



# 更年期の不安をなくそう

女性の身体の不調を怖がらないためには、まずは知ること!

思春期にはじまる女性ホルモンの増加から減少まで、閉経後に起こる身体の不調や様々な変化について、専門医や先輩方の体験等から学んでみませんか?

(出版年・分類番号順)

タイトル	著者	出版社	出版年	分類番号	所蔵館
81歳、現役女医の転ばぬ先の知恵 老いの壁をラクラク越える処方箋	天野 恵子 // 著	世界文化社	2024	495.1 12-5	中
女の一生は女性ホルモンに支配されている! プレ更年期から高齢期まで	天野 恵子 // 著	世界文化社	2024	495.1 12-7	東
一生モノの生理とからだの取り扱い大全 13歳から更年期世代まで女性ならではの悩みがスーッと消える!	保健師めぐみ // 著	日東書院本社	2024	495.1 12-5	南
女性の体のきほん 生理痛・PMSから、妊娠・出産、更年期まで	稲葉 可奈子 // 監修	ナツメ社	2024	495 12-5	東
私の生理のしまい方	原 あいみ // 著 関口 由紀 // 監修	KADOKAWA	2023	495.1 12-5	中
女性が体の不調を感じたら、まずは婦人科へGO この本を読めば10年後のあなたが変わる	吉岡 範人 // 著	現代書林	2023	495 12-5	西
更年期で人生を好転させる体と心のセルフマネジメント 美人力PLUS	鈴木 まり // 著	Gakken	2023	495.1 12-7	子
女性に不足しがちな栄養がしっかりとれる最強の 献立レシピBOOK アラフォーから備えたい	廣田 孝子 // 監修 上島 亜紀 // 料理	朝日新聞出版	2023	495.1 11-4	中
更年期に効く美女デカラ	高尾 美穂 // 著 ねこまき // 絵	リベラル社	2023	495.1 12-7	東
性ホルモンで乗り越える男と女の更年期 知っておきたい驚異のテストステロンパワー	関口 由紀 // 著	産業編集センター	2023	493.1 12-7	東
更年期の処方箋 婦人科医が不安と疑問にやさしく答える	松峯 寿美 // 著	ナツメ社	2022	495.1 12-7	東
更年期のヨガ おうちでできるセルフケア	サントーシマ香 // 著	大和書房	2022	498.3 12-7	西
ふりまわされない!更年期 母と娘のための「女性ホルモン」対策BOOK	永田 京子 // 著	旬報社	2022	495.1 12-7	南
女医が教える閉経の教科書	善方 裕美 // 著	秀和システム	2022	495.1 12-7	子
コネコネ コーネン鬼×コーネン喜	一本木 蛮 // 著	KADOKAWA	2022	493.1 12-7	南
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	495.1 12-7	南
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	495.1 12-7	東
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	495 12-5	中
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	498.5 12-7	南
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	世界文化ブックス	2021	495.1 12-7	南



脱力ヨガ ネガティブ感情1分流し 美人力PLUS	谷戸 康洋 // 著	学研プラス	2021	498.3 11-11	東
更年期障害だと思ってたら重病だった話	村井 理子 // 著	中央公論新社	2021	916 12-5	東
「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	495.1 12-5	東
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	495 12-5	西
オトナ女子の謎不調、ホントに更年期？	まき りえこ // 著	集英社	2019	495.1 12-7	中
プレ更年期1年生 その不調、すべて女性ホルモンの減少が原因かも！	対馬 ルリ子 // 監修	つちや書店	2019	495.1 12-7	子
50歳からのついでヨガ 更年期障害も代謝の低下も自律神経の乱れも怖くない！	深堀 真由美 // 著	大和書房	2019	498.3 12-5	西
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	494.9 12-5	子
定年不調	石蔵 文信 // 著	集英社	2019	493.1 3-1	子
50歳からの婦人科 こころとからだのセルフケア	松峯 寿美 // 監修	高橋書店	2018	495.1 12-7	南
女性のうつ病 思春期、産後、更年期、老年期のうつ よくわかる最新医学	野田 順子 // 著	主婦の友社	2018	493.7 12-5	東
オトナ女子あばれるカラダとのつきあい方 マリ先生の健康教室	常喜 眞理 // 著	ずばる舎	2018	495.1 12-7	子
だって更年期なんでも一ん治療編 悩んでないで、スッキリ解決！最新版	善方 裕美 // 著 高田 真弓 // イラスト&コミック	主婦の友社	2017	495.1 12-7	西・中
男性更年期・EDをらくらく克服する方法 男性ホルモン補充による40代からの男性更年期・ED対策	岡宮 裕 // 著	ナショナル出版	2017	493.1 3-1	西
人生を踊るように生きて行こう 更年期なんてこわくない！	横森 理香 // 著	方丈社	2016	914.6 6-2	東
だって更年期なんでも一ん そうか！そうだったんだ！この不調…最新版	ほしば あやこ // 著 松島 むう // 著 善方 裕美 // 監修	主婦の友社	2016	495.1 12-7	中
うつかな？と思ったら男性更年期を疑いなさい テストステロンを高めて「できる人」になる！	堀江 重郎 // 著	東洋経済新報社	2016	493.1 12-7	南
40歳からの女性のからだと気持ちの不安をなくす本	吉野 一枝 // 著	永岡書店	2015	495.1 12-7	西
産婦人科の窓口から 「思春期」から「更年期」まで女性の性を伝えたい！	河野 美代子 // 著	子どもの未来社	2014	367.9 13-1	中
アフター更年期からの不調を治す50の習慣	浜中 聡子 // 著	主婦の友社	2014	495 12-7	東・中
プチ更年期デトックス 「毒出し」でこんなに改善した！	横森 理香 // 著	大和書房	2014	498.3 12-5	中

## クレオ大阪中央 情報・図書コーナー

貸出時間 平日 9:30~21:30  
日祝は17:00まで

閉室日

- ・月曜日(その日が祝休日の場合は開館)
- ・祝休日の翌日 (日曜日または休日にあたる場合は開館)
- ・特別整理期間 ・年末年始

