

報道関係者各位

2011年6月  
株式会社主婦の友社

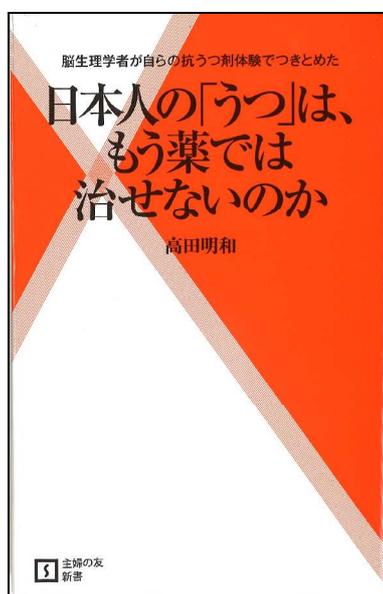
どうすればうつに克てるのか。日本人にピッタリの対処法は  
主婦の友新書 『日本人の「うつ」は、もう薬では治せないのか』

高田明和:著 定価 820円(税込み)

株式会社主婦の友社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:荻野善之)は、2011年6月6日、『日本人の「うつ」は、もう薬では治せないのか』高田明和:著、定価 820円(税込み)を発売いたします。

抗うつ剤が止められない離脱症状の不安と恐怖。抗うつ剤と上手に付き合うために知っておきたい薬の事実。どうすればうつに克てるのか。日本人にピッタリの対処法はズバリこれです。

&lt;担当編集より&gt;



第1章 = 睡眠薬と抗うつ剤を止めるのにどんなに苦しかったか、いかに不安が強かったか、私自身の恐怖の体験を語りましょう。第2章 = うつ病の診断がいかに難しいか...。医師がうつ病だと診断した時、自分の内なる声に耳を傾けた時が、うつ病の始まり。第5章 = うつに克つ超特効薬として登場したSSRI、世界でもっとも多く処方される抗うつ剤ですが、果たして効いているのでしょうか。第6章 = 「抗うつ剤がうつ病を治らないものになっている」との報告。深刻なのは抗うつ剤を止めようにも止められなくなる極度の不安。第7章 = 薬を使わないとして注目の認知療法。でも、認知療法の特性そのものがうつ病をもっと悪くする恐れがあります。第8章 = うつ病からの脱却には脳を使わない、脳に刺激になることは一切しないこと。それには坐禅の「調身、調息、調心」がいちばん。第10章 = ちょっとした日常の工夫一つでうつ病を防ぎ、再発が防止できます。「光」「体」「言葉」がその重要ポイントです.....など全10章で構成。

著者プロフィール: 高田明和(たかだ・あきかず) 1935年生まれ。浜松医科大学名誉教授。『うつは「暗示」で追い払う』(廣済堂出版)など一般向け著書も多数。

書誌タイトル: 『日本人の「うつ」は、もう薬では治せないのか』

著者: 高田明和

定価: 820円(税込み) ISBN: 978-4-07-278155-5 サイズ: 新書判 192ページ 発売日: 2011/6/6

株式会社主婦の友社の概要

・社名: 株式会社 主婦の友社

・代表取締役社長 荻野 善之

・URL: <http://www.shufunotomo.co.jp/>

・所在地: 東京都千代田区神田駿河台 2-9

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友社 広報宣伝課 酒見・長友・大塚 TEL 03-5280-7577 FAX 03-5280-7578