

「うつ病」について調べる

情報の調べ方、県立図書館に所蔵している「うつ病」に関する医学関係資料、闘病記などの資料と、参考になるインターネットのサイトをご紹介します。

調べるためのキーワード



うつ病、躁うつ病、双極性障害、気分障害、抑うつ、精神疾患、精神医学、精神の病気、メンタル疾患、こころの病気、心の病気、精神障害、睡眠障害、ストレス、メンタルヘルス、精神衛生、労働衛生、診断、治療、診療ガイドライン、治療ガイドライン、治療指針、診療指針 など



検索のコツ

□ キーワードを工夫する

同じ病気でも、本によって、様々な言葉が使われています。

（例）「こころ」「心」「メンタル」「精神」「気分」
いろいろなキーワードで検索してみましょう。

□ 単語で区切って探すと、検索結果が増える

文章ではなく、単語で検索しましょう。

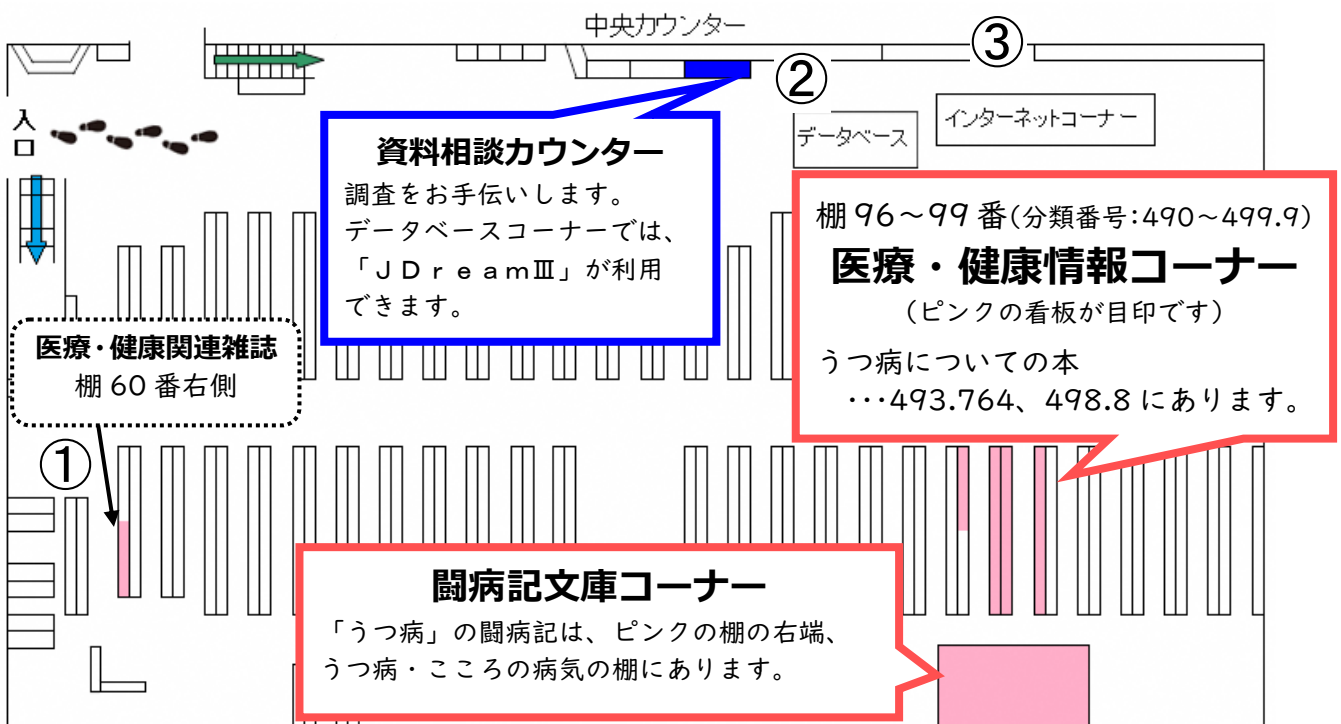
単語と単語の間には「スペース」を入れます。

（例）「うつ病の治療」→「うつ病 治療」


図書館の本は、テーマごとに付けられた番号（分類番号）で並んでいます。
うつ病に関する資料は、主に下の館内図の場所に置いてあります。



1階 館内図






本の情報

鳥取県立図書館所蔵の本は、[ホームページ](#)上部の検索ボックス  にキーワードを入れて探することができます。図書館には蔵書検索専用のパソコンもあります。

タイトル	著者名	出版者	出版年	請求記号 等
うつ病について、わかりやすくまとめて書かれている資料				
高齢者うつを治す	上田 諭／著	日本評論社	2021.6	493.764/ウヱタ/一般
うつ病 (改訂版)	坪井 康次／監修	高橋書店	2021.5	493.764/ウツビ/一般
うつ・適応障害・双極性障害	—	文響社	2021.4	493.764/ウツテ/一般
子どものうつがわかる本	下山 晴彦／監修	主婦の友社	2020.5	コ5/493.93/コトモ/一般
新型コロナウイルス感染症の影響によるうつ病について書かれている資料				
リモート疲れとストレスを癒す「休む技術」	西多 昌規／著	大和書房	2021.8	498.8/ニシタ/一般
パンデミックブルーから心と体と暮らしを守る50の方法	古賀 良彦／著	亜紀書房	2020.8	493.764/コカ/一般
「コロナうつ」かな？そのブルーを鬱にしないで	和田 秀樹／著	ワック	2020.8	493.764/ウツビ/一般
