

医療情報調べ案内⑤

「うつ病を調べる」 ための本の探し方

発行日 2018.6.10
富士市立中央図書館
〒417-8515
富士市永田北町 3-7
Tel:0545-51-4946
http://library.fujishi.jp
Email:library@div.city.fuji.shizuoka.jp

OPACで本を探そう

まずは図書館の蔵書を検索してみましょう。

(1) 病気の名前で調べる

- ① 「資料検索のページ」上段の「資料検索」メニューから、「詳細検索」を選択します。
- ② “一般件名”の欄に「うつ病」と入力し、検索します。

(2) 読みたい本を探す

- ① 読みたい本のタイトルや著者がわかっているときは、「簡易検索」のページで「タイトル」や「著者名」の欄に入力し、検索します。

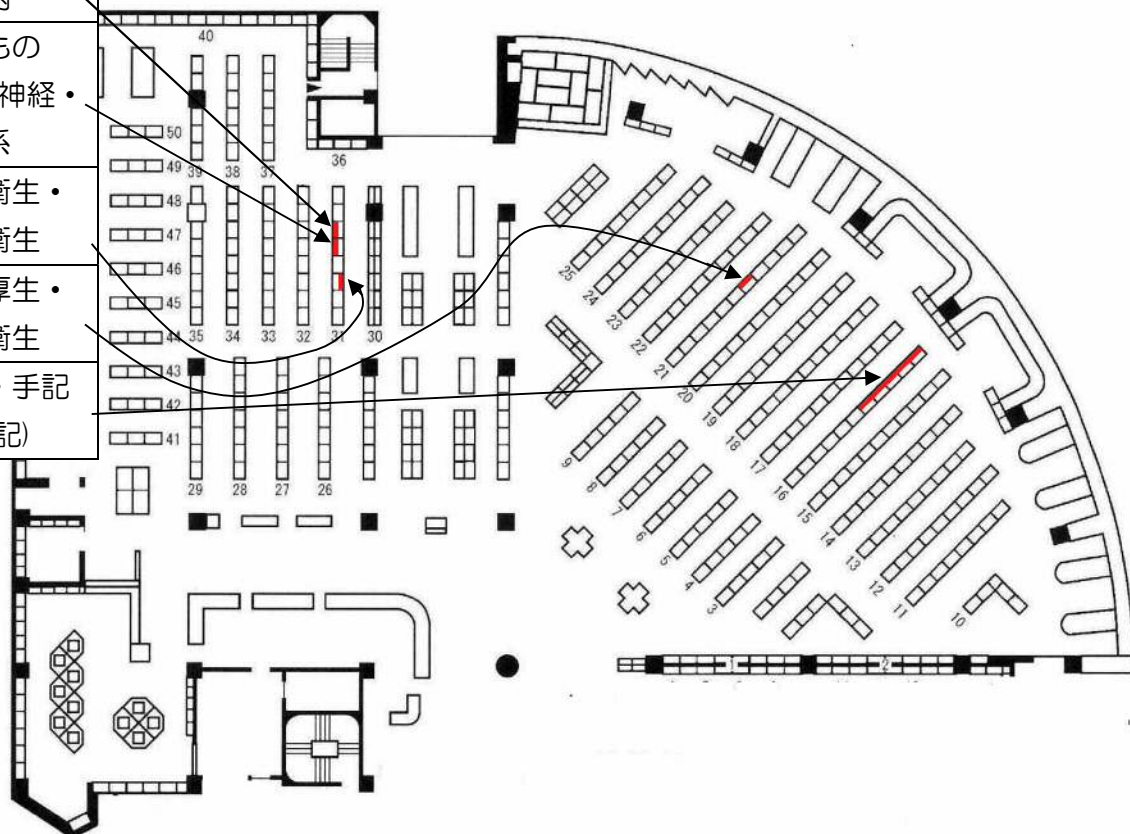
本棚を見て探してみよう

富士市立図書館では、「NDC」(日本十進分類法)にしたがって本を分類した「請求記号」を本の背表紙に貼り、書架に並べています。
一般的なうつ病に関する本は 493.764 という番号に分類されています。
その他、子どものうつ病は 493.937、職場のうつ病は 498.8、336.48 にもあります。

