

女性のうつ・ストレス

女性は、社会的な影響に加え、ライフサイクルに伴う体や心の変化など、多くのストレスにさらされています。

女性のうつ病について、基礎知識や上手なつきあい方の情報を得ましょう。

★キーワード：女性とうつ、女性とストレス、こころ、摂食障害、アルコール依存症

★対象：女性

●●●うつ病とは●●●

493.7/ジヨ	ぼくのなかの黒い犬 (マシュー・ジョンストン // 作絵／メディア総合研究所)	2009 年
うつ病を“黒い犬”になぞらえ、患者の心身に及ぼす影響をイラストで視覚的に表現した絵本。うつ病について理解を深め、患者のいる世界を知ることができる。		
【サイト】ウーマンズヘルス Women's Health > かしい患者学 > うつ病	http://www.jfpa.info/wh/body_information/detail/index.php?aid=354	
女性のうつ病についての基礎知識がわかる。一般的な症状や、なりやすい性格、治療の心構え、医師が答える Q&A を掲載。女性の健康を支援する団体「一般社団法人日本家族計画協会」が運営している。		
【サイト】こころの健康情報局 すまいるナビゲーター > うつ病 ABC > 女性のうつ病	http://www.smilenavigator.jp/utsu/about/abc/abc07_01.html	
女性のうつ病について思春期から更年期までのライフステージごとに説明する。マタニティ・ブルーと産後うつ病との違い、妊娠や授乳期におけるうつ病の薬物治療についてもわかる。		

●●●女性のライフサイクルとうつ●●●

493.7/ジヨ	女性のうつがわかる：もしかして「うつ」？と思ったら読む本 (姫野友美 // 監修／大泉書店)	2006 年
第 2 章で体の不調から始まるうつの主な症状について解説する。マンガで状況をわかりやすく説明し、うつの原因を解きほぐす。周りの人がどうしたらよいかについてのアドバイスも。		
493.7/カヤ	女はみんな「うつ」になる (香山リカ／中央法規出版)	2009 年
うつ病の原因となる、現代の女性をめぐるさまざまなストレスについて、ライフステージ別に解説する。自分のうつのタイプを知り、コントロールするための基礎知識を得ることができる。		
493.7/ヒラ	女性のうつ病がわかる本：女性のライフサイクルにあわせてうつの悩み・症状を解決 (平島奈津子 // 編著／法研)	2006 年
第 2 章でケーススタディから女性特有のライフサイクルに基づくうつ病の症状について解説する。診断や治療過程のほか、関連するキーワードがわかる。		

●○●うつ・ストレスとのつきあい方●○●

498.3/カモ	自分を「もっと大切に」する生き方:働く女性のストレス対策 (鴨下一郎／新講社)	2013 年
健康的な働き方、仕事に取り組むときの考え方など、働く女性のためのストレス軽減法をアドバイスする。心にストレスをためないためのヒントがわかる。働く女性向け。		
495/ジヨ/4	女性のBODYブック 4:女性の心とストレスケア (オレンジページ)	2008 年
漢方やヨガ、食べものなど、自分でできるセルフケアのほかに、気軽に実行できるストレスケアを多数紹介している。女性を取り巻くさまざまなストレスや心の病気とのつきあい方がわかる。		
493.7/ア	心のホネが折れたとき:女性のうつをケアするために (赤沢南／彩流社)	2005 年
第三章では休み方について、第四章では再発について、第五章では治療の道のりについて述べる。それぞれ著者の体験をまじえ、うつ病当事者へのメッセージと周囲の人が注意することが書かれている。		
498.3/ヨシ	40、50代女性がストレスから楽になる本:ココロもカラダも軽くなる！ (日経ヘルスブルミエ // 編／日経BP社)	2011 年
40・50代女性がストレスや更年期うつを楽にするための方法を紹介。運動・食事・断捨離などの簡単で効果的なセルフケアに加え、転機を乗り越えた先輩たちの体験談も掲載。		

●○●女性とさまざまな心の病気●○●

493.7/ヤマ	女性の心の病気を治す本 (山田和男／主婦と生活社)	2006 年
3 章では、図で症状の見方・考え方を紹介し、関連ページを示す。4 章では、さまざまな心の病気について、原因、治療法、対処法、他の病気との関係を解説する。自分の症状から病名を推測するのに役立つ。		
493.7/ワタ	女性の不安とうつ (渡邊昌祐、阿南多津／創元社)	2009 年
第2章で女性の不安障害を、第3章で女性のさまざまなうつ病について症例をとりあげ、解説する。原因や特徴的な症状、治療法を紹介。巻末に抗うつ薬についての情報あり。		
493.7/効	拒食症・過食症の治し方がわかる本 (高木洲一郎、浜中禎子／主婦と生活社)	2011 年
摂食障害がどんな病気なのか、心身へどんな影響をおよぼすのかがわかる。第4章では治療について、第5章では家族や周囲がどう対応すればよいのかをQ&Aを交えてわかりやすく説明する。		
493.1/ジ	女性とアルコール依存症:体験談にみる症状と回復 (全日本断酒連盟・全国アメシスト // 編／東峰書房)	2003 年
女性のアルコール依存症者 46 人の体験記。社会の偏見や、結婚・出産など性差によるプレッシャー、夫や子ども、家族との関係など、女性を取り巻く環境に潜むさまざまな原因がわかる。		

●○●あなたと情報をリンク！男女共同参画をもっと身近に！●○●

静岡県男女共同参画センター あざれあ図書室

〒422-8063 静岡市駿河区馬淵1-17-1 TEL: 054-255-8763 Mail: library@azarea-navi.jp