

うつにもいろいろあるんやで



大阪府こころの健康総合センター

はじめに

日本では、「うつ」の方が近年急速に増えていると言われていています。

ひとくちに「うつ」といってもいわゆる典型的な「うつ病」だけではなく、様々な背景からうつ症状が見られることがあります。

このパンフレットでは、典型的な「うつ病」だけでなく、うつ症状があらわれやすい病気についてご紹介します。

うつ症状

典型的な

うつ病



目次

1. 「うつ病」ってどんな病気？ ……P.2
2. 「うつ病」の療養のしかた
 - 十分な休養 ……P.4
 - 精神療法 ……P.5
 - 薬物療法 ……P.9
3. 「うつ病」のなかまの病気 ……P.11
 - 双極性障がい
4. うつ症状があらわれやすい病気 ……P.12
 - アルコール依存症、境界性パーソナリティ障がい、
広汎性発達障がい、心臓病・脳卒中、糖尿病、がん、
膠原病、パーキンソン病、甲状腺機能低下症、
産後うつ病・更年期うつ病
5. Q&A ご家族や周りの方へ ……P.23
6. 相談機関 ……P.24



まずはチェックしてみましょう！

こころの健康度チェックリスト¹⁾ (K6)

過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。

1. 神経過敏に感じましたか。
2. 絶望的だと感じましたか。
3. そわそわ、落ち着かなく感じましたか。
4. 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか。
5. 何をするのも骨折りだと感じましたか。
6. 自分は価値のない人間だと感じましたか。

「全くない」(0点)

「少しだけ」(1点)

「ときどき」(2点)

「たいてい」(3点)

「いつも」(4点)

の5段階で採点し、合計得点を計算してください。



9点以上は、うつ病の可能性ががあります

1. 「うつ病」ってどんな病気？

典型的なうつ病とは、以下の症状のうち5つ以上がほぼ毎日、2週間の間であり、以前と違うことです。

(DSM-IV診断基準より)

こころの症状

- ・ 悲しみやむなしさを感じる
- ・ 興味がわかず、喜びを感じない
- ・ 自分には価値がないと思ったり、自分を責める
- ・ 集中力がなく、考えがまとまらない
- ・ 死にたいと思う
- ・ 行動や考えがあせり過ぎている・もしくは遅すぎる

からだの症状

- ・ 食欲がない/食欲がありすぎる
- ・ 眠れない/眠りすぎる
- ・ 疲れやすく、気力がわかない



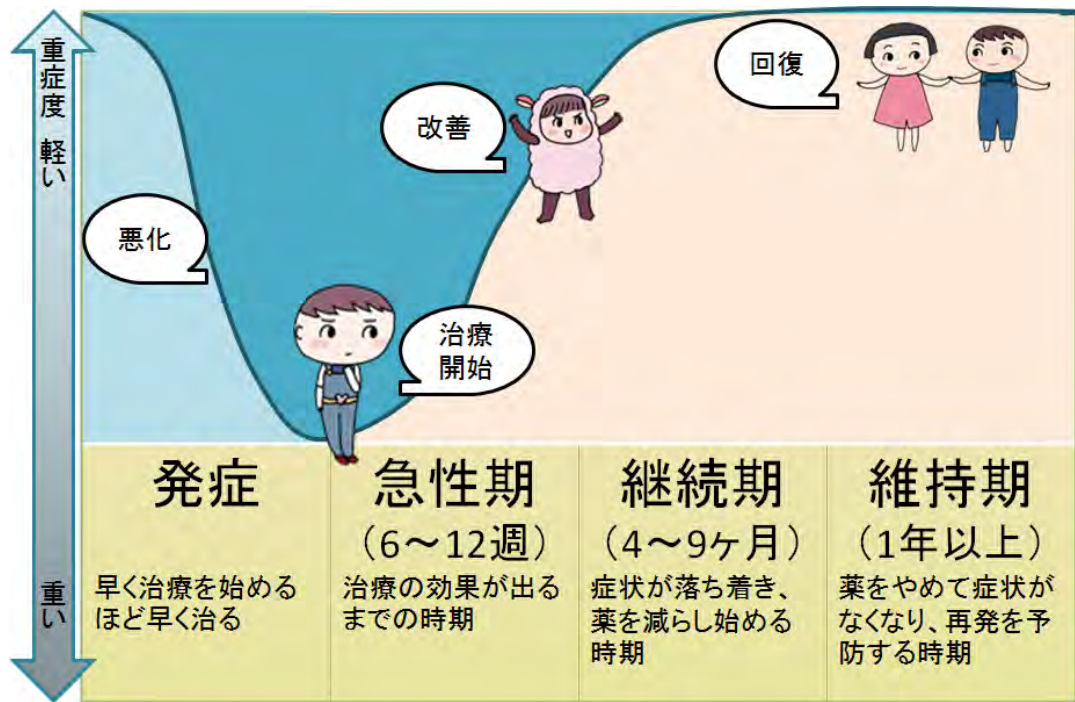
(家族や周りの人からみた変化)

