

いつまでも健やかに ～女性の健康

中図書館ブックフェア R2.3月

3月1日～8日は、「女性の健康週間」です。女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすためには、生活の場（家庭、地域、職域、学校）を通じて、社会全体で総合的に支援することが重要です。出産、月経など女性の体に起こる出来事や変化、女性に特有の病気について、知っておきましょう。



◆女性の体と健康

女性の健康や不調、病気、女性ホルモンなど、全般的なことがわかる本。

書名	著者名	出版者名	出版年
ハッピーライフのために女性が知っておきたい30のこと	吉村 泰典／編著	毎日新聞出版	2018.2
症状改善！女性の不調を解消する大全	久保玲子/監修	成美堂出版	2019.7
女性ホルモンメンテナンス	宮地 清光／著	ルネッサンス・アイ	2018.9
50歳からの婦人科	松峯 寿美／監修	高橋書店	2018.9

「女性の健康」に関する本は、**495**(婦人科学)という分類の棚にあります。

◆更年期をのりこえよう

最近、更年期外来など、相談できるところも増えてきました。つらさを一人で抱え込まず、周囲にも正しい知識をつけてもらいましょう。

プレ更年期1年生	対馬 ルリ子／監修	つちや書店	2019.6
オトナ女子あばれるカラダとのつきあい方	常喜 真理／著	すばる舎	2018.1
更年期をハッピーに生きる幸年期メソッド	宇江佐 りえ／著	自由国民社	2016.2

更年期障害に関する本は、**493.18** (成人医学) のほか、**495.13** (婦人科学) の棚にあります。

うらもご覧ください

◆毎月つらい、毎日つらい～月経、冷え性、貧血

つらいけれども周りから理解されにくい月経痛、そして様々な不調と結びつく冷え性や貧血。うまくつきあっていく方法を探しましょう。

書名	著者名	出版者名	出版年
医者が教える女性のための最強の食事術	松村 圭子／著	青春出版社	2018.9
あなたも知らない女のカラダ	船曳 美也子／著	講談社	2017.10
その不調、冷えが原因です	川嶋 朗／監修	池田書店	2018.10
ドラキュラ女子のための貧血ケア手帖	濱木 珠恵／著	主婦の友インフォス	2017.7

月経については **495.13** (婦人科学)、冷え性は **493.14** (内科)、貧血は **493.17** (内科) の棚にあります。

◆女性に多い病気

子宮がんなどの女性特有の病気と膠原病、リウマチ、バセドウ病といった女性に多い病気。原因は？予防できるの？もし罹ったら？

最新子宮がん・卵巣がん治療	加藤 友康／監修	主婦と生活社	2018.3
リウマチ・膠原病患者さんとそのご家族のための外来通院学	前島 圭佑／著	日本医学出版	2019.11
知って安心 婦人科のがんと治療	宇津木 久仁子／著	イカロス出版	2016.1
甲状腺の病気の治し方	伊藤 公一／監修	講談社	2018.3

卵巣、子宮の病気は **495.4** (婦人科学)、膠原病は **493.14** (内科)、バセドウ病は **493.49** (内科) の棚にあります。

◆ココロもカラダもリラックス

忙しい毎日、家事も仕事も子育ても一生懸命。でも、たまには自分のために時間を取って、リラックスしませんか。

医師が教えるアロマ&ハーブセラピー	橋口 玲子／監修	マイナビ出版	2018.4
心とカラダの正しい休ませ方	日経 WOMAN 編集部／編	日経 BP 社	2019.10

このブックフェアは、中保健センターと連携して実施しています。女性の健康やがん検診に関することなどのお問合せは、中保健センター（☎270-8100）まで。

