

もしかして更年期?!

からだの不調を見逃さない!



◆女性にも、男性にもある「更年期」

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
定年不調	石蔵文信／著	集英社	2019.8	493.1イ
熟年期障害 男が更年期の後に襲われる問題	熊本悦明／[著]	祥伝社	2018.7	493.1ク
LOH症候群	堀江重郎／[著]	KADOKAWA	2021.11	493.1ホ
働く男のクリニック 「男性科」ドクターが、あなたの悩みにお答えします!	北村健／著	現代書林	2019.11	494.9キ
図解ただしく知っておきたい子宮と女性ホルモン 新知識とセルフケアで更年期を楽に過ごす!!	宋美玄／監修	河出書房新社	2021.11	495ズ
オトナ女子のためのカラダの教科書 女性の悩みはFemtechで解決!	松村圭子／著	宝島社	2022.4	495マ
コネコネ コーネン鬼×コーネン喜	一本木蛮／著	KADOKAWA	2022.7	495.1イ
更年期ってこういうこと図鑑	石原新菜／監修	宝島社	2022.3	495.1コ
いちばん親切な更年期の教科書 閉経完全マニュアル	高尾美穂／著	世界文化社	2021.10	495.1タ
だいたい更年期 いつでも不調な私をラクにするヒント	安達知子／[ほか]解説	三省堂書店	2021.9	495.1ダ
つらくなる前に知っておきたい閉経のきほん	上田嘉代子／監修	池田書店	2021.11	495.1ツ
「閉経」のホントがわかる本 更年期の体と心がラクになる!	対馬ルリ子／著,吉川千明／著	集英社	2020.9	495.1ツ
婦人科医が不安と疑問にやさしく答える 更年期の処方箋	松峯寿美／著	ナツメ社	2022.11	495.1マ
女医が教える閉経の教科書	善方裕美／著	秀和システム	2022.7	495.1ヨ

◆働きながら更年期と付き合うには

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
ライフキャリアを考えるための論点10	吉田あけみ／編著	ミネルヴァ書房	2022.5	365ヨ
女性がイキイキと働き続けるためのヘルスリテラシー	北奈央子／著	セルバ出版	2022.2	495キ
知りたいフェムテックの進歩 女性の生活の質-QOL-をアップする新技術	林謙治／編著,渡邊香／編著	ロギカ書房	2022.11	495シ
大丈夫だよ 女性ホルモンと人生のお話111	高尾美穂／著	講談社	2022.5	495タ

ライフサイクルでみる女性の保健と健康	小國美也子／著,木下博勝／ほか著	ミネルヴァ書房	2020.3	495ラ
ウェルビーイング向上のための女性健康支援とフェムテック 働く女性と管理職3000人に生理について実態調査	米川瑞穂／ほか編著	日経BP	2022.11	498.8ウ
「会社がしんどい」をなくす本 いやなストレスに負けず心地よく働く処方箋	奥田弘美／著	日経BP	2021.6	498.8才
働く女性のヘルスケアガイド おさえておきたいスキルとプラクティス	荒木葉子／編著,市川佳居／編著	金剛出版	2022.4	498.8ハ

## ◆自分のからだをメンテナンスする

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
365日機嫌のいいカラダでいたい。 現代を生きる私たちのヘルスケア・アップデートブック	及川夕子／著,高橋幸子／監修	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2022.5	495才
デリケートゾーンケアの教科書 更年期障害、生理不順、不妊…女性の不調をなくす	神藤多喜子／著	主婦の友インフォス	2020.1	495シ
生理トラブル・尿もれ・更年期障害 女性のからだの不調の治し方	関口由紀／監修	徳間書店	2021.11	495ジ
オトナ女子をラクにする心とからだの本 女性ホルモンにいいこと大全	高尾美穂／著	扶桑社	2022.8	495タ
大丈夫だよ 女性ホルモンと人生のお話111	高尾美穂／著	講談社	2022.5	495タ
もし親友が婦人科医で、何でも聞けるとしたら？ 女性が知っておくべき女性のからだ	シーラ・デ・リス／著,鈴木ファストアーベント理恵／訳	サンマーク出版	2022.1	495デ
決定版 東洋医学式 女性のカラダとココロの「不調」を治す50の養生訓	若林理砂／著	原書房	2020.3	495ワ
アラウンド50 Around50 カラダの不安と疑問に女医・専門家が丁寧にお答えします	—	宝島社	2022.4	495.1ア
大人の女性の心と体をととのえる更年期改善レシピ	対馬ルリ子／監修,前田量子,古賀圭美／[料理制作]	扶桑社	2022.5	495.1才
更年期、私のトリセツ 無理をしない、がんばらない。閉経後までを考える更年期の解説書	対馬ルリ子／監修	つちや書店	2022.6	495.1コ
「揺らぐカラダ」のトリセツ フランス式膣トレで快適アラウンド更年期	ベルジェロン容子／著,田中彩／著	学研プラス	2022.1	495.1ベ
40代から始めよう!閉経マネジメント 更年期をラクに乗り切る、体と心のコントロール術	吉形玲美／著	講談社	2022.7	495.1ヨ
月のヨガ 一生もののセルフケア	サントーシマ香／著	大和書房	2019.11	498.3サ
中年女子のゆる薬膳。 腎を鍛えて更年期を乗り切ろう	池田陽子／著,上田惣子／まんが	文化学園文化出版局	2022.6	498.5イ

### ●ウィルあいち情報ライブラリー利用案内●

- 貸出 図書：10冊 視聴覚資料：3点（15日以内）
- 利用時間：火～日曜 ○休業日：毎週月曜日、国民の祝日（土日は開業）、年末年始、整理期間
- 問い合わせ先（052）962-2510（名古屋市東区上笠杉町1番地）



※新型コロナウイルス感染症対策のため、利用時間等を一部制限している場合がございます。詳しくはお問い合わせください。