

この不調って更年期？ 男性/女性ホルモンの変化を知って乗り越えよう！

千代田区男女共同参画センターMIW情報ライブラリ蔵書のうち、本講座に関連する資料を紹介します。
千代田区立図書館貸出券をお持ちであればどなたでも借りられます。お持ちでない方も身分証明書があれば発行できます。どうぞご利用ください。

<今回おすすめの図書です>



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/2022.8

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/2023.2



	書名	著者名	出版者	出版年
1	更年期に効く美女チカラ	高尾 美穂著	リベラル社	2023.4
2	50歳をすぎて「最近、気力・体力が落ちた」と思ったら読む本	平澤 精一著	フォレスト出版	2023.2
3	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
4	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
5	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	扶桑社	2022.5
6	アラウンド 50:カラダの不安と疑問に女医・専門家が丁寧に为您解答します	TJ MOOK	宝島社	2022.4
7	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
8	更年期ってこういうこと図鑑	石原 新菜監修	宝島社	2022.3
9	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, 創英者	2021.9
10	「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	集英社	2020.9
11	ライフサイクルでみる女性の保健と健康:充実した人生を過ごしていくために	小國美也子、木下博勝ほか著	ミネルヴァ書房	2020.3
12	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
13	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	2019.6
14	「おとな学」入門:はじめて始まる、エイジングケア	MAGAZINE HOUSE MOOK	マガジンハウス	2017.9