- ・ 表情も暗く、口数も減った
- ・ あまり外出したり友達と会ったりしなくなった
- ・ 大きな決断や判断ができなくなった



※このような症状を「うつ症状」とよびます

どういった経過をたどるのか



- 急性期：うつ病のつらい症状を治療し改善していく時期。休養と薬の服用が大切です。
- 継続期：症状が落ち着いた時期。よい状態を維持するために薬の継続と調整をしながらようすをみます。
- 維持期：元の生活がほぼできるようになる時期。再発しないようにストレスをためこまない工夫が大切です。

ストレスをためこまないために

- ・ 毎日の小さなイライラに対しては
ストレス解消（スポーツ、趣味など）が有効です
- ・ 少し深刻な問題に対しては
 - ① 問題を整理してみましよう
 - ② 誰かに相談してみましよう
 - ③ できるだけ前向きに考えましよう



2. 「うつ病」の療養のしかた

十分な休養・精神療法・薬物療法

十分な休養



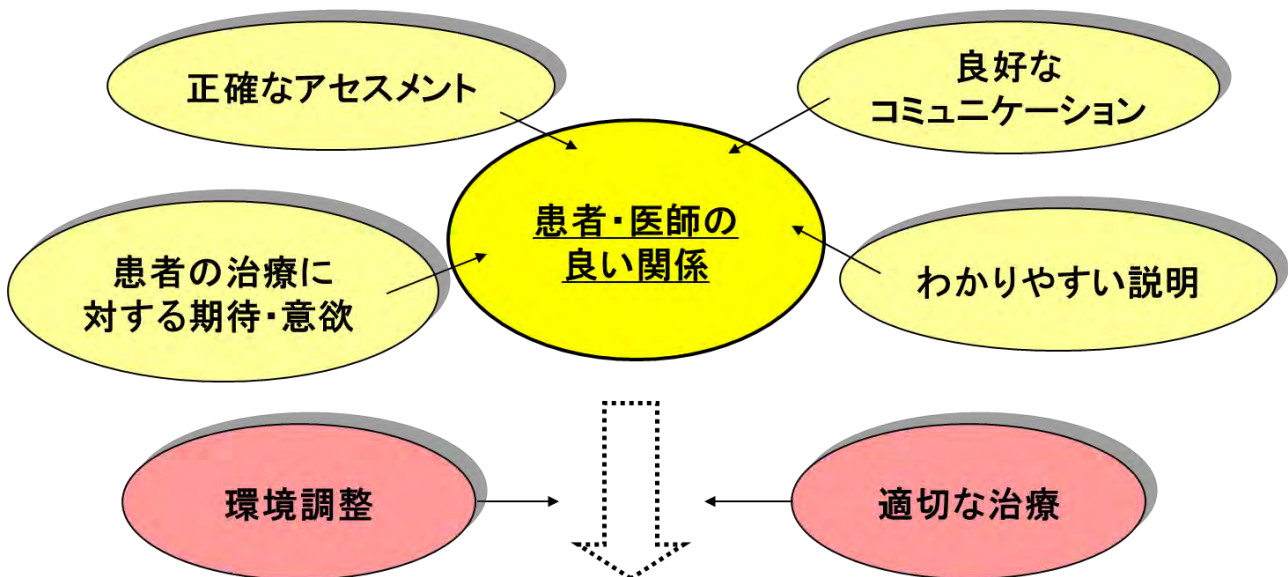
1. うつ病の回復過程には波があります。焦らずゆっくりと療養しましょう。
2. 朝は一定の時間に起きて太陽にあたるなど、生活リズムの改善を心がけましょう。
3. アルコールは睡眠の質を悪くするので、飲酒を控えましょう。
4. ストレスを避け、十分な休養がとれるように環境を整えましょう。できるだけ、重要な決断は先延ばしにしましょう。
5. 症状が強く、自宅で十分な休養がとれない時は入院について主治医に相談してもよいでしょう。
6. 家族も病気を理解し、本人が療養するためのサポートをできるようにしましょう。

精神療法

治療を受けるにあたって

患者・医師の良い関係が治療の基本となります。医師は十分に患者さんをアセスメントした後、病気の説明をします。患者・医師のコミュニケーションが良好であり、患者さんが説明に納得した上で意欲をもって治療にとりくむことで、治療はより有効になると言われています。一般的に、患者・医師関係を基本としたしじてきせいしんりょうほう支持的しじてきせいしんりょうほう精神療法が行われます。支持的しじてきせいしんりょうほう精神療法とは、患者を精神的に支える治療です。

