 うつ病	C.ヴァーグイン／著	誠信書房	2013.1
498.8/カ	うつ病・躁うつ病で「休職」「復職」した人の気持ち がわかる本	五十嵐良雄／著	講談社	2014.10
493.76/ウ	オトコのうつ	デヴィッド・B・ウェクスラー／著	星和書店	2010.6
498.8/イ	「男のうつ」治らなくても働ける！	石蔵文信／著	日本経済新聞出版社	2012.6
493.76/ナ	女性のうつ病 よくわかる最新医療	野田順子／著	主婦の友社	2013.3
493.76/ヒ	治療者のための女性のうつ病ガイドブック	平島奈津子／著	金剛出版	2010.6
080/120/1009	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/ニ	高齢者がうつ病になるとき 予防とケアのために	西脇巽／著	大月書店	2010.8
493.75/ハ	よくわかる高齢者の認知症とうつ病	長谷川和夫／著	医学書院	2015.8
493.76/ミ	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／著	講談社	2013.9
493.76/ワ	老人性うつ 気づかれにくいころの病	和田秀樹／著	PHP研究所	2012.3

### ～インターネット情報～

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

“うつ病Q&A”をはじめ、解説書「双極性障害（躁うつ病）とつきあうために」（PDF）などうつ病に関する情報が得られるようになっています。

UTU-NET（一般社団法人日本うつ病センター（JDC）） <http://www.utu-net.com/>

うつ病や強迫性症、パニック障害などに関する基本的な疑問がわかります。また、医療及び医薬品、生活などに関する一般的な情報も提供しています。

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。

静岡県精神保健福祉センター <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-845/seishin/>

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、うつ自殺予防対策やひきこもりの改善・支援事業を行っています。

