

やさしい

# うつ病・うつ状態

## ハンドブック



改訂版

●

監修

社団法人埼玉県精神保健福祉協会

山内 俊雄

(埼玉医科大学名誉学長)

●

執筆

埼玉精神神経科診療所協会

憲 智彦

(智生会イサオクリニック)

川瀬 典夫

(双里会川瀬クリニック)

発行

社団法人 埼玉県精神保健福祉協会

〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町小室818-2  
埼玉県立精神保健福祉センター内  
TEL/FAX 048-723-5331

制作

株式会社 ライフ・サイエンス

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-53-67 コスモス青山

やさしいうつ病・うつ状態ハンドブック

2000年4月20日 第1版発行

2013年3月26日 改訂版発行

本書の無断複製（コピー）は著作権上での例外を除き、禁じられています。

## はじめに

ひとは色々のことで気分がふさぎ込み、元気が出なくなります。たいていは自分の力で元気を取り戻して生活を続けますが、時には医療の助けをかりることが必要な「うつ状態」や「うつ病」と呼ばれる状態になることもあります。

そこで、皆さんが意欲的で充実した生活を送るための一助になればと考え、埼玉県精神保健福祉協会では、平成12年3月に「やさしいうつ病・うつ状態ハンドブック」という小冊子を出しました。幸い埼玉県だけでなく、全国のたくさんの皆様にご利用いただき、お役に立てることができました。

しかし、最初の版が出てから10年以上を経過しましたので、学問の進歩や新しい抗うつ薬が使えるようになったこともふまえて、初版に引き続き、埼玉精神神経科診療所協会の憲<sup>いさお</sup>智彦先生と川瀬典夫先生に改訂版をお書きいただきました。

このたびも、Meiji Seika ファルマ株式会社のお世話になりましたことを感謝申し上げます。

平成25年3月 山内俊雄

# CONTENTS

はじめに.....	3
こんなことはありませんか？ .....	5
あなたもうつ病かもしれません	
Q1・うつ病とはどのような病気ですか？ .....	6
Q2・なぜうつ病になるのですか？ .....	8
Q3・うつ病の症状にはどのようなものがありますか？ .....	10
Q4・どこで診てもらえばよいでしょうか？ .....	12
Q5・どのような治療をするのですか？ .....	14
Q6・治療に使われる薬には どのようなものがありますか？ .....	16
Q7・薬はどのくらいの期間飲めばよいのですか？ .....	18
Q8・副作用が心配です。.....	19
Q9・通院で治りますか？ 入院が必要でしょうか？ .....	20
Q10・どのような人がうつ病に なりやすいのでしょうか？ .....	21
Q11・部下がうつ病になりました。 どのように接していけばよいでしょうか？ .....	22
Q12・家族にできることはなんなのでしょうか？ .....	24
Q13・うつ病と自殺は関係があるのでしょうか？ .....	26
Q14・うつ病にならないために どのようなことを心がければよいですか？ .....	27
付録：うつ病自己チェック.....	28
全国の精神保健福祉センター一覧.....	29

## こんなことはありませんか？

検査では異常がないのに、こんな不調がしばらく続いていませんか。



体がだるい



すぐに疲れる



頭がすっきりしない



眠れない



お腹がすかない

## あなたもうつ病かもしれません

そう言えば近頃、気分が沈む、仕事をてきぱきとこなせない、朝早く目が覚めてしまう、などいつものあなたと違っていませんか。

いくつかあてはまるようなら、あなたもうつ病かもしれません。

Q1

# うつ病とは どのような病気ですか？

A

わかりやすく言うと、心が疲れたために、気分がゆううつで元気が出ない状態を「うつ状態」と言います。心理的原因だけでなく、身体的病気でもうつ状態になります。ある程度以上のうつ状態が持続して（例えば2週間以上）現れる病気を「うつ病」と呼んでいます。

うつ状態の反対で、元気がありすぎる状態を「躁<sup>そう</sup>状態」と言います。同じ患者さんがうつ状態になったり、躁<sup>そう</sup>状態になった



