

# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 五月病

今年のゴールデンウィークは最大10連休！旅行や遊びの予定を入れている方は多いのではないのでしょうか。そんな連休が明けた頃から注意したいのが五月病です。無気力や不眠、食欲が落ちたりして、学校や会社に行けなくなってしまうことがあります。この時期は、新年度からの環境の変化で、特にストレスが溜まりやすく、連休明けに気分の落ち込みを感じる場合が多いのです。五月病の予防に有効なのは、やはりストレスを溜めない、溜まったら発散することです。大型連休を利用して、趣味などで上手く発散できると良いですね。

## 4月の貸出テーマランキング

### 1位 小児

『すべてわかるこどものてんかん』  
『自閉症スペクトラムがよくわかる本』他

### 2位 脳・神経系

『高次脳機能障害の標準看護計画』  
『脳梗塞・脳出血・くも膜下出血』他

### 3位 がん

『症状で選ぶ！抗がん剤・放射線治療と食事のくふう』他



## 図書の紹介

うつ病の人が増えているそうです。一般の人に「うつ病」という病名が浸透したこともその一因とされています。ストレス社会に生きる私たちにとって身近な病気となっているのでしょうか。しかし、実際に自分や周りの人がうつ病と診断されたとき、どのようにすればいいのでしょうか…？今月はうつ病に関する本をご紹介します。



### 「入門うつ病のことがよくわかる本」野村総一郎/著

近年、うつ病の治療法や病気の研究が進んでいます。治療の指針となる、新しい分類をはじめ、うつ病と見分けづらい心の病気、新薬など最新の情報を盛り込みました。うつ病の原因から治療法まで丸ごとわかる「入門書」の決定版です。

### 「うつ病の人に言っていいこと・いけないこと」有馬秀晃/監修

家族や同僚がうつ病にかかった時、どんな言葉をかければよいでしょうか。本書では、タブーな言葉から回復を後押しする励まし方まで、うつ病の長期化・再発を防ぐ接し方を徹底解説します。家庭や職場での場面別対応例が満載で、すぐに使える一冊。