職場のうつについて書かれている資料				
精神科産業医が明かす職場のメンタルヘルスの正しい知識	吉野 聡、梅田 忠敬／共著	日本法令	2021.8	498.8/ヨシノ/一般
社会的うつ うつ病休職者はなぜ増加しているのか	奥田 祥子／著	晃洋書房	2020.4	498.8/オクダ/一般
うつ病とのお付き合い リワークで復職した当事者たちの声	メディカルケア虎ノ門クラブリワークカレッジ／編集	アルタ出版	2020.2	Av/498.8/ウツビ/一般
双極性障害（躁うつ病）について書かれている資料				
ウルトラ図解双極性障害	野村 総一郎／監修	法研	2021.8	493.764/ウルト/一般
躁鬱大学	坂口 恭平／著	新潮社	2021.4	493.764/サカキ/一般
もっと知りたい双極性障害	加藤 忠史／監修	翔泳社	2020.7	493.764/モット/一般
少し専門的な資料				
最新ガイドラインに基づく神経疾患診療指針 2021-22	鈴木 則宏／編集	総合医学社	2021.5	493.72/サイシ/一般
心理学からみたうつ病	坂本 真士／編	朝倉書店	2020.12	493.764/シクリ/一般
ケースでわかる！精神科治療ガイドラインのトリセツ	EGUIDEプロジェクト／編	医学書院	2020.11	493.72/ケステ/一般
闘病記 闘病記の所蔵検索のしかた：「キーワード」に「闘病記_うつ病」と入力し、検索します。				
料理に対する「ねばならない」を捨てたら、うつの自分を受け入れられた。	阿古 真理／著	幻冬舎	2021.4	596/アコ/闘病記
「うつ病の夫」に妻がすべきこと、してはいけないこと	浅井 逸郎／監修	大和出版	2020.7	493.764/ウツビ/闘病記

インターネットの情報

館内マップ①

サイト名	管理者	内容	QRコード
知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス	厚生労働省	様々なこころの病気について、支援やサービスに関する情報を閲覧できます。	
日本うつ病学会	日本うつ病学会	「ガイドライン」、「うつ病Q&A」、「資料」などを掲載しています。	
UTU-NET「うつをこえて」 ホームページ	一般社団法人日本うつ病センター	「うつかもしれない」と思っても、なかなか人には相談できないという方々のために、うつ病に関する詳細な情報を提供しています。	