りと両方の気分変化を示すこともあります。このようなタイプは「双極性障害」や「躁うつ病」と呼ばれます。

うつ病は小児から老年期まで、どの年代にも発病する非常に多い病気で、6人に1人は発病するという調査もあるくらいです。また、思ったよりも再発が多いことがわかってきました。

はじめのうちは、身体に異常があるのではと考えて医療機関を転々とすることがしばしばみられます。検査しても異常がないので、たるんでいると誤解されたりもします。しかし、正しい診断と適切な治療が行われれば、ほとんどのうつ病はたいへんよく治ります。

(このハンドブックは、心の病気の国際的な分類でいう「大うつ病性障害」や「うつ病エピソード」について主に述べています)



A

人は自分にとって大切なもの(対象)を失ったときなどに(心理的原因)、悲しみ、空しさ、気力の低下を感じます。それが体の症状として出ることもあります。例えば、不眠、頭痛、心臓がドキドキする、疲労感、食欲不振等……。これが、うつ状態です。

健康な人なら、例えば失った事実を次第に認め、悲しみや喪失感を体験するうちに、新たな現実を受け入れていくといった形で、うつ状態を克服していきます。

ところが、几帳面でまじめな性格の人が過去の失敗にこだわったり、ささいな失敗を悔やみ、うつ状態からなかなか立ち直れないことがあります(性格的素因)。そのほかにも、職場の人間関係のトラブルや、家庭での夫婦間や親子間での争い(環境的要因)から、ストレスや慢性的な疲労がたまり、身体のバランスを崩した状態がうつ病の発症につながることがあります(身体的要因)。また、脳梗塞や甲状腺機能低下症などの身体的病気からうつ病が発症することもあります。

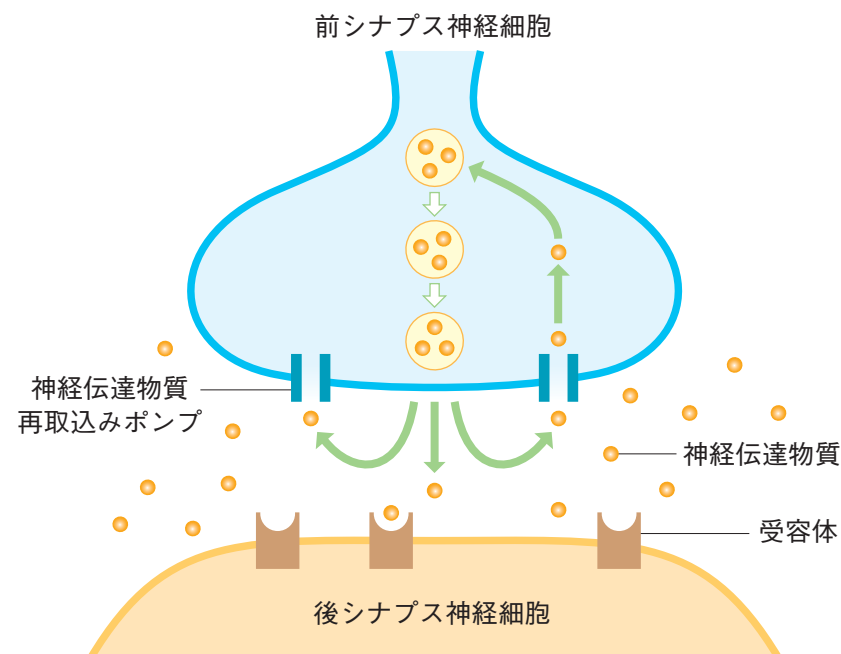
Q2

なぜ  
うつ病になるのですか?