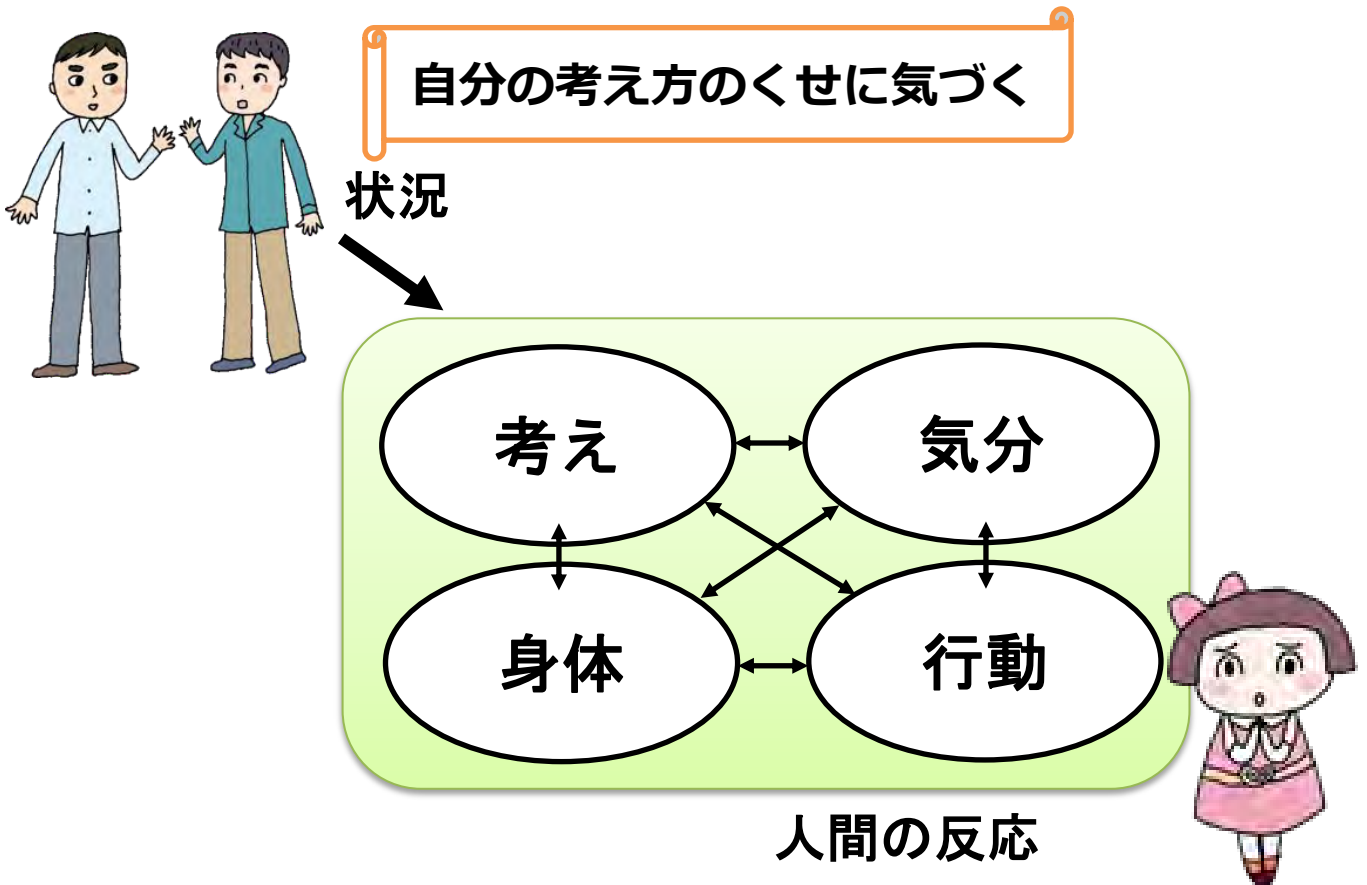
最近では特ににんちこうどうりょうほう認知行動療法が有効であると言われています。

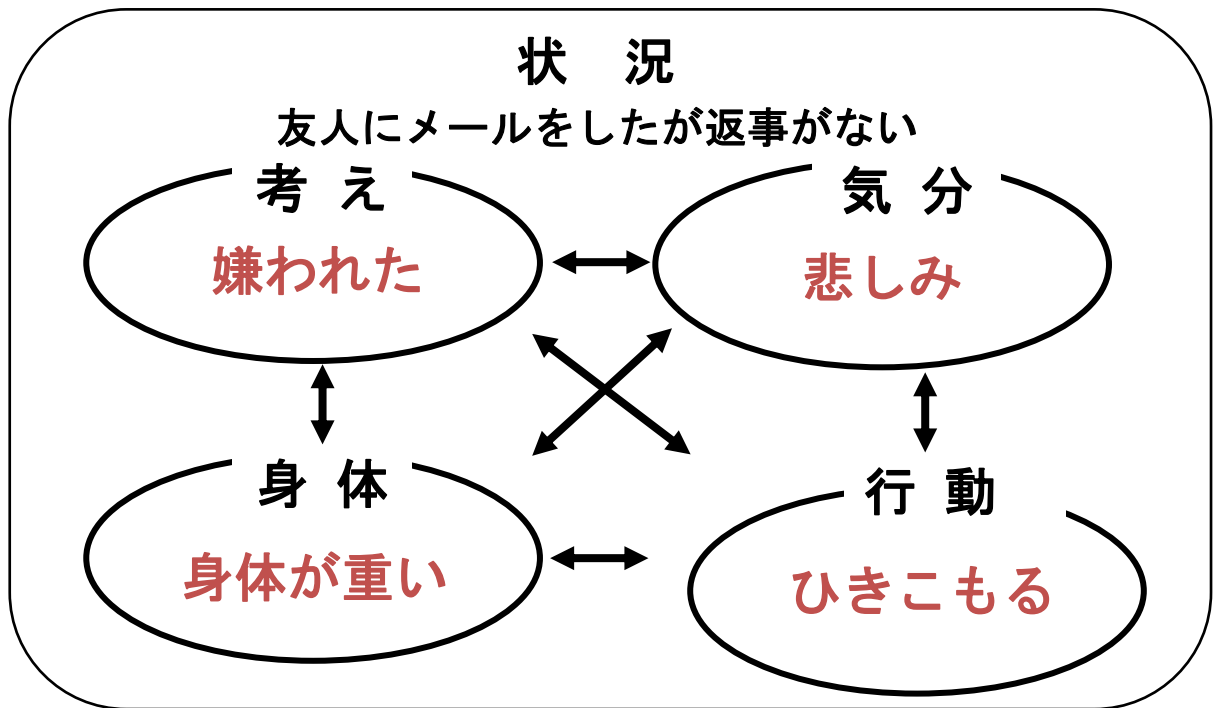


効果的な治療

にんちこうどうりょうほう
認知行動療法

認知とはものごとの考え方・受け取り方のことです。人間は状況に応じて反応をします。人間の反応は、考え、気分、身体、行動の4つに分けることができます。ある状況の下で、ある考えが浮かび、ある気分を感じ、身体が反応し、ある行動をおこします。この4つは互いに影響しあって状況に対する反応を形成しています。うつ病では自分自身、周囲との関係、将来に対して悲観的に考えがちです。認知行動療法とは、自分の考え方のくせに気づき、考え方と行動を変えることによって気分と身体症状を改善させる精神療法です。





例えば、友人にメールをしたが返事が来ないとき、「嫌われたのではないか」と考えると、気分は悲しくなって身体が重いなどの反応があらわれ、ひきこもってしまうことがあります。

しかし、「そういえば忙しいと言っていたな」と考えると、悲しみはやわらぎ、身体も楽になります。気分と身体の反応は自分で意識して変えることはできませんが、考えと行動は意識的に変えていくことができます。

考え方のくせ（認知のかたより）²⁾

1. 感情的きめつけ

証拠もないのにネガティブな結論を引き出しやすい。

「〇〇にちがいない」

例：取引先から1日連絡がない→嫌われたと思い込む

せんたくてきちゅうもく

2. 選択的注目（こころの色眼鏡）

良いこともたくさん起こっているのに、ささいなネガティブなことに注意がむく。

3. 過度の一般化

