

第49回 江古田図書館「個性ある図書館」展示

パニック障害

～ゆっくり、焦らず、大丈夫。～



パニック障害は、突然起こる「パニック発作」から始まります。

パニック発作は、理由のない不安が突然襲い、動悸や息切れ、発汗、めまいなどの身体症状を引き起こします。この発作は繰り返し不意に起こり、

24時間いつでも起こる可能性があるのが特徴です。

発作への不安がさらに不安を呼び、日常生活に支障をきたして、

うつ病などを併発してしまうこともあります。

(参考文献「よくわかるパニック症・広場恐怖症・PTSD」 貝谷久宣/監修 主婦の友社)

最近では、芸能人がパニック障害の治療のために芸能活動を休止した、

症状を克服した、などという報道が相次ぎました。今回の展示では、

パニック障害を多角的に理解するための資料をご紹介します。



～ 展示のご案内 ～

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2019年6月29日(土)～2019年8月29日(木)

お問い合わせ：江古田図書館 中野区江古田2-1-11

[TEL:03-3319-9301](tel:03-3319-9301)

◎「パニック障害」について詳しく調べるための方法◎

作成日 2019/6/29

◎情報検索のキーワード

パニック発作、予期不安、広場恐怖、うつ病、緊張、不安、人混み、動悸、息切れ、口の渇き、発汗
ふるえ、過呼吸、PTSD、フラッシュバック、認知行動療法、自律訓練法、トラウマ、離人症

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
146.8	心理療法 カウンセリング	493.7	神経科学 精神医学	916	記録・手記 ルポルタージュ

◎図書館にある利用者用検索機（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索できます。

パソコンや携帯電話を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索できます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を
手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索できます。

◎雑誌を調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、
『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。

◎オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データ
ベースサイト等を無料でご利用できます。

- ・官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索が可能です。
- ・聞蔵Ⅱビジュアル 1985年から当日までの朝日新聞の記事検索が可能です。
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の記事検索が可能です。（収録範囲は
媒体によって異なります。1981年9月までは見出しと一部記事の抄録のみ。）
- ・マガジンプラス 一般雑誌・専門雑誌の雑誌記事検索や論文情報などが検索可能です。

関連機関ホームページ

- 厚生労働省 みんなのメンタルヘルス

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_panic.html

厚生労働省が、パニック障害の症状や治療法について説明しています。

- UTU-NET「うつをこえて」パニック障害教室

<http://www.utu-net.com/panicr/index.html>

一般社団法人日本うつ病センター（JDC）のホームページです。
パニック障害について、診断基準やQ&Aなどが記されています。



- こころの陽だまり

https://www.cocoro-h.jp/panic/about_panic/index.html

パニック障害のチェックシートや、全国の相談可能な病院の、検索機能があります。



展示図書リスト



書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
よくわかる心のセルフケア	貝谷 久宣	主婦の友社	2019	493.7
心の病を治す食事・運動・睡眠の整え方	功刀 浩	翔泳社	2019	493.7
HSPの教科書	上戸 えりな	Clover 出版	2019	498.3
よくわかるパニック症・広場恐怖症・PTSD	貝谷 久宣	主婦の友社	2018	493.7
パニくる!?	櫻日和 鮎実	KADOKAWA	2018	916
敏感過ぎる自分に困っています	長沼 睦雄	宝島社	2018	493.7
不安症パニック障害・社交不安障害を自分で治す本	渡辺 芳徳	主婦の友社	2018	493.7
あがり症は治さなくていい	佐藤 健陽	旬報社	2018	493.7
不安こそ宝物	黒川 順夫	現代書林	2018	493.7
よくわかる森田療法	中村 敬	主婦の友社	2018	493.7
自分でできる認知行動療法	浅岡 雅子	翔泳社	2017	146.8
不安神経症・パニック障害が昨日より少し良くなる本	ポール・デイヴィッド	晶文社	2017	493.7
パニック障害、僕はこうして脱出した	円 広志	詩想社	2015	767.8
乗るのが怖い	長嶋 一茂	幻冬舎	2010	916

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。



おすすめ展示資料



493.7 デ

『不安神経症・パニック障害が昨日より少し良くなる本』

ポール・デイヴィッド／著 晶文社

10年間不安神経症・パニック障害と闘い、克服した著者。今はインターネットを通じて不安障害に悩む人たちの支援をしています。著者自身の経験から語られる回復までの道のりは決して簡単ではないけれど、「昨日より今日、今日より明日は良くなる」と回復は不可能ではないと信じられます。



767.8 マ

『僕はもう、一生分泣いた』

円 広志／著 日本文芸社

歌手の円広志さんが綴る、パニック障害闘病記。発症から社会復帰するまでの苦しみや葛藤、辛いときに救われた言葉などを、丁寧に記しています。絶望の中にも喜びや希望を見出し、「パニック障害は必ず治る」と信じて回復に向かっていく姿は、読者に勇気を与えてくれます。



493.7 ク

『心の病を治す食事・運動・睡眠の整え方』

功刀 浩／著 翔泳社

心の病は、脳の健康と密接に関係しています。食事、運動、睡眠など生活習慣を見直すことで、ストレスが軽減され、心の病の回復が見込めます。すぐに実践できるポイントが、分かりやすく書かれていますので、ぜひトライしてみてください。



「えごたをげんきに！」

当館2階では「えごたをげんきに！」をキーワードに、健康医療情報コーナーに注力し展開しています。健康・医療をテーマとする『江古田げんき倶楽部』のバックナンバーとその関連資料をはじめ、江古田地区の健康情報をご紹介します。

健康医療情報コーナーの裏側にも医療に関する資料がございます。

ご来館の際は、併せてご利用ください。



編集後記

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、役立つ情報を発信して参ります。

次回は「ダウン症」をテーマとした

「個性ある図書館」展示を行いますので、お楽しみに！