



「変化する体と付き合うために ～更年期を幸年期に～」

に関する資料リスト

2021. 3. 16 岡山県立図書館 自然科学・産業資料部門

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
更年期					
女性医学ガイドブック 更年期医療編 2019年度版	日本女性医学学会／編	金原出版	2019.11	495/ニホ16/2019	0014841332
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	495.13/ウエ16/	0013561733
「更年期障害」は存在しない 女性差別の病名は必要か 続	假野 隆司／著	栄光出版社	2014.9	495.13/カノ14/2	0012695060
「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	495.13/ツシ20/	0015571748
更年期かしら 新版	堂園 凉子／著	世界文化社	2013.12	495.13/トウ14/	0012232468
オトナのための女性ホルモンの話 女は50歳からよ!	吉川 千明／著	宝島社	2013.6	495.13/ヨシ13/	0011888708
奥さん、それは「夫源病」ですね。いつまでたっても更年期が終わらない…	石蔵 文信／著	静山社	2013.4	B495.13/イシ13/	0011960812
プレ更年期・アフター更年期					
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	2014.7	495/ハマ14/	0012607529
プレ更年期の漢方 まいにちの食で体調を整える!	杏仁 美友／監修	つちや書店	2019.12	495.13/キヨ20/	0015075062
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	2019.6	495.13/ツシ19/	0014628689
ポスト更年期から美しく輝く!	美馬 博史／著	海竜社	2018.3	495.13/ミマ18/	0014526669
パリのカフェの最前列に若い女性は座れない	山咲 千里／著	光文社	2015.4	595/ヤマ15/	0013054630
男性更年期					
男性ホルモンの力を引き出す秘訣 ホルモンコントロールでいつまでも若々しい男に!	秋下 雅弘／監修	大泉書店	2013.6	493.18/アキ13/	0011888492
定年不調	石蔵 文信／著	集英社	2019.8	493.18/イシ19/	0015009871
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	2017.4	493.18/オカ17/	0014035323
熟年期障害 男が更年期の後に襲われる問題	熊本 悦明／[著]	祥伝社	2018.7	493.18/クマ18/	0014550214

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
最強の男性ホルモン「テストステロン」の秘密 40歳を過ぎても、現役の男でいるために	クロード・ショー シャ／共著	ブックマン社	2019.3	493.18/シヨ19/	0014869465
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	2016.7	493.18/ホリ16/	0013605746
セルフケア・治療					
更年期ホルモンの変調を感じたら読む本 漢方 と養生でケアする更年期障害	森 裕紀子／著	法研	2020.12	493.18/モリ21/	0015701030
更年期からのコレステロールを下げる毎日ごは ん ほうっておくのはNG!	田中 明／病態 監修	女子栄養大 学出版部	2018.12	493.2/タナ18/	0014797880
女性の自律神経の乱れは腸で整える	小林 暁子／著	PHP研究所	2018.8	493.46/コハ18/	0014486815
40歳からの女性ホルモンを操る53の習慣	二松 まゆみ／ 著	扶桑社	2013.12	495/フタ14/	0012229944
女性ホルモンメンテナンス 専門医が教える!薬 剤師が実践する!	宮地 清光／著	ルネッサン ス・アイ	2018.9	495/ミヤ18/	0014574099
今夜もホットフラッシュ 更年期越えたら人生パ ラダイス	青沼 貴子／著	メディアファク トリー	2013.7	495.13/アオ14/	0012260311
女性外来のお医者さんが教える「更年期の苦 痛」のやわらげ方	天野 恵子／著	PHP研究所	2019.8	495.13/アマ19/	0015072671
更年期を知れば心とカラダはこんなに楽になる 更年期以降を「悩みの時」から「ご褒美の時」に変え る知恵	有澤 正義／著	現代書林	2013.4	495.13/アリ13/	0011959186
メディカルエンジェルストレッチ更年期 パレエ メソッド+解剖学+リハビリ経験	伊集院 霞／著	技術評論社	2013.11	495.13/イシ14/	0012302923
更年期以後を元気に生きる女性ホルモン補充 療法	新野 博子／著	海竜社	2013.4	495.13/シン13/	0011825924
50歳からのつらい症状にはこれしかない! 「更 年期」を元気に乗り切る方法	高橋 浩子／著	ワニブックス	2016.4	495.13/タカ16/	0013574918
つらい更年期障害をしっかりと乗り越える方法 女性ホルモンの攻略による40代からの更年期 対策	対馬 ルリ子／ 著	ナショナル出 版	2017.4	495.13/ツシ17/	0013899778
はじめまして更年期(コーネンキー)? 40代から の不調が消える心と体のプチ習慣	永田 京子／著	青春出版社	2020.7	495.13/ナカ20/	0015530140
更年期のつらい症状は漢方で治る	原田 智浩／著	現代書林	2015.12	495.13/ハラ16/	0013382791
ホントはコワイ更年期障害35の対策 若くても 安心できない	福田 千晶／監 修	日東書院本 社	2014.3	495.13/フク14/	0012418653
50歳からの婦人科 ころとからだのセルフケ ア	松峯 寿美／監 修	高橋書店	2018.9	495.13/マツ18/	0014516413
コーネンキーなんてこわくない	横森 理香／著	集英社	2017.4	498.3/ヨコ17/	0013999925
ホルモン補充療法 改訂版	麻生 武志／編 著	医薬ジャーナ ル社	2012.10	L495.13/アソ13/	0011610946
40歳からの女性の不調お悩み解決BOOK		洋泉社	2018.2	L495.13/ヨン18/	0014251441