わずかな出来事から広範囲のことを結論づけてしまう。

例：一つうまくいかないと「自分は何一つ仕事ができない」と考える

4. 拡大解釈と過小評価

自分のしてしまった失敗など、都合の悪いことは大きく、反対に良くできていることは小さく考える。

5. 自己非難（個人化）

本来自分に関係のないできごとまで自分のせいに考え、原因を必要以上に自分に関連づけて、自分を責める。

6. 0か100か思考（白黒思考 完璧主義）

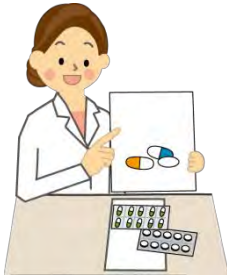
白黒つけないと気がすまない。非効率なまでに完璧を求める。

例：取引は成立したのに、期待の値段ではなかったと自分を責める

7. 自分で実現してしまう予言

否定的な予測で行動を制限し、その結果失敗する。そうして否定的な予測をますます信じ込むという悪循環。

例：「誰も声をかけてくれないだろう」と、引っ込み思案になって、ますます声をかけられなくなる



薬物療法

治療の中心になる抗うつ薬

(うつ病の症状をやわらげる薬)

種類	代表的な薬 (®商品名)	副作用
さんかんけい 三環系 抗うつ薬	えんさん 塩酸イミプラミン (®トフラニール) アモキサピン (®アモキサン)	口が乾く しんぞう 心臓への負担 べんぴ 便秘 によう 尿が出にくい
SSRI	セルトラリン (®ジェイゾロフト) エスシタロプラム (®レクサプロ) フルボキサミン (®ルボックス、デプロメール) パロキセチン (®パキシル)	しょうどうせい 衝動性が高まる きんにくつう 筋肉痛 によう 尿が出にくい
SNRI	ミルナシプラン (®トレドミン) デュロキセチン (®サインバルタ)	
その他の 抗うつ薬	ミルタザピン (®レメロン、リフレックス)	



