

## 「メンタルヘルス」資料リスト

平成29年 3月

	書名 (シリーズ名)	編著者	出版者	出版年月	請求記号	資料コード
<b>こころの病気について知る</b>						
1	精神疾患・メンタルヘルスガイドブック：DSM-5から生活指針まで	American Psychiatric Association[編], 滝沢龍訳	医学書院	2016. 9	493. 70/5206/2016	7108324403
	米国精神医学会が精神疾患の当事者や家族などを対象に一般向けハンドブックとして作成したものを翻訳。疾患別に治療法や症例等が掲載されている。					
2	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. 8	493. 76/5229/2016	7107776434
	うつ病の基本知識や病院の選び方、診断や治療の方法、社会復帰と再発防止、家族や周囲の人のサポートについてまとめられている。					
3	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. 2	493. 70/5190/2016	7107453881
	うつ病や双極性障害等の病気について、精神科医である著者の実際の経験をもとにストーリーが構成され、わかりやすく書かれている。					
4	メンタルクリニックへ、ようこそ！：専門医がわかりやすく教える「脳・神経・心の病気」	福本潤著	現代書林	2014. 12	493. 70/5140/2014	7104946110
	患者と家族向けに書かれた入門書。著者が担当したものの中から代表的な疾患を92選り掲載。					
5	うつ病：こんな症状があったら要注意 最新の治療法と再発を防ぐポイント	坪井康次監修	高橋書店	2014. 9	493. 76/5152/2014	7104549272
	うつ病の症状や最新の治療法などをわかりやすく解説。					
<b>治療法、薬について詳しく調べる</b>						
1	今日の精神疾患治療指針 第2版	樋口輝彦[ほか]編集	医学書院	2016. 10	493. 72/5020/2016	7108221442
2	気分障害の治療ガイドライン 新訂版	「精神科治療学」編集委員会編集	星和書店	2012. 10	493. 76/5072/2012	7101824356
3	ここまで進んだ心の病気のクスリ：少ない種類で最良の効果を狙って	久保田正春著	法研	2016. 1	493. 72/5168/2016	7106797645
	症状、病状による各種の向精神薬の使い分けについて、実際の処方例も掲載しつつ解説した患者向けのガイドブック。					
4	精神科のくすりを語ろう その2	熊木徹夫著	日本評論社	2015. 9	493. 7/6174/2	7106295287
	抗うつ薬や抗精神病薬などについて、医師や患者が実際に使用してみた薬効、薬の味わい、色などをまとめている。					
<b>職場とメンタルヘルス</b>						
1	「うつ」からの職場復帰のポイント：現役精神科産業医が教える 第2版	吉野聡、宇佐見和哉著	秀和システム	2017. 1	498. 8/5192/2017	7108450285
	実際に職場を離れてから元どおりの業務がこなせるようになるまでを4つのステージに分け、各ステージでの過ごし方を解説。					
2	産業精神医学&経営学の視点から見たストレスチェック活用術	梅田忠敬著	日本法令	2016. 2	498. 8/5502/2016	7107075994
	平成27年12月1日から義務づけられたストレスチェック制度について、著者の実務経験をベースに制度をどのように定着させていけばよいかを実践的に解説。					
3	ハンドブック働くもののメンタルヘルス	働くもののいのちと健康を守る全国センター編	旬報社	2014. 12	498. 8/5451/2014	7105127714
	メンタルヘルスをめぐる状況やこころの病気の基礎知識のほか、メンタルヘルス対策と労働組合の役割や相談を受ける人のメンタルヘルス等を記載。					
4	うつ病・躁うつ病で「休職」「復職」した人の気持ちわかる本	五十嵐良雄監修	講談社	2014. 10	498. 8/5442/2014	7104749818
	メディカルケア虎ノ門で行われている復職支援プログラムの卒業生の手記を参考に、休職から治療の終結までの流れを5つの大きな時期に分け、ケース例も交えて解説。					
5	職場うつからあなたを守る本：産業医がすすめる「習慣を見直すストレスコントロール」	清治邦章著	現代書林	2014. 6	498. 8/5427/2014	7104065976
	産業医の著者が、事例を踏まえながら職場うつ(原因はどうあれうつ病や抑うつ状態などにより、仕事に影響が出る状態)にならない仕事のやり方等について述べる。					

