



図書館をもっと身近に暮らしの中に

# メディカルパス「うつ病」

2016.9月更新

## メディカルパスについて

図書館を上手に活用するための「調べ方ガイド」です。  
 尾張旭市、瀬戸市、長久手市、日進市、愛知医科大学の図書館で利用できる資料を中心に、図書館員がおすすめの情報を掲載しています。お役立てください。  
 なお、図書館員は医療相談には応じかねます。図書館利用に関するご質問は、遠慮なくお申し出ください。  
 ★各図書館の所蔵状況は、作成日現在の情報です。作成後に購入したり貸出していたりする場合がありますので、「蔵書検索」でご確認ください。

急に胸が締め付けられる、喉に異物感がある・・・うつ病の前兆は様々です。なんとなく内科を受診し異常なしで安心しているうちに、うつ病が進行していることもあります。

今やうつ病は身近な病気であり、家族や仲間が協力して対応すべき疾病です。

**自己診断は禁物です。診断・治療については必ず医師にご相談ください。**

### 1. うつ病に関する言葉

うつ病、抑うつ、気分障害、ストレス(チェック)、メンタル(ヘルス)、精神衛生、休養、リラックス、自殺(防止)、睡眠不足、認知行動療法、対人関係療法、カウンセリング、職場復帰など

### 2. まず、辞書や事典で言葉の意味を調べてみましょう

資料名	出版社	出版年	掲載ページ	所蔵図書館	請求記号	備考
現代精神医学事典	弘文堂	2011	P93 ほか	尾張旭	R493.7/ケンコ	参考室・禁帯出
				医大	WM 13 Ge	参考図書コーナー 禁帯出
精神科ポケット辞典 新訂版	弘文堂	2006	P29 ほか	医大	WM 13 Se	参考図書コーナー 禁帯出

### 3. 近隣公共図書館の「本」を使って調べてみましょう

- うつ病に関する本は、「493.7」に分類し、医学書の棚に並べています。
- 尾張旭市立図書館では、朝見武彦文庫健康コーナーの棚に並べています。でも、棚から目的の本を探すのは意外と大変！！ここではとても便利な「パソコン」での検索をご紹介します。

#### 1. 蔵書検索をする

今あなたが図書館にいるなら、館内の検索用パソコンを使ってください。図書館以外の場所にいるなら、下記 URL にアクセスします。検索窓に「1. うつ病に関する言葉」で紹介した語を1つ入力します。

図書館によってデータベースの呼び方が異なります。ご不明な点は各館の職員にお問い合わせください。		
尾張旭	蔵書検索	<a href="http://lib.city.owariasahi.lg.jp/asp/WwKensakuKani.aspx">http://lib.city.owariasahi.lg.jp/asp/WwKensakuKani.aspx</a>
長久手	本の検索	<a href="http://library.city.nagakute.lg.jp/f-hajimete.html">http://library.city.nagakute.lg.jp/f-hajimete.html</a>
瀬戸	蔵書検索・予約	<a href="http://www.lib.seto.aichi.jp/search/">http://www.lib.seto.aichi.jp/search/</a>
日進	蔵書検索	<a href="http://lib.city.nisshin.lg.jp/search/search.html">http://lib.city.nisshin.lg.jp/search/search.html</a>
医大	オーバック OPAC	<a href="http://www.opac.aichi-med-u.ac.jp/mylimedio/search/search-input.do">http://www.opac.aichi-med-u.ac.jp/mylimedio/search/search-input.do</a>

所在が「健康情報室」の本は、病院2階「健康情報室」にあります。\*複写のみ可

ME-LI.LINE  
めりーらいん

## 2. 図書館員が選んだ資料はコチラ



[表の見かた]

本のタイトル	出版社	出版年	著者	表紙の 写真
図書館員からの推薦コメント				
図書館名	○:「所蔵あり」 ×:「所蔵なし」 △:「貸出不可」	星が多いほど専門的		

### ■本を手にとる方法をご紹介します■

方法1 所蔵している図書館に出向き、利用する。

方法2 他の図書館の本を借りることができます。お近くの公共図書館のカウンターにご相談ください。

(ただし、愛知医科大学所蔵の本については、直接訪問してください。)

### A 病気の知識

うつ病のことが正しくわかる本		西東社	2016	のむら そういちろう 野村 総一郎		
うつ病の症状から治療、社会復帰など広範囲に、かなり細かくわかりやすい記述がしてあり、うつ病を理解するのに、最初に読んでほしい1冊です。						
尾張旭 ○ 493.7/ケンコウ	瀬戸 ○ 493.7/ウ	長久手 ×	日進 ○ 493.7/ウ	医大 ×		難易度 ★☆☆