抗うつ薬と一緒に使われる薬

薬	効果	副作用
<small>こうふあんやく</small> 抗不安薬	<small>しょうそう</small> 不安や焦燥を軽減させる	<small>ねむけ</small> 眠気 行動の抑制がとれる <small>いぞん</small> 依存
<small>きぶんあんていやく</small> 気分安定薬	抗うつ作用を増強する	ふらつき 疲れやすさ 吐き気
<small>すいみんどうにゆうやく</small> 睡眠導入薬	不眠の軽減に有効	<small>てんとう</small> ふらつき/転倒 <small>いぞん</small> 依存
<small>ひていけい</small> 非定型 <small>こうせいしんびょうやく</small> 抗精神病薬	抗うつ薬の効果を 増強したり、 うつ病に伴う幻覚や <small>げんかく</small> <small>もうそう</small> 妄想に効果を発揮する	体重増加 <small>とうにようびょう こうしけっしょう</small> 糖尿病/高脂血症 高プロラクチン血症 足がむずむずする <small>せいきのう</small> 性機能の障がい 口が勝手に動く <small>こうねつ</small> 高熱が出る



3. 「うつ病」のなかまの病気

そうきょくせいしょう

双極性障がい

そう

躁状態とうつ状態をくりかえす病気です。

気分の波は、誰にでもあります。でも、その気分の波が大き過ぎて、家族や周りの人が困るほどであったら、双極性障がいかもしれません。軽い躁状態に気づかず、うつ病と診断されている人も少なくありません。この病気は、うつ病とは異なります。

躁状態のときの様子



- ・ 全然寝なくても疲れず元気いっぱい
- ・ 怒りっぽい、イライラしがち
- ・ 次々にアイデアが出てくるが最後までやり遂げることができない
- ・ 根拠のない自信に満ちあふれる
- ・ 買い物やギャンブルに莫大な金額をつぎ込む
- ・ 性的に奔放になる

どんな治療をおこなうか

薬による治療と精神療法

典型的なうつ病と双極性障がいのうつ症状では、治療薬が異なります。うつ病だと思っていたら、実は双極性障がいだったということもあります。

4. うつ症状があらわれやすい病気

うつ症状があらわれるのは、「うつ病」だけではありません。ストレスなどが原因でも、うつ症状があらわれます。そして、こころとからだのいろいろな病気でも、うつ症状があらわれます。

いぞんしょう アルコール依存症

大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、飲酒をコントロールできなくなる状態が、アルコール依存症です。ご本人は病気を認めたがらない傾向にあります。

どんな症状がみられるか

次のページのチェックリストをつけてみてください。15点以上になった方は専門医を受診してください。

いやなことを忘れてしまいたい。
眠れないから飲もう。

酒を飲む

悪循環

うつ症状の悪化



ご本人・ご家族の相談先

精神保健福祉センターや地域の保健所
アルコール依存症専門医療機関
自助グループ（AA*や断酒会）

*AA：アルコールリクス・アノニマス（Alcoholics Anonymous）

アルコール問題簡易検査³⁾

AUDIT (The Alcohol Use Disorder Identification Test)

日本酒 1 合=2ドリンク、ビール大瓶 1 本=2.5ドリンク、ウイスキー水割りダブル 1 杯=2ドリンク
 焼酎お湯割り 1 杯=1ドリンク、ワイングラス 1 杯=1.5ドリンク位、梅酒小コップ 1 杯=1ドリンク
 (1ドリンク=純アルコール 9~12g)で計算してください

質問	0 点	1 点	2 点	3 点	4 点
1. どれぐらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？	全く 飲まない	月 1 回以下	月 2~4 回	週 2~3 回	週 4 回以上
2. 飲酒時は 1 日平均して何ドリンク飲みますか？	1-2	3-4	5-6	7-9	10 以上
3. どれぐらいの頻度で一度に 6ドリンク以上飲むことがありますか？	なし	月 1 回未満	毎月	毎週	毎日 または ほとんど毎日
4. 飲み始めたら、飲むのを止められなくなったことが、過去 1 年でどれぐらいの頻度ありますか	なし	月 1 回未満	毎月	毎週	毎日 または ほとんど毎日
5. 飲酒のせいで、通常あなたが行うことになっている事を行うことができなかつたことが、過去 1 年でどれぐらいの頻度ありますか？	なし	月 1 回未満	毎月	毎週	毎日 または ほとんど毎日
6. 飲み過ぎた翌朝、アルコールを入れないと動けなかつた、ということは過去 1 年でどれぐらいの頻度ですか？	なし	月 1 回未満	毎月	毎週	毎日 または ほとんど毎日
7. 飲酒後に罪悪感・後ろめたさを感じたり、後悔をしたことが、過去 1 年でどれぐらいの頻度ありますか？	なし	月 1 回未満	毎月	毎週	毎日 または ほとんど毎日
8. 飲酒翌朝に夕べの行動を思い出せなかつたことが、過去 1 年でどれぐらいの頻度ありますか？	なし	月 1 回未満	毎月	毎週	毎日 または ほとんど毎日
9. あなたの飲酒により、あなた自身や他の人がケガをしたことがありますか？	なし		あるが、 1 年以上前		過去 1 年以内 にある
10. 親戚、友人、医師、または他の保健従事者が、あなたの飲酒について心配をしたり、飲酒を控えるようにとあなたに薦めたことはありますか？	なし		あるが、 1 年以上前		過去 1 年以内 にある

