



# もしかして更年期？と思ったら。

更年期にみられる様々な症状。  
モヤモヤや、不安な気持ちをやわらげる方法やつき合い方を見つけませんか？



(出版年順)

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号	館
更年期に効く美女チカラ	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
産婦人科医宋美玄先生の女の子の体一生ブック	宋 美玄 // 監修 のはら あこ // 漫画	小学館	2023	495 6-4	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	鈴木 まり // 著	Gakken	2023	495.1 12-7	子
私を整える。 自然のちからで不調をなくす自律神経のセルフケア	鈴木 七重 // 著	エクスナレッジ	2023	498.3 12-5	中
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、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
更年期ってこういうこと図鑑	石原 新菜 // 監修	宝島社	2022	495.1 12-7	西
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
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健康ライブラリー	吉形 玲美 // 著	講談社	2022	495.1 12-7	南
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
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
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	495 12-5	子
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
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
「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、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
だって更年期なんだもーん治療編 悩んでないで、スッキリ解決！	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	中
だって更年期なんだもーん そうか！そうだったんだ！この不調…	善方 裕美 // 著 高田 真弓 // イラスト&コミック	主婦の友社	2016	495.1 12-7	中
更年期をのりきる食べ方	対馬 ルリ子、南雲 久美子 // 解説 小菅 陽子 // レシピ作製	マガジンハウス	2011	495.1 12-7	中



クレオ大阪  
YouTube  
チャンネル



ジャンプ  
ちゃん→



情報誌クレオ

バックナンバーはこちら  
<https://danjo.osaka.jp/wp>



## 女性の悩み相談

電話相談 **06-6770-7700**

面接相談予約 **06-6770-7730**

火～土10:00～20:30 日・祝10:00～16:00

※メールによる相談も行っています



## 男性の悩み相談

電話相談 **06-6354-1055**

毎週(金)19:00～21:00 毎月第3(日)11:00～17:00

面接相談予約 **06-6770-7723**

火～土10:00～20:30 日・祝10:00～16:00



## 子育て相談

電話相談 **06-6354-4152**

面接相談予約

平日10:00～21:00 土・日・祝10:00～17:00

※メールによる相談も行っています



## DV相談 (ドメスティック・バイオレンス)

大阪市配偶者暴力相談支援センター

電話相談 **06-4305-0100**

平日9:30～17:00

※メールによる相談も行っています



★情報・図書コーナーの本は、図書利用カードを  
作って借りることができます。

(氏名・住所を確認するものが必要です)

★1枚の図書カードで、クレオ大阪全館(中央・西・南・  
東・子育て館)共通にご利用いただけます。

●貸出冊数:図書・雑誌は15冊、DVDは3本まで

●貸出期間:2週間

●予約:図書・雑誌は15冊、DVDは3本まで

●図書の企画展示(ブックフェア)

新着図書展示やブックフェアを開催しています。

テーマ別や、講座等の関連資料を紹介します。

## クレオ大阪中央情報・図書コーナー

■開室時間 9:30～21:30 日曜・祝日は9:30～17:00まで

■閉室日 月曜日、祝休日の翌日、年末年始(12/29～1/3)  
特別整理期間

※詳しくはホームページまたは窓口までお問合せください。

<https://www.creo-osaka.or.jp>

