

うつ病 最新の治療法と再発を防ぐポイント 改訂版



著者：坪井 康次／監修
出版者：高橋書店
出版年：2021.5
ISBN：4-471-40836-7
場所：4F 健康・医療
請求記号：493.764/U96
資料番号：1009620467

内容紹介

うつ病は、早期に発見して適切に治療すれば、十分に治すことができる病気です。うつ病の症状をはじめ、薬物療法と精神療法、家族のケアと再発を防ぐポイントなどを、わかりやすく解説します。

図解 新型コロナウイルスメンタルヘルス対策



著者：亀田 高志
出版者：エクスナレッジ
出版年：2020.7
ISBN：4-7678-2789-6
場所：4F 健康・医療
請求記号：498.8/Ka33
資料番号：1009566157

内容紹介

ストレスとうまく付き合うには？心が折れそうになったら？心身の不調から立ち直る方法とは？労働衛生コンサルタント医師が、コロナうつと不安への処方箋を Q&A 形式で教える。

よくわかる心のセルフケア ストレス・不安・うつに負けない



著者：貝谷 久宣／監修
出版者：主婦の友社
出版年：2019.4
ISBN：4-07-435910-3
場所：4F 健康・医療
請求記号：493.72/Y79
資料番号：1009017698

内容紹介

ストレスやうつといった心の病気やトラブルを、薬を使わずに改善するメンタルケアの本。考え方、行動習慣、生活リズム等を変えることで、心の状態を根本的に改善する方法をアドバイスする。医療機関で行われる精神療法も紹介。

ストレスにはもう負けない！ ストレスによるうつ病の予防と治療



著者：小林 清香，吉益 晴夫
出版者：ライフサイエンス出版
出版年：2020.12
ISBN：4-89775-418-5
場所：4F 健康・医療
請求記号：493.764/Ko12
資料番号：1009123488

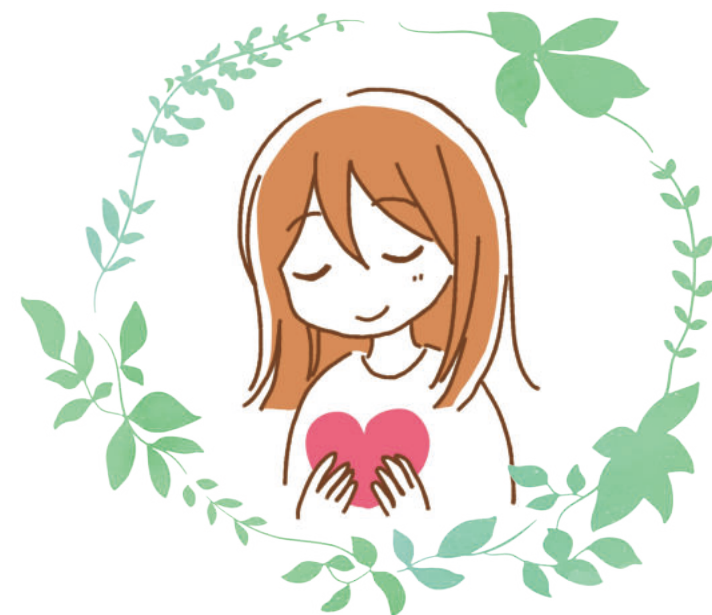
内容紹介

ストレスとの上手な付き合い方とは？。ストレスの蓄積は日常生活に大きく影響する。身体や精神が疲弊し、変調をきたすことがないよう、認知行動療法を取り上げて紹介。ストレスとうつ病との関係についても解説する。

沖縄県立図書館おすすめブックリスト・健康医療

メンタルケア

うつ病との向き合い方



うつ病は誰でもなりうる病です。

「こころ」と「からだ」の SOS を見逃さないよう
知識を身につけ、自分の気持ちと向き合ってみましょう。

沖縄県立図書館

〒900-0021 沖縄県那覇市泉崎 1-20-1

代表電話 098-894-5858

本の調査・相談ダイヤル 098-894-5881

開館時間 9時～20時

休館日 火曜日、年末年始、特別整理期間

公式 HP!
Twitter も
やってるよ！



ウツ戦記



著者：青木 智恵子
監修：蟻塚 亮二
出版者：金剛出版
出版年：2019. 12
ISBN：4-7724-1738-9
場所：4F 健康・医療
請求記号：493.764/A53
資料番号：1009089226

内容紹介

打倒ウツ。主人公はあなた。冒険の書とともに回復の一步を踏み出そう！ウツ当事者であり医療者でもある著者が、両方の視点をもってウツから回復するための対策とヒントを紹介する。

よくわかる最新医学 女性のうつ病



著者：野田 順子
出版者：主婦の友社
出版年：2018. 3
ISBN：4-07-426584-8
場所：4F 健康・医療
請求記号：493.764/N92
資料番号：1008666032

内容紹介

うつ病は、だれもがかかる可能性のある病気です。そして原因もさまざまです。本書は特に女性のうつ病に焦点を当て、具体的な原因と治療法を細かく解説しています。

むしろウツなので結婚かと



著者：菊池 直恵／漫画
城伊 景季／原作
出版者：講談社
出版年：2019. 5
ISBN：4-06-515451-9
場所：4F 健康・医療
請求記号：916/Ki24
資料番号：1009026541

内容紹介

カレシが突然、会社に行けなくなった。大切な人を自殺させないために、私は何をすればいいの？「介護者の視点」から、ウツの真実を描いたコミックエッセイ。ウツへの適切な対応法がわかる解説付き。ブログを基に書籍化。

精神科とは無縁と思っていたあなたが困ったときに 精神科を味方につけるための本



著者：寺尾 岳／編、井上 幸紀〔ほか〕
出版者：星和書店
出版年：2020. 1
ISBN：4-7911-1042-1
場所：4F 健康・医療
請求記号：493.7/Te58
資料番号：1009084540

内容紹介

統合失調症、うつ病、アルコール依存症、認知症…。様々な精神疾患の発症から受診、治療、リハビリを経て社会復帰するまでを短編小説で紹介。“精神科”のハードルを下げ、受診の契機や回復への道程を照らす。

関連施設

県内機関

◆保健医療部 総合精神保健福祉センター

沖縄県の HP で、こころのケアに関する支援をまとめています。

〒901-1104 沖縄県島尻郡南風原町字宮平 212-3

TEL 098-888-1443 (代表)

FAX 098-888-1710

URL <https://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/seishinhoken/>



◆沖縄県の精神保健福祉相談 こころの電話相談

精神保健福祉センターでは、精神保健福祉全般について相談を受けています。ご本人からの相談だけでなくご家族や親戚、上司・同僚等関係者からの相談も受け付けています。

TEL 098-888-1450 (相談専用回線)

URL <https://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/seishinhoken/documents/soudansinryouannai.html>



県外機関

◆「こころの耳」 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

令和2年度の厚生労働省委託事業として一般社団法人日本産業カウンセラー協会が受託して開設することになったものです。職場のメンタルヘルス対策及び過重労働対策について情報を提供しています。
URL <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