合計点が 15 点以上でアルコール依存症の可能性がります

きょうかいせい

境界性パーソナリティ障がい

ものの捉え方や考え方や感情、衝動コントロール、対人関係といった広い範囲のパーソナリティの偏りから障がい（問題）が生じます。



- ・ 人に見捨てられることを極端におそれる
- ・ 感情が激しく揺れ動き、コントロールできない
- ・ 人との安定した距離感を保てず、過剰に甘えたかと思うと相手を攻撃したりする
- ・ 『自殺する』と相手にうったえたり、リストカットや大量服薬をすることもある

対人関係のトラブル
生活上の問題など
さまざまな負担

満たされないむなしさ
うつ症状
不安
怒り
じしょうこうい
自傷行為

ご家族や周囲の方の対処のしかた

- ・ 周囲の方がふりまわされて、つかれきってしまうことがあります。ご家族だけで抱え込まずに、医療スタッフや関係者に相談してみましょう。
- ・ 過去にとらわれず、現在の日常生活を立て直すことに視点をむけましょう。

こうはんせい はったつしょう

広汎性発達障がい

子どもの頃から、社会性の障がい、コミュニケーションの障がい、想像力の障がい（興味のかたより）といった3つの特徴をもつ障がいです。知的障がいがある場合とない場合があります。



- ・ あいまいな表現がわかりにくい
- ・ 急な変更が苦手
- ・ 相手とどう接したらいいのかわからない
- ・ 気持ちや行動の切り替えが苦手
- ・ 場の空気や雰囲気わかりにくい

生きづらさ 誤解やいじめをうける
じそんしん
自尊心の低下 ストレス など



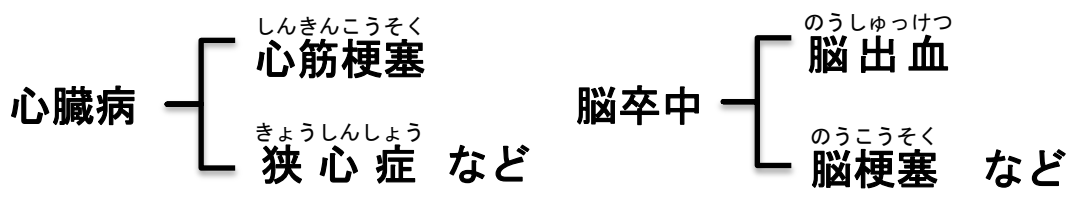
うつ症状があらわれることがある

対処のしかた

- ・ 広汎性発達障がいの診断をうけ、特性を理解しましょう。
- ・ すごしやすい環境になるよう調整しましょう。
（仕事や生活のサポート）
- ・ 症状に応じて薬が有効なことがあります。

しんぞうびょう のうそっちゅう
心臓病・脳卒中

心臓病や脳卒中の後、うつ症状を感じやすくなります⁴⁾。



- ・ 心臓病では5～6人に1人がうつ症状をきたします。
- ・ 脳卒中では3～4人に1人がうつ症状をきたします。
- ・ うつ症状が出現すると治療やリハビリテーションに対する意欲が下がり、病気の経過が悪くなるといわれています。

心臓病や脳卒中の後は
うつ症状に気をつけましょう。

とうによびょう

糖尿病

糖尿病の人は、うつ症状をきたすことが多いといわれています。うつ病の人が糖尿病になることもあります。糖尿病の人がうつ病になることもあります。

うつ病



糖尿病



糖尿病では約3人に1人がうつ症状をきたすといわれています⁵⁾。糖尿病にうつ病が併発することで、食事制限や運動への意欲が下がり、糖尿病の状態が悪くなることが報告されています。



糖尿病の患者さんは、うつ症状がないか、チェックしてみましょう。うつ病の人は糖尿病予防のため、過食を避けましょう。

がん

がんは現代の「国民病」とも言われています。がん患者の1～4割に治療が必要なうつ病の症状があるといわれています⁶⁾。



診断時・再発時・治療のうちきりを告げられた時の大きなストレスがうつ症状の引き金になります。



がん患者さんのうつ病予防には
周囲からの温かい援助と理解が不可欠です。

こうげんびょう

膠原病

膠原病は、女性に多く、うつ症状を合併しやすい病気です⁷⁾。

膠原病

まんせいかんせつ

慢性関節リウマチ



ぜんしんせい

全身性エリテマトーデス
その他



膠原病では、

- ① 痛みに関連したうつ症状
 - ② 膠原病自体の精神症状のうつ症状
 - ③ 治療の副作用のうつ症状
- が ocorrência やすいといわれています。

