



## ＜こころの健康を保つ＞

こころの健康は良い人生に繋がっていきます。

ご自分のこころは安定していますか？気分が沈む、興味がわからない、眠れない、食欲が出ない…、そんな症状は、こころのサインです。

**1 総合** 人生のどの時にも不安や悩みがあり、誰もが大人なり小なりのストレスを感じています。ストレスにはどんなものがあるのでしょうか。一般的なストレス、不安についての本です。

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
493. 72/ヒ	こころの病気のセルフチェック	樋口 輝彦／編	日本評論社	2011
498. 8/ト	ストレス専門医の処方せん	徳永 雄一郎ほか／著	昭和堂	2008
493. 79/ウ	メンタルヘルス&ケア ハンドブック	内山 源／編著	同文書院	2008
493. 79/ニ	メンタルヘルスへのアプローチ	西村 健／監修	ナカニシヤ出版	2010
493. 7/ヒメ	メンタルヘルスの知識と技術	姫井 昭男／著	医学書院	2011

**2 うつ病の基本** うつ病の基本的な事がわかる本です。

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
493. 76/ナ	うつ病がよくわかる本	鍋田 恭孝／著	日本評論社	2012
493. 76/ワ	これでわかるうつ病のすべて	渡辺 登／監修	成美堂出版	2010
493. 76/エ	〈医師〉〈看護師〉〈患者・家族〉による うつ病の本	衛藤 理砂／ほか著	岩波書店	2010
493. 76/ヒ	日常診療におけるうつ病治療指針	樋口 輝彦／編	医薬ジャーナル社	2012

**3 気になるうつ** これからの人生においてちょっと気になるうつ症状についての本です。

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
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／監修	講談社	2013
493. 76/ニ	高齢者がうつ病になるとき	西脇 巽／著	大月書店	2010
080/120	高齢者うつ病一定年後に潜む落とし穴	米山 公啓／著	筑摩書房	2013
493. 76/ワ	老人性うつ 気づかれないこころの病	和田 秀樹／著	PHP研究所	2012
493. 76/ワ	「うつ」にならない老後の生き方	渡辺 昌祐／著	保健同人社	2008

## ～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（一般財団法人うつ病の予防・治療日本委員会） <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。

## 〈心配な事・悩みごとについてよく知る〉

ストレスのもと、悩んでいることはなんでしょうか？その要因についての知識が少しでも増えると、重く沈んだ気持ちが軽くなったり、気分が落ち着いたりすることもあると思います。

### 1 “睡眠” についての悩み

請求記号	書 名	著者名	出版社	出版年
493. 7/ミヤ	睡眠教室 夜の病気たち	宮崎 総一郎／編著	新興医学出版社	2011
493. 7/イ	眠りを治す	井上 雄一／著	小学館	2008
493. 7/ウチ	名医が教える不眠症に打ち克つ本	内山 真／著	アーク出版	2010
493. 7/イ	不眠の科学	井上 雄一／編	朝倉書店	2012

### 2 “食べること” についての悩み

請求記号	書 名	著者名	出版社	出版年
493. 74/ミ	焦らなくてもいい！ 拒食症・過食症の正しい治し方と知識	水島 広子／著	日東書院本社	2009
493. 74/効	拒食症・過食症の治し方がわかる本	高木 洲一郎／著	主婦と生活社	2011
493. 74/カ	摂食障害の語り 〈回復〉の臨床社会学	中村 英代／著	新曜社	2011

### 3 “不安な気持ち” についての悩み

請求記号	書 名	著者名	出版社	出版年
493. 74/タ	これって性格？それとも「社会不安障害」？	田島 治／監修	大和出版	2013
493. 74/ヤ	よくわかる社会不安障害	山田 和夫／監修	主婦の友社	2012
493. 74/カ	適応障害のことがよくわかる本	貝谷 久宣／監修	講談社	2012

## ～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。

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。

静岡市こころの健康センター <http://www.city.shizuoka.jp/deps/kokoro/>

こころの健康、精神科への受診などについての相談や、うつ病患者さんへの支援、自殺予防対策事業を行っています。また、「こころの講座」などさまざまなパンフレット作成して情報発信しています。

当館では、毎月の特集展示に合わせてブックリストを作成しています。過去のブックリストも当館ホームページ健康医療情報サイトから見ることができます。ぜひ、ご覧ください。 [静岡県立中央図書館](#) [検索](#)  
また、薬や各種病気の調べ方も案内しています。

