

# うつ病（精神障害）についてしらべよう

うつ病は気分障害の一種であり、抑うつ気分、意欲、興味、精神活動の低下、焦燥、食欲低下、不眠、持続する悲しみ、不安などを特徴とした精神障害です。

寝つけない、だるい、気分が落ち込む、食欲がないなど、感じている方に調べ方のご紹介をします。

## 【キーワード】

情報にたどり着くカギとなるキーワードを考えると、探している物事やテーマに関する情報を見つけやすくなります。

食餌療法 神経症 精神医学 自律神経 健康法 精神身体医学 心理療法など

## 【本で調べる】

### ・検索して調べる

OPAC（資料検索機）、図書館のホームページで検索画面にキーワードやタイトルなどを入力して見つけやすくなります。

区内所蔵の資料の一部をご紹介します。

書名	著者／出版社	出版年	内容	請求記号
うつ病のことが正しくわかる本	野村 総一郎 監修／西東社	2016年	うつ病の症状や原因、種類、ほかの病気との関係、医療機関の選び方や受診の際に気をつけること、診断や治療の方法、再発防止や社会復帰についてなど紹介しています。	493.76
すぐわかる自律神経の整え方	主婦の友社 編 ／主婦の友社	2017年	ストレス・気疲れ・不安を解消する、自律神経失調症の不快症状を治すための知恵とコツをイラストや写真を交えて紹介しています。	493.76
精神科・心療内科にかかる前に読む本—精神科医が患者さんの目線で書いた物語—	中山 静一 著 ／星和書店	2016年	精神科や心療内科を受診すると、どんなふうに面接や治療が進むのか。それぞれの病ごとにストーリーを構成し、患者の目線から描いています。	493.70
心の病、初めが肝心—早期発見、早期治療の最新ガイド—	水野 雅文 著 ／朝日新聞出版	2015年	うつ病など、多くの精神疾患は不眠・不安といった平凡な症状から始まる。本人・家族・職場の人たちに向け、早期の気づき方を解説し、会社の対策を示しています。	493.72

書名	著者／出版社	出版年	内容	請求記号
うつ病の毎日ごはん—国立精神・神経医療研究センターの医師と管理栄養士が教える—	功力浩 著／女子栄養大学出版部	2015年	「食」生活を整えることが、うつ病改善の近道です。治療や予防に役立つ食生活習慣・栄養面での注意点などを、具体的なレシピとともに紹介します。	493.76

・テーマの棚に行ってみよう

493.70 神経医学 493.73 自律神経 493.76 心因精神病・躁鬱病 493.90 小児科学  
498.70 小児衛生・母子衛生

## 【インターネットで調べる】

■こころの健康情報局すまいるナビゲーター（社会復帰に活用できる社会資源や制度に関する解説です）

<https://www.smilenavigator.jp/utsu/site/index.html>

■厚生労働省 みんなのメンタルヘルス（こころの健康や病気・支援やサービスに関するウェブサイト）

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

■厚生労働省 こころの耳（働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト）

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

## 【関連施設情報】

■東京都福祉保健局 東京都立精神保健福祉センター

〒110-0004 台東区下谷 1-1-3

電話相談 03-3844-2210(代表) 03-3844-2212(こころの相談)

受付時間：月曜から金曜 9時～午後5時（祝日・年末年始をのぞく）

■墨田区向島保健センター

〒131-0032 墨田区東向島 5-16-2

電話 03-3611-6135

受付時間：月曜から金曜 8時半～午後5時（土・日・祝日・年末年始をのぞく）

■墨田区本所保健センター

〒131-0005 墨田区東駒形 1-6-4

電話 03-3622-9137

受付時間：月曜から金曜 8時半～午後5時（土・日・祝日・年末年始をのぞく）