気になる症状がある時は
主治医に相談しましょう。

パーキンソン病

パーキンソン病では、6割の方にうつ症状をはじめ、不安・幻覚・妄想・睡眠障がい・認知症げんかく もうそう すいみんしょう にんちしょう様の症状などの精神症状がみられます⁸⁾。



うつ症状は2～3人に1人にみられますが、その中にはパーキンソン病自体によるものと加齢やストレスによるものがあります。

精神症状を疑った場合、
主治医に相談しましょう。

甲状腺機能低下症

甲状腺は、のどの前面にあつて甲状腺ホルモンを作る働きをします。甲状腺ホルモンは、体の活動を調節する働きをしていますが、このホルモンが少なくなると、うつ症状を呈することがあります。

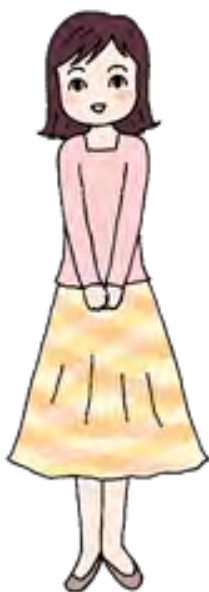


- ・この病気は女性に多く、成人女性の30人に1人の割合で存在するといわれています。
- ・発病のピークは50歳代で、更年期の年代と一致します。

治療は、甲状腺ホルモン薬の服用です。
うつ症状のある方は、念のために、甲状腺機能を調べてもらうとよいでしょう。

さんご こうねんき
産後うつ病・更年期うつ病

へいけいご
女性の出産後や閉経後のホルモンバランス
の変化でうつ症状がみられます⁹⁾。



産後女性の10～15%が産後うつ病にかかるといわれています。産後まもない女性の2週間以上続くうつ症状が目安です。

涙もろくなり、気分が沈んでも1週間以内に改善するマタニティブルーは、出産前後の女性の10～30%にみられます。

産後うつ病も更年期うつ病も
抗うつ薬やカウンセリングが有効です。
早めにかかりつけ医や保健師などに
相談しましょう。

5. Q&A ご家族や周りの方へ

- Q. もし「死にたい」と言われたら、どうしたらいいですか？**
- A. 否定したり話題をそらしたりせず、まずは話を聞いてあげてください。できれば一緒につらい気持ちを受け止めてください。
自分だけで解決しようとするのではなく、主治医や周囲の方々と相談しましょう。
- Q. 寝てばかりいるのですが、外に連れ出して運動させたほうがいいですか？**
- A. 寝てばかりいることもあります。回復には必要な時期です。励ましたり、無理やり運動や散歩に連れ出したりするのは避けましょう。
本人のペースに合わせてみましょう。
- Q. 「自分が悪かったのでは」、「こうすれば良かった」といろいろ後悔してしまいます。**
- A. 原因探しはやめましょう。うつ病は誰のせいでもありません。
- Q. 入院治療など緊急を要するときは、どんなときですか？**
- A. 食事を取らずやせていく、死にたい気持ちが強すぎる、自殺をするための準備をしているなど、命の危険性があるときです。
お近くの相談機関に相談しましょう。

6. 相談機関

保健所

保健所（大阪市は保健福祉センター、堺市・東大阪市は保健センター）では、「こころの健康」「こころの病」に関する相談に応じています。お住まいの地域の保健所にお問い合わせください。

大阪府の保健所（相談時間帯 平日 9 時～17 時 45 分）

名 称	所 在 地	管轄地域
池田保健所	〒563-0041 池田市満寿美町3-19 TEL 072(751)2990	池田市、箕面市、豊能町 能勢町
吹田保健所	〒564-0072 吹田市出口町19-3 TEL 06(6339)2225	吹田市
茨木保健所	〒567-8585 茨木市大住町8-11 TEL 072(624)4668	茨木市、摂津市、島本町
枚方保健所	〒573-0027 枚方市大垣内町2-2-2 TEL 072(845)3151	枚方市
寝屋川保健所	〒572-0838 寝屋川市八坂町28-3 TEL 072(829)7771	寝屋川市
守口保健所	〒570-0066 守口市梅園町4-15 TEL 06(6993)3131	守口市、門真市
四條畷保健所	〒575-0034 四條畷市江瀬美町1-16 TEL 072(878)1021	大東市、四條畷市、交野市
八尾保健所	〒581-0006 八尾市清水町1-2-5 TEL 072(994)0661	八尾市、柏原市
藤井寺保健所	〒583-0024 藤井寺市藤井寺1-8-36 TEL 072(955)4181	松原市、羽曳野市 藤井寺市
富田林保健所	〒584-0031 富田林市寿町3-1-35 TEL 0721(23)2681	富田林市、河内長野市 大阪狭山市、太子町 河南町、千早赤阪村
和泉保健所	〒594-0071 和泉市府中町6-12-3 TEL 0725(41)1342	和泉市、泉大津市、高石市 忠岡町
岸和田保健所	〒596-0076 岸和田市野田町3-13-1 TEL 072(422)5681	岸和田市、貝塚市
泉佐野保健所	〒598-0001 泉佐野市上瓦屋583-1 TEL 072(462)7701	泉佐野市、泉南市、阪南市 熊取町、田尻町、岬町