このとき、脳内の神経伝達物質(例えば、セロトニン、ノルアドレナリン等)が重要な役割を果たしており、抗うつ薬がこのアンバランスな状態の改善に役立つともいわれています。

治療により、うつ状態のきっかけとなった心理的原因、環境的要因を受け止められ、それが改善され、身体的にも元気を回復し新たに人生を自ら歩み出し、うつ病から脱け出すことができます。

#### ■ 神経細胞間における情報の伝達



脳内の情報伝達は、神経細胞間の接合部(シナプス)を介して行われます。この情報伝達が阻害されるとうつ病になると考えられています。

Q3

## うつ病の症状には どのようなもの がありますか？

### 家族や周囲の人が気づきやすい症状

- 何にも興味を示さなくなった
- 暗い表情で笑顔が見られなくなった
- てきぱきとやれなくなった
- 急にやせてきた。食欲がない
- セックスに消極的になった
- 外では動けるようなのに、  
家では横になることが多くなった
- 「取り返しのつかないあやまちを犯した」とか  
「不治の病気にかかった」とか思い込んでいる



A

高齢者では不安感やイライラが現れやすいとか、うつ病の種類や年齢によって症状にも特徴がありますが、その中でも共通してよく見られる症状を、「自覚症状」と「家族や周囲の人が気づきやすい症状」の2つに分けてみました。

また、「日内変動」と言って、朝から午前中にかけて症状が強くなることがあります。

### 自覚症状

- 気分の低下  
気分がゆううつ、めいる、寂しい。
- 意欲の低下  
やる気が起きない。何も楽しめない、興味がわかない。  
おっくうだし、すぐ疲れる。集中できない。迷って決められない。
- 思考の異常  
自分を責めてばかりいる。  
自分はいないほうがよいと思う。  
もう生きている価値がない、未来がないと感じる。
- 不安・焦燥  
何か不安で落ち着かない。イライラする。
- 睡眠の異常  
いつもより早く目が覚めて熟睡感がない。
- 身体的な異常  
お腹が空かない。食べてもおいしくない。  
体がだるい。頭が重い、はっきりしない。





Q4

# どこで診てもらえば よいのでしょうか？

A

気分がゆううつだったり、気力がわかなくなったり、眠れなくなったりしたら、精神科を受診しましょう。心療内科で診てくれる場合もあります。

前述の症状よりも身体的な症状の方が気になったら、まずかかりつけ医や内科外来等で診察を受け相談するのもよいでしょう。

身体的診察、検査で異常が発見されない場合、かかりつけ医や内科医等がうつ状態やうつ病を疑い、精神科の受診をすすめます。精神科では気軽に相談に乗ってくれますので、あなたのつらい話を聞いてもらえるでしょう。うつ状態、うつ病と正しく診断することが、治療にはとても大切なことです。





うつ状態にはいろいろな症状や病気の状態があり、軽度から重度までさまざまです。またそれを引き起こす原因も複雑にからみあっています。例えば、心理的原因、環境的要因（家族関係、職場、学校等）、性格的素因、身体的状態、年齢等が関係しています。

治療を行う場合、これらの要素を考えながら対応します。

治療に使われる薬物については後で説明します。心理的原因、環境的要因に対しては、精神療法的アプローチや認知行動療法を行います。

Q5

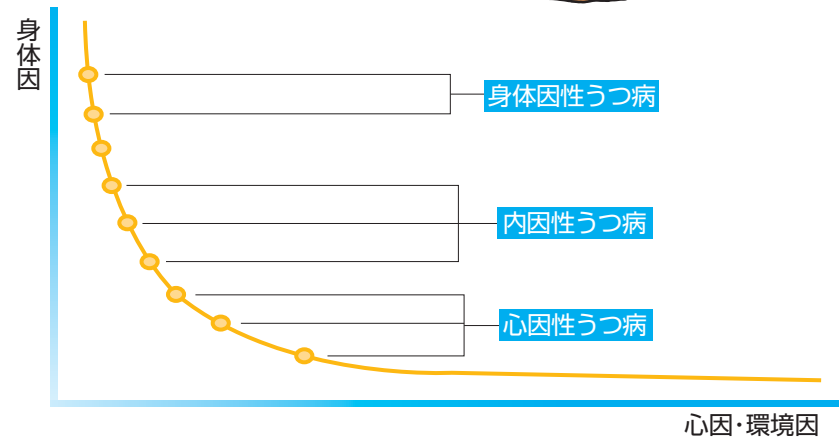
どのような治療を  
するのですか？

患者の深い悲しみ、喪失感、無力感に共感し、必ず回復するのだから、それまで、焦らず、一時的に職場から離れゆつくりと休養をとることをすすめます。

家族や職場の理解も不可欠です。うつ病はガソリンの切れた車のようなもので、エネルギーがたまるのをじっくりと待つ余裕も必要です。責めたり、励ましすぎるのはかえってマイナスになるので気をつけましょう。