子どもと心の健康						
1	子どもの心の診療シリーズ	齊藤万比古 総編集	中山書店	2008.11~ 2014.4	493.9/5526/1~9	
子どもの心の診療についてのアウトラインを知りたいと希望する当該領域の専門家に向けて書かれたもの。『子どもの心の診療入門』や『子どもの心の処方箋ガイド』等がある。						
2	子どものうつ病：その診断・治療・予防	長尾圭造著	明石書店	2016.8	493.9/6293/2016	7107862087
子どもの気分障害(うつ病と双極性障害)と、それに関連する臨床的問題について記載。診断に至るまでや診断後の対応、治療、予防的取り組みについて書かれている。						
3	不安やストレスから子どもを助けるスキル&アクティビティ	キム・ティップ・ フランク著, 上田 勢子訳	黎明書房	2013.4	493.9/5965/2013	7102045704
「先生やカウンセラー、保護者に役立つ考え方や提案」、「不安やストレスのある子のためのアクティビティ」、「よくある恐れに立ち向かう方法」の3章に分けて書かれている。						
闘病記						
都立中央図書館1階の健康・医療情報コーナーに、病気別に分類された約1600冊の闘病記を配置した「闘病記文庫」を設けています。うつ病や双極性障害等に関する闘病記もありますので、以下のHPに掲載されているリストでご確認ください。 <a href="http://www.library.metro.tokyo.jp/reference/central_library/health_medical/tabid/418/Default.aspx">http://www.library.metro.tokyo.jp/reference/central_library/health_medical/tabid/418/Default.aspx</a>						
1	7年目のツレがうつになりまして。	細川貂々著	幻冬舎	2011.9	916.00/7392/2011	5021059608
2	双極性障害と闘う	熱海芳弘著	無明舎出版	2014.3	916.00/7702/2014	7104189660
※このほかの資料は、上記のリストをご確認ください。						
インターネット情報						
1	東京都医療機関案内サービスひまわり <a href="http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp">http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp</a>					
東京都民向けの医療機関案内webサイト。住所、診療科目、診療設備等による検索が可能。住所、最寄り駅からの英語による検索も可能。						
2	東京都立中部総合精神保健福祉センター <a href="http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/index.html">http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/index.html</a>					
HP上で「精神科・精神神経科(旧神経科)・心療内科 医療機関名簿」を見ることができる。						
3	みんなのメンタルヘルス総合サイト(厚生労働省) <a href="http://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html">http://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html</a>					
こころの健康づくりに関する情報や医学的情報、医療・福祉・労働・年金等にわたる様々な社会的支援に関する情報、国の施策に関する情報を分かりやすく提供することを目指しているサイト。						
4	職場のメンタルヘルス(東京都労働情報相談センター) <a href="http://www.kenkou-hataraku.metro.tokyo.jp/mental/index.html">http://www.kenkou-hataraku.metro.tokyo.jp/mental/index.html</a>					
メンタルヘルス関連データやセルフケア用のチェックリスト、相談・支援先について記載がある。						

### ☆図書館職員に、お気軽にお尋ねください！

東京都立中央図書館では、皆様からのご質問をお受けして、その情報が掲載されている資料をご紹介します「**レファレンスサービス**」を行っています。図書館1階「総合案内・相談カウンター」のほか、電話、Eメール、文書でも受け付けています。

例えば・・・

Q. 認知症の治療実績がある都内の病院を知りたい。

Q. 血圧を下げる薬の副作用を知りたい。

【問合せ先】東京都立中央図書館 〒106-8575 東京都港区南麻布5-7-13

☎ 03-3442-8451 ホームページ <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

※健康・医療情報サービスのご利用にあたっては、次の点にご留意ください。

(1)このサービスは、資料や情報の提供のみを行うものです。医療上のアドバイスはいたしません。

(2)都立図書館では、診断、治療、薬についての判断はいたしません。

(3)都立図書館は、このサービスをご利用される方のプライバシーを守ります。