

女性のからだと健康

知っておきたいセルフケアと病気のこと

<図書>

ドーンセンター情報ライブラリー 作成:2025年9月

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
女性の血糖値・HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)を改善する本	植田勝廣監修	メディアパル	2023	493.12 ウ
女性のコレステロール・中性脂肪を改善する本	植田勝廣監修	メディアパル	2021	493.2 ウ
オンナたちの甲状腺 イラストでよくわかる症状と治療法	山内泰介	現代書林	2021	493.49 ヤ
あなたの骨は大丈夫ですか？ すぐできる骨粗鬆症予防	佐藤勝彦	幻冬舎メディアコンサルティング	2022	493.6 サ
本人・家族のための精神医学ハンドブック こころの病気のやさしい教科書	大森哲郎	日本評論社	2024	493.7 オ
摂食障害がわかる本 思春期の拒食症、過食症に向き合う	鈴木眞理監修	講談社	2023	493.74 ス
発達障害・メンタル不調などに気づいたときに読む本 精神科の受診や特徴までがわかる	浜内彩乃	ソシム	2022	493.76 ハ
女性のためのおしり読本 痔のセルフケアから治療まで	岩垂純一	時事通信出版局	2019	494.2 イ
女性のがん 心のケア がん患者さんと家族のための診療室	大西秀樹	つちや書店	2019	494.5 オ
図解がんとお金の話 医療費・仕事・公的支援の悩みが解決する	黒田ちはる	彩図社	2025	454.5 ク
あのひとががんにになったら 「通院治療」時代のつながり方	桜井なおみ	中央公論新社	2018	494.5 サ
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 イ
365日機嫌のいいカラダでいたい。 現代を生きる私たちのヘルスケア・アップデートブック	及川夕子	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2022	495 オ
女性のための「検査」がわかる本	小橋隆一郎	主婦の友社	2019	495 コ
産婦人科医に聞く わたしとカラダの選択肢	高橋怜奈監修	KADOKAWA	2025	495 タ
シフトチェンジをスムーズに更年期からの体のトリセツ 不調を改善・予防するセルフトレーニングと指導	奥谷まゆみ	日本看護協会出版会	2024	495.13 オ
あなたのカラダとココロに寄り添う更年期とのつき合い方 閉経前から閉経後まで上手に乗り切る	鈴木知世	河出書房新社	2023	495.13 ス
オトナ女子をラクにする心とからだの本 女性ホルモンにいいこと大全	高尾美穂	扶桑社	2022	495.13 タ
しんどいな……が続く人のための「更年期の不安」をなくす本	善方裕美監修	永岡書店	2024	495.13 ヨ
専門医が語る 子宮とのつきあい方	梶原健, 三輪真唯子	ライフサイエンス出版	2019	495.43 カ
患者さんとご家族のための子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がん治療ガイドライン	日本婦人科腫瘍学会編	金原出版	2023	495.43 ニ
やさしいカラー図解 乳がん 診断・治療・術後の療養。その人に合った治療法がよくわかる	石川孝監修	法研	2024	495.46 イ
乳がん「手術後」の不安をなくす新しい生活術	大野真司監修	主婦と生活社	2023	495.46 オ
乳がん	山内英子	主婦の友社	2025	495.46 ヤ
ようこそ女性泌尿器科クリニックへ マンガでわかる患者への負担が少ない治療法	奥井識仁	ハート出版	2020	495.47 オ

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
「トイレが近い」人のお助けBOOK お悩み解決のために自分でできること	関口由紀監修	主婦の友社	2021	495.47 セ
「目」のトリセツ	杉田美由紀監修	主婦の友社	2022	496 ス
肩こり・冷え・生理痛がやわらぐ はじめての操体法 ラクに気持ちよく動いてからだを整える	川名慶子	農山漁村文化協会	2023	498.3 カ
気象病ハンドブック 低気圧不調が和らぐヒントとセルフケア	久手堅司	誠文堂新光社	2022	498.3 ク
オトナ女子の不調と疲れに効く眠りにいいこと100	三橋美穂	かんき出版	2024	498.3 ミ
頭痛女子バイブル 痛くなるワケから、治し方までまるごと頭痛のこと。	五十嵐久佳監修	世界文化社	2016	498.39 イ
オトナ女子の不調をなくす自律神経整え方BOOK ココロとカラダをお手入れする100のコツ	小林弘幸	SBクリエイティブ	2025	498.39 コ
まいにちの栄養学 おいしく食べて、体ととのう	あこ	ナツメ社	2025	498.5 ア
子どもを持つ親が病気になった時に読む本 伝え方・暮らし方・お金のこと	ポーラ・ラウフ アンナ・ミュリエル	創元社	2018	599 ラ
ママはかいぞく	カリーヌ・シュリュグ レミ・サイヤール	光文社	2020	K726.5 シ

＜ウェブサイト＞情報ライブラリーホームページ内の女性関連情報ページへの道案内「女性情報ステーション」から見ることもできます。

団体・施設名	URL	内容
■女性健康支援センター事業	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku_nitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/boshi-hoken14/index.html	全国の女性健康支援センターの一覧。各地の開設場所、相談方式、電話番号、相談日及び時間、HPアドレス等を調べることができます。(厚生労働省のページ)
■乳がん.JP	https://www.nyugan.jp/	乳がんの現状、自己検診の方法、治療法の選択、手術後の生活など、乳がんに関する情報を紹介するサイトです。
■ウィメンズセンター大阪(WCO)	http://wco.life.coocan.jp/	女性が自分のからだや性にまつわる不安や悩み、社会の中での生きにくさを語り合い、相談できる場を提供するグループです。
■日本子宮内膜症協会(JEMA)	http://www.jemanet.org/index.php	子宮内膜症の女性へのサポートと女性の生涯の健康に寄与する女性医療を探求するグループです。
■子宮筋腫・内膜症体験者の会 たんぽぽ	https://www.tampopo-org.com/	子宮筋腫・子宮内膜症・子宮腺筋症などの体験者のための自助グループです。
■NPO法人 オレンジティ	http://o-tea.org/	女性特有のがん(子宮、卵巣、乳がん)体験者、家族、支援者のための自助グループです。
■卵巣がん体験者の会スマイリー	http://ransougan.e-ryouiku.net/index.html	卵巣がん患者さんやご家族のための卵巣がん専門の情報サイトです。
■NPO法人 女性の健康とメノポーズ協会	http://www.meno-sg.net/	更年期に関する情報を提供しているサイトです。電話相談や講座などの活動案内、全国の更年期外来のリストなどもあります。

＜雑誌＞

タイトル	発行
へるすあっぷ21 働く人の健康管理・健康づくり情報誌	法研
PiNK 女性のからだ情報誌	Run for the Cure Foundation



←女性情報ステーション
くからだところ＞から
情報をチェック！

❖ ご連絡・お問合せ先 ❖
ドーンセンター情報ライブラリー
(大阪府立男女共同参画・青少年センター)
〒540-0008 大阪市中央区大手前1-3-49
TEL 06-6910-8616 FAX 06-6910-8775

◎ライブラリーカードで、図書・行政資料・雑誌・DVDの貸出をしています。
一人につき図書・行政資料・雑誌15冊(3週間)、DVD3点(2週間)です。