非定型うつ病		主婦の友社	2014	かいや ひさのぶ 貝谷 久宣		
気分が沈んだり、イライラやわがまま等、いわゆるうつ病とは異なる状態がみられる「非定型うつ病」を解説。家族や友人など周囲の人が理解するためにも役立ちます。						
尾張旭 ○ 493.7/ケンコウ	瀬戸 ○ 493.7/ヒ	長久手 ×	日進 ○ 493.7/ヒ	医大 ×		難易度 ★☆☆


### B 接し方

身近な人がうつかなと思ったら読む本		小学館	2016	わだ ひでき 和田 秀樹		
身近で大切な人がうつ病になってしまうのは、本人だけでなく周りの人にとってもつらいことです。まずは、うつ病を正しく理解し受け止め、早めに医療機関を受診させることが大切です、ケーススタディから接し方を学んでいきます。						
尾張旭 ○ 493.7/ケンコウ	瀬戸 ○ 493.7/ミ	長久手 ×	日進 ×	医大 ×		難易度 ★★☆☆


うつ病・新型うつ病の人との接し方を間違えない本		主婦の友イン フォス情報社	2015	わたなべ よしのり 渡辺 芳徳		
職場の同僚や家族がうつ病になったら、どのように接したらよいか。まずは、本人の話を否定せずにじっくり聞いて受け入れることが基本となり、それぞれ具体的なケースを想定して、悪い接し方と良い接し方を解説しています。						
尾張旭 ○ 493.7/ケンコウ	瀬戸 ○ 493.7/ウ	長久手 ○ 493.7	日進 ×	医大 ×		難易度 ★☆☆

### C 職場復帰


図解やさしくわかるうつ病からの職場復帰		ナツメ社	2015	やまもと はるよし 山本 晴義		
うつ病の基礎知識から、治療・職場復帰・周りのかかわり方まで、豊富な図解とケーススタディを用いてわかりやすく解説しています。						
尾張旭 ○ 498.8/ケンコウ	瀬戸 ○ 498.8/ス	長久手 ×	日進 ○ 498.8/ズ	医大 ×		難易度 ★☆☆

うつ病・躁うつ病で「休職」「復職」した人の気持ち がわかる本	講談社	2014	いがらし よしお 五十嵐 良雄	
うつ病による休職から職場復帰に成功したケースの事例集。数々の成功事例より、休職から治療そして復職にいたるまでの、各段階での重要なポイントを学ぶことができます。				
尾張旭 ×	瀬戸 ×	長久手 ×	日進 ○ 498.8/ウ	医大 △ 健康情報室
難易度 ★☆☆				

#### D 子どものうつ

子どものうつがわかる本	主婦の友社	2015	しもやま はるひこ 下山 晴彦	
大人と違いわかりにくいと言われる子どものうつ病。子ども独自のうつのサインに早く気付いて対処することが大切であり、これを事例から学ぶことができます。				
尾張旭 ○ 493.9/ケンコウ	瀬戸 ×	長久手 ×	日進 ○ 493.9/コ	医大 ×
難易度 ★★★				

#### E 図書館にはこんな本もあります

うつの世界にさよならする 100 冊の本	ソフトバンククリエイティブ	2007	てらだ まりこ 寺田 真理子	
最近、「読書療法（ビブリオセラピー）」という考え方が広まりつつあります。紹介された 100 冊の本の中にあなたの心に響く 1 冊が見つかるかもしれません。				
尾張旭 ×	瀬戸 ○ 493.7/ウ	長久手 ○ 493.7	日進 ○ 493.7/テ	医大 ×
難易度 ★★★				

#### 4. 診療ガイドラインを見てみよう

日本うつ病学会治療ガイドライン II. 大うつ病性障害	日本うつ病学会	2013		
診療ガイドラインとは「科学的根拠に基づき、系統的な手法により作成された推奨を含む文書」です。患者と医療者を支援する目的で作成されており、臨床現場における意思決定の際に、判断材料の一つとして利用することができます。ガイドラインに示されるのは一般的な診療方法であるため、必ずしも個々の患者の状況に当てはまるとは限りません。				
インターネット	<a href="http://www.secretariat.ne.jp/jsmd/mood_disorder/img/130924.pdf">http://www.secretariat.ne.jp/jsmd/mood_disorder/img/130924.pdf</a>			難易度 ★★★