お探しの本が見つからないときは、職員にお尋ねください



請求記号	件名
493.764	うつ病
493.937	子どもの 病気-神経・ 精神系
498.8	労働衛生・ 産業衛生
336.48	福利厚生・ 安全衛生
916	記録・手記 (闘病記)



こんな本があります

ここでは、中央図書館が所蔵している、うつ病についての本を何点か紹介します。

1. うつ病について調べる

タイトル	出版者/出版年	請求記号
うつ病のことが正しくわかる本	西東社/2016.8	493.764
内容：うつ病の症状や原因、病院の見つけ方や治療、回復期の注意点や家族のサポートまで、基本的な知識をわかりやすく解説。巻末に索引もあり、迷ったとき、困ったときに頼れる1冊。		
ウルトラ図解うつ病	法研/2015.6	493.764
内容：「うつ病はいつ誰がかかってもおかしくない一般的かつ人間的な病気です」。うつ病の原因から症状、治療方法、再発の予防まで、イラストを多用し丁寧に解説。		
うつ病治療の基礎知識	筑摩書房/2014.2	493.764
内容：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である。最新の研究成果をもとに病の全体像を描き、治療に最低限知っておきたい情報を網羅する。うつ病に直面したときのガイドとして。		

2. 子どものうつ病を調べる

*「一般件名」の欄に「うつ病 児童精神医学」または「うつ病 児童」等と入力して検索してください。

タイトル	出版者/出版年	請求記号
子どものうつ病	明石書店/2016.8	493.937
内容：子どもの気分障害(うつ病と双極性障害)と、それにまつわる臨床的問題について、学校教師や保護者、子ども自身が読んで判るように書かれた本。「うつ病の重症度 症状一覧表」の付録付き。		
子どものうつがわかる本	主婦の友社/2015.8	493.937
内容：うつは大人だけの病気だと思いませんか？中学生はもちろん、小学生だってうつになります。「子どものうつに早く気づいて、しっかり治す」をコンセプトに、保護者、特に親に向けて編まれた1冊。		

3. 職場のうつ病について調べる

*「一般件名」の欄に「うつ病 労働衛生」または「うつ病 労働」等と入力して検索してください。

タイトル	出版者/出版年	請求記号
ストレスチェック時代の職場の「新型うつ」対策	ミネルヴァ書房/2018.4	498.8
内容：うつ病の中でも特に、職場での「新型うつ」について扱う。職場のメンタルヘルスの現状や新型うつの実態を解説し、うつ病を予防する職場づくり、対処等を提案する。		
「うつ」からの職場復帰のポイント	秀和システム/2017.1	498.8
内容：うつ病からの職場復帰をサポートしている精神科産業医が、具体的かつ実践的な職場復帰のためのポイントを伝える。		
事例で学ぶ上司のための職場の「うつ」対策	ぎょうせい/2014.6	W336.48
内容：産業医による、職場での管理者向けの「うつ」の本。「うつ」についての説明、予防、復職後の支援から職場のメンタルヘルスの向上などをQ&A形式で解説。(ビジネスコーナー)		

4. **高齢者のうつ病**について調べる

*「一般件名」の欄に「うつ病 老年精神医学」または「うつ病 老年」等と入力して検索してください。

タイトル	出版者/出版年	請求記号
認知症と見分けにくい「老年期うつ病」がよくわかる本	講談社/2013.9	493.764
内容：老年期うつ病とは、65歳以上の方にみられるうつ病のこと。正しい診断や適切な治療のため、高齢者ならではの特徴を理解しましょう。		
高齢者うつ病	筑摩書房/2013.4	B493.764
内容：現代社会において増加する「高齢者とうつ病」。その特徴を理解し、原因や他の病気との関係を探り、日本の医療問題まで考えます。高齢者とその家族に読んでほしい本。(学術新書コーナー)		