■Kielholzによる分類法





# 治療に使われる薬には どのようなものがありますか？

Q6

A

「抗うつ薬」と呼ばれる薬が中心です。うつ病・うつ状態のほとんどの症状によく効きます。

日本で使える抗うつ薬は20種類ほどありますが、効果や副作用は少しずつ違い、それぞれの患者さんに合わせて薬の種類や量が決まります。新しい抗うつ薬は一般的に副作用が少ないようです。飲み方は、食後3回だけでなく、1日1回でよい薬もありますし、また点滴注射のできるものもあります。

このほか、睡眠薬、抗不安薬、気分安定薬、漢方薬なども併用することがあります。また、更年期のうつ病では女性ホルモンが効く場合もあります。



## 従来からの抗うつ薬

分類	一般名	商品名
三環系	イミプラミン塩酸塩	トフラニール など
	クロミプラミン塩酸塩	アナフラニール
	トリミプラミンマレイン酸塩	スルモンチール
	アミトリプチリン塩酸塩	トリプタノール など
	ノルトリプチリン塩酸塩	ノリトレン
	ロフェプラミン塩酸塩	アンプリット
	アモキサピン	アモキサシ
	ドスレピン塩酸塩	プロチアデン
その他	マプロチリン塩酸塩	ルジオミール など
	ミアンセリン塩酸塩	テトラミド
	セチプチリンマレイン酸塩	テシブール など
	トラゾドン塩酸塩	レスリン、デジレル など
	スルピリド	ドグマチール など

## 新しい抗うつ薬

分類	一般名	商品名
SSRI	フルボキサミンマレイン酸塩	デプロメール、ルボックス など
	パロキセチン塩酸塩水和物	パキシル、パキシルCR など
	塩酸セルトラリン	ジェイゾロフト
	エスシタロプラムシュウ酸塩	レクサプロ
SNRI	ミルナシبران塩酸塩	トレドミン など
	デュロキセチン塩酸塩	サインバルタ
NaSSA	ミルタザピン	リフレックス、レメロン

# 薬はどのくらいの期間 飲めばよいのですか？

Q7

A

抗うつ薬を飲む期間を、3段階に分けて考えてみましょう。薬の量に個人差があるように、飲む期間も患者さんによって違います。下に書かれている期間は、あくまで順調な経過の目安です。



## 1. 急性期治療

症状を取ることが目標。薬が合うと、2週間くらいで効果が現れ始める。順調なら3カ月くらいで症状はほぼ消える。



## 2. 継続治療

症状が消えたら、その状態を安定させることが目標。少なくとも6カ月は続けるのが一般的。



## 3. 維持治療

再発の危険が高い場合、その予防のために服薬を続ける。期間についてはいろいろな説がある。

A

副作用ではないかと気になったら、主治医に知らせてください。副作用かどうか判断し、適切な対策を考えてくれるはずです。

副作用だと思い込んで、自己判断で薬をやめたり減らしたりしてはいけません。うつ病の症状を副作用と間違えることがときどきあるからです。

また、ほかの薬を服用している場合は、主治医に伝えてください。

Q8

# 副作用が心配です。

## ■主な副作用

- 眠気、頭がボーッとする
- 立ちくらみ、ふらつき
- 目がぼやける
- 口が渇く
- 吐き気、胃がムカムカする
- 脈が速くなる
- 手の規則的なふるえ
- 便秘、尿が出にくい
- 生理が不規則になる、乳汁が出る
- イライラする、落ち着かない



A

ほとんどのうつ病は外来治療でよくなりますが、次のような場合は、迷わず一時期入院することが必要です。

- 自殺の危険が高い
- 食欲低下や不眠などで衰弱している
- 症状が重い
- 副作用が強く出て、十分に薬が飲めない
- 家庭環境と切り離さなければ安静にできない