#### 5. 愛知県内の公共図書館で所蔵している「本」を探すこともできます

愛知県内図書館横断検索 <sup>あいぞう</sup>愛蔵くん [http://www.aichi-pref-library.jp/?page\\_id=72](http://www.aichi-pref-library.jp/?page_id=72)

愛知県内の公共図書館(一部を除く)で利用できる資料を一度に検索できます。遠方の図書館しか所蔵していなくても、取り寄せることができますので、気軽にご相談ください。なお、検索結果の表示には時間がかかる場合があります。

#### 6. インターネットで調べてみよう

厚生労働省(みんなのメンタルヘルス)	<a href="http://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html">http://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html</a>
厚生労働省(こころの耳)	<a href="http://kokoro.mhlw.go.jp/">http://kokoro.mhlw.go.jp/</a>
心の健康問題により休職した労働者の職場復帰支援の手引き(改訂版)	<a href="http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/101004-1_0001.pdf">http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/101004-1_0001.pdf</a>
うつ病サプリ	<a href="http://www.utsu-s.jp/">http://www.utsu-s.jp/</a>
うつネット「うつをこえて」	<a href="http://www.utu-net.com/">http://www.utu-net.com/</a>

## 7. 「専門的な情報」を使って詳しく調べてみましょう

A NDL-Search (国立国会図書館サーチ) 提供: 国立国会図書館 <http://iss.ndl.go.jp/>

医学だけでなくあらゆる分野の雑誌論文を検索できます。記事・論文を選択し、検索ボックスに「1. うつ病に関係する言葉」で紹介した語を1つ入力して検索してみましょう。検索した雑誌論文の入手方法については、図書館職員にお尋ねください。

いちゅうしウェブ  
B 医中誌Web 提供: 医学中央雑誌刊行会 <http://www.jamas.or.jp/>

国内の医学・薬学・歯学および看護学などの関連領域の雑誌論文を検索。医師や看護師が日常的に使うデータベースで少々難しいですが、医学文献を調べたい方には最適。医大でのみ利用できます。詳しい使い方は、医大の図書館員に遠慮なくお問い合わせください。

## 8. 身近なところで相談してみましょう



愛知医科大学病院では、精神神経科のほか「こころのケアセンター」が開設され、患者さんのメンタルサポートが充実しています（利用は愛知医大病院に入院中の方に限ります）。

また、瀬戸保健所では、「メンタルヘルス相談」を行っています。家族や周囲の方からの相談も可。是非お問い合わせください。

TEL : 0561-82-2158 (月～金、9:00～12:00、13:00～16:30)

上記のほか、障害者相談支援センターや地域産業保健センターでも、心の健康（メンタルヘルス）に関する相談業務を行っていますので、ご利用ください。

尾張旭市障がい者基幹相談支援センター

TEL : 0561-76-8140

瀬戸市障がい者相談支援センター

TEL : 0561-84-0606

長久手市障がい者相談支援センター

TEL : 0561-64-2333

日進市障害者相談支援センター

TEL : 0561-72-0853

瀬戸地域産業保健センター（尾張旭、瀬戸、長久手）

TEL : 0561-84-1139

月1回（予定は各市の広報でご確認ください。）

名古屋東地域産業保健センター（日進）

TEL : 052-979-2303

随時（事前に予約が必要です。）

※地域産業保健センターは、従業員数50人未満の事業所の事業主と労働者が対象です。

ME-LI.LINE  
めりーらいん

参加図書館

愛知医科大学医学情報センター(図書館)

0561-61-5402 長久手市岩作雁又1番地1

尾張旭市立図書館

0561-54-5544 尾張旭市東大道町山の内2419番地5

瀬戸市立図書館

0561-82-2202 瀬戸市東松山町1-2

長久手市中央図書館

0561-63-8006 長久手市坊の後114番地

日進市立図書館

0561-73-4123 日進市蟹甲町中島3番地



各館の開館時間等は、めりーらいんのウェブサイトでご確認いただけます。



<http://www.aichi-med-u.ac.jp/meliline/index.html>



ME-LI.LINE  
めりーらいん

「めりーらいん」参加館は、様々な活動を通じ、みなさまの健康生活を応援します！

メディカルパス「うつ病 改定版(第2版)」

2016年9月(作成・URL確認)

編集・発行 めりーらいん事務局

愛知医科大学医学情報センター(図書館)

愛知県長久手市岩作雁又1番地1

TEL 0561-61-5402 FAX 0561-62-3348

<http://www.aichi-med-u.ac.jp/meliline/index.html>

ME-LI.LINE  
めりーらいん