

うつ病の人とまわりの人が
幸せになれるお徳技

128



うつ病基本の「き」

06

うつかなと思ったら
最初に知るべきこと

11

基本的なことを知っておけば、うつ病になったときに何をすれば良いのかが見えてきます。そこでここではうつ病対策の根幹を紹介。まずうつすれば良いのかを見ていきます。

うつになったらどうすればいい？
うつ病治療編

17

ここからは実際にうつ病になったときどうすればいいのか、何に気をつけなければならないのかを解説していきます。回復までにはしっかりと対策をすることが必要なのです。

まわりの人はどうすればいい？
周囲の人ができるうつ病対策

29

うつ病の人の助けになりたいけどうつにならぬのがわからない。そんな方のために、うつ病の人との正しい接し方を家庭と職場の側面から紹介していきます。

会社編
家庭編

38 30

うつになる前に防ぐ!!
うつ病予防編

43

うつ病は生活習慣病のつながりが深く毎日の生活を見直すことで間接的に予防ができるのです。ここではすでに実践できる生活習慣病の予防法を中心に紹介していきます。



生活・運動編

- 肥満を防ぐ 50 46
- 心筋梗塞・脳梗塞／がん／糖尿病を防ぐ 50 46

食事編

- 肥満を防ぐ 68 64
- 心筋梗塞・脳梗塞を防ぐ 60 54
- がんを防ぐ 60 54
- 糖尿病を防ぐ 68 64

間接的にうつを防ぐ！
毎日健康魔法のごはん

71

うつ病が治つてきても油断大敵
うつ病再発防止編

73

うつ病が回復してきたからといってこの病気を侮ってはいけません。再発が多いうつ病の再発防止には、どんなことを心がけていけば良いのかをここでは説明していきます。

知っておくべき
心の病気とうつに関連する病気

80

うつになったら
知っておきたいサービスや窓口

78



本書の見かた

*本書に記載している食品等の糖質量、エネルギー量等の算出は、「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」、「食事コーディネートのための 主食・主菜・副菜 料理成分表 第4版」(群羊社)に準拠しています。
*本書に記載している食品等の糖質量、エネルギー量等は、特別の記載がない限りその食品100g中の量です。
*本書に記載している料理に含まれる各成分量は、一般的な調理法でつくった一人前の量に含まれる成分量の「一例」です。同じ料理でも各成分量が異なる場合があります。

⚠ ATTENTION ⚠

*本誌で紹介している食事法、健康法は多くの研究結果によって安全だとされていますが、すべての人に等しく安全であるとは限りません。体調不良の人、薬を服用している人、持病のある人などは、必ず医師に相談してから始めください。
*本書で紹介しているダイエット法を続けても効果があらわれない場合はすぐに中止して医師に相談してください。
*本書に記載している情報は、2020年9月時点のものです。
*本書に記載している内容の効果は100%保証するものではありません。