また、薬による治療が難しいときには「電気けいれん療法」が用いられることがあります。最近では、全身けいれんを起こさない、より安全な方法も行えるようになり、患者さんによっては良い効果が得られます。

Q9

通院で治りますか？  
入院が必要でしょうか？

どのような人がうつ病になりやすいのでしょうか？

Q10

A

特に生まれめで、完全主義で、責任感が強く、なにかものを頼まれてもノーと言えない他人の評価を気にする人（執着性格、メランコリー型等）は、社会的にも尊敬されますが、家でもいい父親や母親であろうとしたり、模範的家族の一員であろうとすると、きっとどこかで息がつかってしまいます。家族や社会から重い責任と負担を背負いこみ、うつ病を発症するきっかけとなることも考えられます。また、はっきりした原因もなく、気分には波のあるタイプ（循環気質）の人もあります。



A

まず、治療につなげることです。家族が発病に気がついていなければ、家族と連絡を取り合い、仕事の負担を減らすか、病状によっては職場から一時離れ、自宅療養できる環境を作ってあげることです。患者さんには、休んでも会社の運営に支障のない体制が作れることを強調します。患者さんの多くは、仕事を休むことに抵抗感をもちます。同僚や上司に迷惑がかかることに、ひどく神経質で過敏になっています。また、家族に対しても、「一家の柱が働けなくなったら破滅だ」と、生活の不安をおぼえ、自分を責めています。

今までまじめに何十年も働き、有給休暇すらほとんどとっていない場合もあります。健康回復こそ、自分や家族のため、会社のためになることをよく話し、そのような環境を作っていくことも必要でしょう。

部下がうつ病になりました。  
どのように接していけば  
よいのでしょうか？

Q11

会社における普段の人間関係、信頼関係が大切です。そのような信頼関係のおける人から話してもらうこともよいでしょう。職場にメンタルヘルスに理解のあるスタッフや産業医がおり、日頃から職員の心身の健康に配慮がなされていれば理想的です。



# 家族にできることは Q12 为什么呢？

A

ゆっくりと療養できる環境を作ることです。医療機関への定期的通院は欠かすことができませんから、患者さんの理解を得ながら上司や産業医と連絡をとり、医療機関との橋渡しが必要となるかもしれません。患者さんは自分がなにもできなくなったことに罪悪感をもっています。患者さんのためによかれと思って、励ましすぎたり、責めたり、焦らせることは禁物です。かえって病状を悪化させることになります。温かく見守ることです。



うつ病も体の病気と同じで、治療によって回復するものですから、服薬をきちんとすることが大切です。

回復する過程で、時としてうつ状態が少し悪化したりすることもあります。必ずまたよくなることを知っておきましょう。そして、患者さんが回復したときには、周囲も一緒に喜ぶのも人情ですが、回復した気分の背後にうつ状態が潜んでおり、時として自殺の試みをする可能性がありますので、注意して見守る必要があります。



Q13

## うつ病と自殺は 関係があるのでしょうか？

A

結論的に言うと、おおいに関係があると言えます。人が自殺を選択せざるを得ない状況に陥るのは、さまざまな要因が複雑にからみあっていると考えられます。例えば経済的困窮、職場や家族間での対人関係の破綻、病気（身体疾患を含め）等追い詰められた結果です。精神疾患については、埼玉精神神経科診療所協会の通院患者、過去5年間235例の自殺者の統計によると、その約5割はうつ病・うつ状態と診断されています。（ちなみに統合失調症が2割、人格障害が1.5割、その他となっています。）一方、治療を受けることなく自殺された方の多くも、上に述べた経済的、社会的要因が大きく関係しており、誰にも相談できずに悩み、うつ病・うつ状態を発症して自殺に至った可能性も専門家から指摘されています。もちろん医療の役割は重要ですが、その方達の周囲にいる人々の温かいまなざしによる関与、助力、職場や家庭の適切な対応が望まれるところではあります。

A

「腹八分目」ということばがあります。ゆとりが大切です。そして、自分の心身の健康は自分で守りましょう。体調が悪かったり、気分が沈んだりすることがあれば、心身が休養を求めて信号を発信していると考えてみてください。必要なら早めに休養をとることで。以前、通院服薬していた経験のある人は、早めに医師の治療を受けることが必要です。

