

## こころと命を支える本

小諸図書館からお届けする、こころと命を支える本のリストです。



[うつ病になったらどうすればいいの？～治療法～] うつ病になった時にはどんな治療を行なうのか、どんな生活をすればいいかを知るのにおすすめ。						
書名	著者	出版社		内容	本場所	請求記号
ウルトラ図解うつ病	野村総一郎	法研	2015	誰もがかかりうる身近な病気である「うつ病」。病気の成り立ちから、診断までの道のり、正しい治療の進め方、回復期の注意点、職場復帰のポイント、再発の予防策まで、うつ病の様々なステージごとにイラストを交えて解説する。	医療2(こころとからだ南面)18.こころ	493.76/ウ
うつ病治療の基礎知識	加藤忠史	筑摩書房	2014	患者数の多さと社会生活への影響の深刻さにおいて現代を代表する病である「うつ病」。最新の研究成果をもとに病の全体像を描きながら、最低限知っておきたい情報を治療ガイドラインに沿ってわかりやすく解説する。	医療2(こころとからだ南面)18.こころ	493.7/カ
女性のうつ病	野田順子	主婦の友社	2018	うつ病ってどんな病気？「女性はうつ病になりやすい」ってホント？ 具体的にどのような治療をするの？ 薬のことから、病院の選び方、再発予防法まで、うつ病に関する最新の治療法と乗り切るための知恵・コツを紹介します。	医療2(こころとからだ南面)18.こころ	493.76/ノ
家族が治すうつ病	川田泰輔	法研	2017	妻が重度のうつ病に苦しんだ著者の経験をもとに、うつ病患者の家族が直面する困難な状況に対処するメソッドを体系化。うつ病で苦しんでいる患者と家族が、段階を追ってケースごとに対応できる方法をやさしく紹介する。	医療2(こころとからだ南面)18.こころ	493.76/カ
うつ病をなおす	野村総一郎	講談社	2017	うつ病の症状と診断、メランコリー型うつ病、現代うつ病、特殊なタイプのうつ病、うつ病との鑑別が必要な病気、治療メニュー、うつ病にかからないための考え方改造法などを解説。最新知見を踏まえた回復法を取り入れた新版。	医療2(こころとからだ南面)18.こころ	493.76/ノ
うつ病の毎日ごはん	功刀浩	女子栄養大学出版部	2015	食生活をととのえることが、うつ病改善の近道です。科学的根拠に基づいて、うつ病の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。病気のことを理解するためのQ&Aも収録。	こころを支える(こころとからだ02) 食と医	493.76/ク