雑誌の情報

県立図書館にある主な「うつ病」「医学・健康関係」の雑誌 **館内マップ②**

タイトル	出版者	刊行頻度
NHK きょうの健康	日本放送出版協会	月刊
日経メディカル	日経BP社	月刊
日経ヘルス	日経BP社	月刊
こころの科学	日本評論社	隔月刊
臨床心理学	金剛出版	隔月刊

データベース

館内マップ③

J D r e a m III

自然科学系の雑誌記事を検索できるデータベース。医学、看護学関係の記事を無料で検索することができます。

その他、日本海新聞、朝日新聞、読売新聞、日本経済新聞の記事を検索できるデータベースもあります。

県立図書館内で利用可能です。



雑誌のタイトルは蔵書検索で探すことができますが、内容（記事、論文）を検索したいときは、図書館で使えるデータベースや、「[CiNii Articles](#)」「[J-Stage](#)」「[Google Scholar](#)」などのWebサイトを利用しましょう。こちらのWebサイトは、インターネット環境があれば、誰でも利用できます。



情報の「い・な・か・も・ち」を確認しよう

- いつ**の情報か…本の出版年や、Webサイトの作成日・更新日
- なに**(何)のために書かれたか…商品や個人の宣伝目的でないか
- か**(書)いた人はだれか…本の著者や出版社、Webサイトの運営者の専門分野、所属
- もと**(元)ネタは何か…参考にした情報を明記しているか、その情報に偏りがでないか
- ちが**(違)う情報と比べたか…ひとつの情報だけでなく、複数の情報を見つけ、比較する



参照：[ヘルスリテラシー学習用eラーニング教材（聖路加国際大学）](#)



相談窓口

◆鳥取県立精神保健福祉センター

電話 0857-21-3031 (平日 8 時 30 分～17 時 15 分)

※原則、来所相談は予約が必要です。



◆県の総合事務所福祉保健局 (平日 8 時 30 分～17 時 15 分)

・中部総合事務所福祉保健局

電話 0858-23-3147



・西部総合事務所福祉保健局

電話 0859-31-9309 (精神保健担当)



0859-38-2250 (心と女性の相談担当)

◆鳥取市保健所 保健医療課 心の健康支援室 (こころの相談窓口)

電話 0857-22-5616 (平日 8 時 30 分～17 時 15 分)



◆いのちを守る相談窓口一覧 (令和 2 年 5 月現在)

鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課／作成



◆鳥取いのちの電話

電話 0857-21-4343 (毎日 12 時～21 時)



◆自殺予防いのちの電話《無料》

電話 0120-738-556 (毎月 10 日 8 時～翌日 8 時)

◆鳥取県医師会 健康医療相談

鳥取県医師会館において、面談による「健康医療相談」を毎月行っています。

精神科：第 1 木曜日 時間：午後 1 時 30 分～2 時 30 分 (無料、予約不要)



- ★ このリストで紹介した情報は一例です。このリストに掲載の資料以外にも、関連資料を所蔵しています。お探しの資料が見つからない場合は、お気軽に職員にお尋ねください。
- ★ このリストで紹介した情報は、図書館がその内容を推薦するものではありません。
- ★ 図書館では、皆様の資料調査のお手伝いをする「レファレンス・サービス」を行っています。このサービスは、資料や情報の提供を行うもので、医療上のアドバイスはいたしません。診断、治療、薬についての判断は、医師、薬剤師、医療機関にご相談ください。
- ★ 鳥取県立図書館の図書はお近くの公共図書館を通して貸出できます。お読みになりたい図書がありましたら職員にお尋ねください。
- ★ 鳥取県立図書館のホームページにも、「医療・健康」に関する情報を掲載しています。
<http://www.library.pref.tottori.jp/health/>



お問合せ先



鳥取県立図書館
Tottori Prefectural Library

〒680-0017 鳥取市尚徳町 101

電話：0857-26-8155 FAX：0857-22-2996

E-mail：toshokan@pref.tottori.lg.jp