5. **うつ病の人**を支える

タイトル	出版者/出版年	請求記号
うつ病・新型うつ病の人との接し方を間違えない本	主婦の友社インフォス情報社/2015.6	493.764
内容：企業関係者と家族に知って欲しい正しいうつ病対策を紹介。うつ病発症の実例をあげ、病気の理解、職場での対応、家族の接し方を具体的に説明。		
うつ病の人に言っているいいこと・いけないこと	講談社/2014.4	493.764
内容：イラストを多用した読みやすい構成で家庭や職場での場面別対応例を紹介。タブーな言葉から回復を後押しする励まし方まで。		
家族、友人、自分が「うつかな？」と思ったとき読む本	あさ出版/2011.5	493.764
内容：職場の人が、友人や恋人が、家族がうつになったとき、どう接すればよいのか。どのようにかわり、どうやって人間関係を回復していくか。重要な鍵となるコミュニケーションについて具体的に考える。		

6-1. **闘病記**を読んでもみる

*「一般件名」の欄に「うつ病-闘病記」または「うつ病 闘病記」と入力して検索してください。

タイトル/著者	出版者/出版年	請求記号
あなたのうつ絶対克服できます！/後生川礼子	ごま書房新社/2015.12	916/ゴシ/
内容：結婚し仕事と家庭とを両立していた看護師が35歳のときに「うつ病」を発症。地獄の日々を抜け回復するまでの体験を紹介。「うつとつきあう知恵」も掲載。		
うつサバイバー/内村カエ	幻冬舎ルネッサンス/2013.11	916/ウチ/
内容：長年うつ病とうつ性慢性疼痛に悩まされてきた著者が、投薬と心理療法、アメリカ式EQセラピーによって回復した経験を描く。うつからの回復までの「患者の書いたカルテ」		
うつ病放浪記/工藤美代子	講談社/2013.7	916/外/
内容：著者の体験を中心に、何人ものうつ病患者に取材したその体験談を交え、適切な治療を受けるまでの放浪を綴る。		

6-2, 闘病記をコミックで読んでみる

*「一般件名」の欄に「うつ病-闘病記」または「うつ病 闘病記」と入力して検索してください。

タイトル/著者	出版者/出版年	請求記号
どんなウツも絶対よくなるラクになる！ /有島サトエ	すばる舎/2016.6	916/アリ/
内容：保健師や病棟看護師として働いてきた著者が重いうつになり、治療と再発を繰り返しながら18年に渡って病気と付き合ってきた体験を描く。		
規格外な夫婦/龍たまこ	宝島社/2016.2	916/リュ/
内容：強迫性障害の夫と元うつ病の妻、そして2人の子どもという家族が心の病気と向き合い、手探りながらも前を向いていこうと奮闘し楽しく暮らす毎日を記録した物語。		
思ってたウツとちがう！「新型ウツ」/池田暁子	秋田書店/2013.7	916/イケ/
内容：「いい人」だった夫がウツに。それが思ってたウツとちがうんです。「新型ウツ」の夫に戸惑い、悩み、怯えた2年間を赤裸々に描く。		

インターネットで調べてみよう

うつ病の基本情報や地域ごとの支援情報、うつ病のセルフチェック等、役立つ情報の得られるウェブサイトをご紹介します。

1. みんなのメンタルヘルス

www.mhlw.go.jp/kokoro/

厚生労働省の、こころの健康や病気に関する総合サイト。こころの病気についての知識や病気になったときの治療法、身近にある様々な相談先、生活への支援やサポートなどを掲載。メニュー「こころの病気を知る」の「病名から知る」のなかに「うつ病」についてのページがある。

2. うつ病 こころとからだ

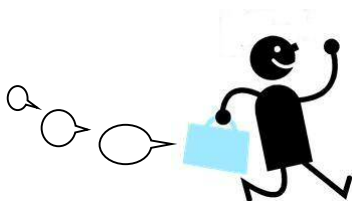
utsu.ne.jp

塩野義製薬と日本イーライリリーがうつ病について啓発を行うウェブサイト。うつ病やその治療についての情報を提供。セルフチェック、治療に関する情報、体験談、病院検索などさまざまなコンテンツが用意されている。

3. クリニック・診療所・医院・病院検索【病院なび】

<https://byoinnavi.jp/>

地域、キーワード、病名を指定し検索できる、お医者さん探しサイト。全国の医療機関の詳細情報が確認できる。



ここでご紹介した資料は、富士市立図書館ウェブサイトの「おすすめ本」のページの「医療支援のページ」から、所蔵状態を調べていただけます。