東大阪市の保健所（相談時間帯 平日 9 時～17 時 30 分）

名 称	所 在 地	電話番号
東保健センター	〒579-8048 東大阪市旭町1-1	072(982)2603
中保健センター	〒578-0941 東大阪市岩田町4-3-22	072(965)6411
西保健センター	〒577-0054 東大阪市高井田元町2-8-27	06(6788)0085

高槻市の保健所（相談時間帯 平日 8 時 45 分～17 時 15 分）

名 称	所 在 地	電話番号
高槻市保健所	〒569-0052 高槻市城東町5-7	072(661)9332

豊中市の保健所（相談時間帯 平日 9 時～17 時 15 分）

名 称	所 在 地	電話番号
豊中市保健所	〒561-0881 豊中市中桜塚4-11-1	06(6152)7315

大阪市

お住まいの区の保健福祉センターにお問い合わせください。

堺市

お住まいの区の保健センターにお問い合わせください。

精神保健福祉センター

各々、大阪府、大阪市、堺市の住民を対象に「こころの健康」「こころの病」に関する相談に応じています。

名 称	所 在 地	電話番号
大阪府 こころの健康 総合センター	〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3丁目1-46	相談専用 (平日 9 時 30 分～17 時) 06(6607)8814
大阪市 こころの 健康センター	〒534-0027 大阪市都島区中野町 5-15-21 都島センタービル 3 階	相談専用 (平日 10 時～15 時) 06(6923)0936
堺市 こころの 健康センター	〒590-0808 堺市堺区旭ヶ丘中町 4丁目3-1 健康福祉プラザ 3 階	相談専用 (平日 9 時～12 時 30 分, 13 時 30 分～17 時) 072(243)5500



参考 ウェブサイト

(2013年3月現在)

厚生労働省 みんなのメンタルヘルス

こころの健康や病気、支援やサービスに関するウェブサイト

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

厚生労働省 こころもメンテしよう

～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>

大阪府こころの健康総合センター

こころのオアシス

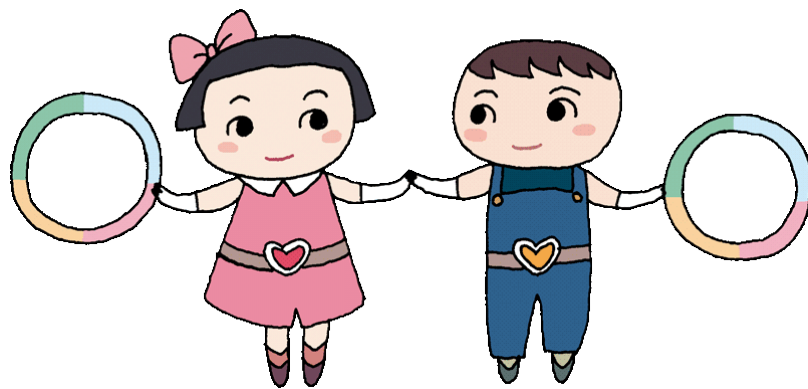
<http://kokoro-osaka.jp/>



引用文献

- 1) 平成 16 年度厚生労働科学研究費補助金「自殺の実態に基づく予防対策の推進に関する研究」
分担研究報告書 成人期における自殺予防対策のあり方に関する精神保健的研究
- 2) 平成 21 年度厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業「精神療法の実施方法と
有効性に関する研究」うつ病の認知療法・認知行動療法（患者さんのための資料）
- 3) 廣尚典訳：WHO/AUDIT（問題飲酒指標/日本語版）.千葉テストセンター. 2000 年
- 4) 伊藤弘人：循環器疾患とうつ. MEDICAMENTNEWS 第 1997 号. 2009 年 11 月 15 日
- 5) Anderson RJ, et al : The prevalence of comorbid depression in adults with diabetes
: a meta-analysis. Diabetes Care 24: 1069-1078, 2001
- 6) 松島英介：不安、不眠、食欲不振などのうつ症状は、抗うつ薬で改善できる. がんサポート.
2011 年 4 月号
- 7) 行岡正雄：膠原病とうつ病、総合臨床.第 59.号 No 5. 2010 年 5 月号
- 8) 柏原健一：パーキンソン病におけるうつ. 分子精神医学.第11号.No3.2011年
- 9) 大坪天平：女性ホルモンとうつ病. 産婦人科治療 101号. No4.2010年10月

イラスト：細川貂々



大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46

TEL 06-6691-2811(代) FAX 06-6691-2814

<http://kokoro-osaka.jp/>