日頃から、睡眠がとれているか、趣味をもって楽しみながら生活しているか、新聞やテレビに関心をもっているか、仕事だけの生活になっていないか、家族や友人とのつきあいができているか、適度の運動をしているか、といったことを時々チェックしてみましょう。



宗前鉄男  
（朝日新聞「折々のうた」）

## うつ病にならないために どのようなことを心がければ よいですか？

Q14



# うつ病自己チェック

## チェック項目

1	毎日の生活に充実感がない。	
2	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。	
3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。	
4	自分が役に立つ人間だと思えない。	
5	わけもなく疲れたような感じがする。	

## 判定方法

上に挙げた状態のうち2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためつらい気持ちになったり毎日の生活に支障が出たりしている場合にはうつ病の可能性があるので、医療機関、保健所、精神保健福祉センターなどに相談してください。

このほかに、眠れなくなったり食欲がなくなったりすることもあるので、そうした状態が続く場合にはうつ病の可能性も考えてみてください。

(厚生労働省 地域におけるうつ対策検討会  
「うつ対策推進方策マニュアル」2004より抜粋)

# 全国の精神保健福祉センター一覧 (政令指定都市は31ページに掲載しています)

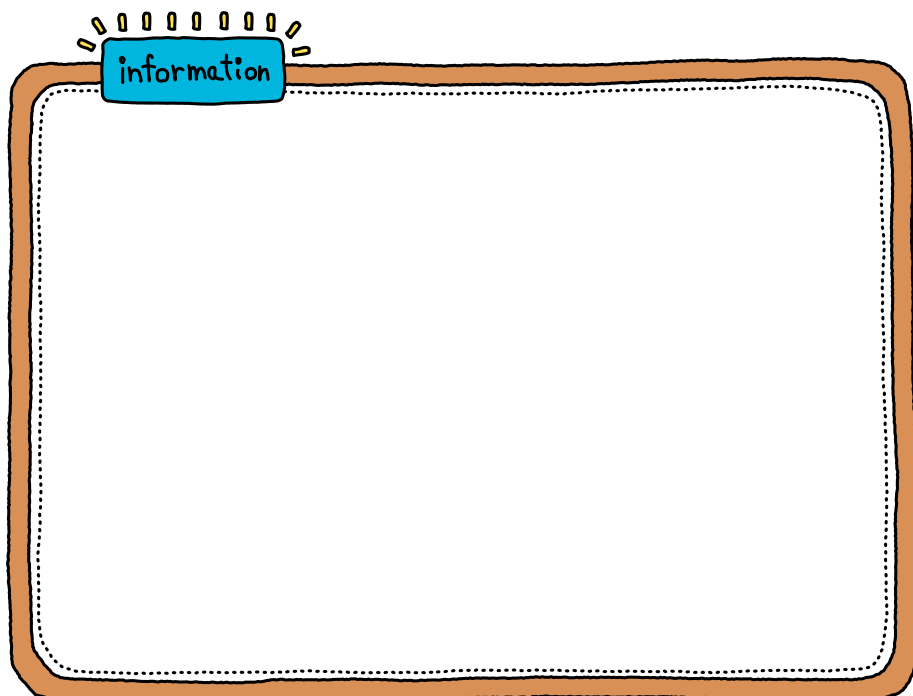
\*相談電話直通 (各センターにより、電話受付の時間帯や相談の曜日は異なります)

(2013年1月現在)

