

いつまでも健やかに ～女性の健康

中図書館ブックフェア R3.3.2～3.30



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。

※厚生労働省の「女性の健康づくり」のサイトはこちら⇒



◆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
やさしく解説産婦人科のおはなし	小松 一／著	青春出版社プレミアム編集工房	2020.11
女性の不調、解消 BOOK		マガジンハウス	2020.9
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。

書名	著者名	出版者名	出版年
更年期障害（専門のお医者さんが語るQ&A）	水沼 英樹／著	保健同人社	2009.11
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
ポスト更年期から美しく輝く！	美馬 博史／著	海竜社	2018.3

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
毎月、新しい自分に生まれ変わる	やまがた てるえ／著	大和書房	2017.11
月経美人セルフケア	長谷川 浄潤／著	ブルーロータスパブリッシング	2012.5
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) 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？

書名	著者名	出版者名	出版年
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
膠原病 (よくわかる最新医学)	三森 明夫／監修	主婦の友社	2018.4
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
バセドウ病・橋本病 (患者のための最新医学)	伊藤 公一／監修	高橋書店	2020.8

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つかって、リラックスしませんか。

書名	著者名	出版者名	出版年
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
医師が教える女性の正しい不調ケア大全	ヘルスケア大学／著	宝島社	2018.6
笑顔のどうぶつ園	松原 卓二／著	メディアファクトリー	2012.4

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。