都道府県	センター名	所在地	電話番号
北海道	北海道立精神保健福祉センター	札幌市白石区本通16丁目北6-34	011(864)7000*
青森県	青森県立精神保健福祉センター	青森市大字三内字沢部353-92	017(787)3957* 017(787)3958*
岩手県	岩手県精神保健福祉センター	盛岡市本町通3-19-1 岩手県福祉総合相談センター内	019(629)9617*
宮城県	宮城県精神保健福祉センター	大崎市古川旭5-7-20	0229(23)0021
秋田県	秋田県精神保健福祉センター	秋田市中通2-1-51 明德館ビル	018(831)3946
山形県	山形県精神保健福祉センター	山形市小白川町2-3-30	023(631)7060*
福島県	福島県精神保健福祉センター	福島市御山町8-30	024(535)3556
茨城県	茨城県精神保健福祉センター	水戸市笠原町993-2	029(243)2870
栃木県	栃木県精神保健福祉センター	宇都宮市下岡本町2145-13	028(673)8785
群馬県	群馬県こころの健康センター	前橋市野中町368	027(263)1156*
埼玉県	埼玉県立精神保健福祉センター	北足立郡伊奈町小室818-2	048(723)1111
千葉県	千葉県精神保健福祉センター	千葉市中央区仁戸名町666-2	043(263)3893*
東京都	東京都立中部総合精神保健福祉センター	世田谷区上北沢2-1-7	03(3302)7711*
	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	多摩市中沢2-1-3	042(371)5560*
	東京都立精神保健福祉センター	台東区下谷1-1-3	03(3842)0946*
神奈川県	神奈川県精神保健福祉センター	横浜市港南区芹が谷2-5-2	045(821)6060*
新潟県	新潟県精神保健福祉センター	新潟市中央区上所2-2-3 新潟ユニゾンプラザハート館	025(280)0113*
富山県	富山県心の健康センター	富山市蜷川459-1	076(428)1511
石川県	石川県こころの健康センター	金沢市鞍月東2丁目6番地	076(238)5761
福井県	福井県精神保健福祉センター	福井市大手3-7-1 織協ビル2階	0776(26)4400*
山梨県	山梨県立精神保健福祉センター	甲府市北新1丁目2-12 山梨県福祉プラザ 3階	055(254)8644
長野県	長野県精神保健福祉センター	長野市若里7丁目1-7	026(227)1810
岐阜県	岐阜県精神保健福祉センター	岐阜市下奈良2-2-1 岐阜県福祉農業会館内	058(273)1111
静岡県	静岡県精神保健福祉センター	静岡市駿河区有明町2-20 静岡総合庁舎別館 3階	054(286)9245
愛知県	愛知県精神保健福祉センター	名古屋市中区三の丸3丁目2-1	052(962)5377
三重県	三重県こころの健康センター	津市桜橋3-446-34 三重県津庁舎保健所棟 2階	059(223)5241

都道府県	センター名	所在地	電話番号
滋賀県	滋賀県立精神保健福祉センター	草津市笠山8-4-25	077(567)5010
京都府	京都府精神保健福祉総合センター	京都市伏見区竹田流池町120	075(645)5155
大阪府	大阪府こころの健康総合センター	大阪市住吉区万代東3-1-46	06(6607)8814*
兵庫県	兵庫県精神保健福祉センター	神戸市中央区脇浜海岸通1-3-2	078(252)4980
奈良県	奈良県精神保健福祉センター	桜井市粟殿1000番地 総合庁舎内	0744(43)3131
和歌山県	和歌山県精神保健福祉センター	和歌山市手平2-1-2 県民交流プラザ 和歌山ビッグ愛 2階	073(435)5194
鳥取県	鳥取県立精神保健福祉センター	鳥取市江津318番地1	0857(21)3031
島根県	島根県立心と体の相談センター	松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根2階	0852(32)5905
岡山県	岡山県精神保健福祉センター	岡山市中区古京町1丁目1-10-101	086(272)8835*
広島県	広島県立総合精神保健福祉センター (パリアモア広島)	安芸郡坂町北新地2-3-77	082(884)1051
山口県	山口県精神保健福祉センター	防府市駅南町13-40 防府総合庁舎 2階	0835(27)3388*
徳島県	徳島県精神保健福祉センター	徳島市新蔵町3丁目80	088(625)0610
香川県	香川県精神保健福祉センター	高松市松島町1-17-28 県高松合同庁舎4階	087(804)5565
愛媛県	愛媛県心と体の健康センター	松山市本町7-2 愛媛県総合保健福祉センター 3階	089(911)3880
高知県	高知県立精神保健福祉センター	高知市丸ノ内2-4-1	088(821)4966
福岡県	福岡県精神保健福祉センター	春日市原町3-1-7南側2階	092(582)7500
佐賀県	佐賀県精神保健福祉センター	小城市小城町178-9	0952(73)5060
長崎県	長崎こども・女性・障害者支援センター (精神保健福祉課)	長崎市橋口町10-22	095(846)5115
熊本県	熊本県精神保健福祉センター	熊本市月出3-1-120	096(386)1166*
大分県	大分県こころとからだの 相談支援センター	大分市大字玉沢字平石908	097(542)0878*
宮崎県	宮崎県精神保健福祉センター	宮崎市霧島1-1-2 宮崎県総合保健センター 4階	0985(27)5663
鹿児島県	鹿児島県精神保健福祉センター	鹿児島市小野1-1-1 ハートピアかごしま 2階	099(218)4755
沖縄県	沖縄県立総合精神保健福祉センター	南風原町字宮平212-3	098(888)1443

政令 指定都市	センター名	所在地	電話番号
札幌市	札幌こころのセンター (札幌市精神保健福祉センター)	札幌市中央区大通西19丁目WEST19 4階	011(622)0556
仙台市	仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぼーと仙台)	仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6	022(265)2191
さいたま市	さいたま市こころの健康センター	さいたま市中央区本町東4-4-3	048(851)5665
千葉市	千葉市こころの健康センター	千葉市美浜区高浜2-1-16	043(204)1582
川崎市	川崎市精神保健福祉センター	川崎市川崎区宮本町2-32	044(246)6742*
横浜市	横浜市こころの健康相談センター	横浜市中区日本大通18 KRCビル6階	045(662)3522*
相模原市	相模原市精神保健福祉センター	相模原市中央区富士見6-1-1 ウェルネス相模原 7階	042(769)9818
新潟市	新潟市こころの健康センター	新潟市中央区川岸町1-57-1	025(232)5560
静岡市	静岡市こころの健康センター	静岡市駿河区曲金3-1-30	054(285)0434
浜松市	浜松市精神保健福祉センター	浜松市中区中央1-12-1 県浜松総合庁舎4階	053(457)2709
名古屋市	名古屋市精神保健福祉センター	名古屋市中村区名楽町4-7-18	052(483)2095
京都市	京都市こころの健康増進センター	京都市中京区壬生東高田町1-15	075(314)0874*
大阪市	大阪市こころの健康センター	大阪市都島区中野町5-15-21 都島センタービル 3階	06(6922)8520
堺市	堺市こころの健康センター	堺市堺区旭ヶ丘中町4-3-1 健康福祉プラザ3階	072(245)9192
神戸市	神戸市こころの健康センター	神戸市中央区東川崎町1-3-3 神戸ハーバーランドセンタービル 9階	078(371)1855*
岡山市	岡山市こころの健康センター	岡山市北区鹿田町1-1-1	086(803)1273
広島市	広島市精神保健福祉センター	広島市中区富士見町11番27	082(245)7731
北九州市	北九州市立精神保健福祉センター	北九州市小倉北区馬借1-7-1 アシスト21 5階	093(522)8729
福岡市	福岡市精神保健福祉センター	福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ6階	092(737)8826*
熊本市	熊本市こころの健康センター	熊本市中央区大江5-1-1 ウェルバルくまもと3階	096(362)8100*



このパンフレットは(社)埼玉県精神保健福祉協会が企画・編集したものです。このような協会は全国の各都道府県にあり、「精神保健・福祉思想の普及・推進、地域精神保健・福祉活動の支援」を行っています。

このパンフレットの作成にあたってはMeiji Seika ファルマ株式会社の多大なご支援を頂きました。心より御礼申し上げます。

お問い合わせ先……

埼玉県立精神保健福祉センター内

**(社)埼玉県精神保健福祉協会事務局**

〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町小室818-2

TEL/FAX 048-723-5331

協力

**Meiji Seika ファルマ株式会社**

受付時間／月～金 9:00～17:00(土・日・祝日および当社休業日を除く)

くすり相談室

電話 0120-093-396 03-3273-3539



GN050903

(L)

改訂：2013.3