

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:2021年10月

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号	
老いる自分をゆるしてあげる。	上大岡トメ	幻冬舎	2019	491	カ
冷え性・貧血・低血圧	主婦の友社編	主婦の友社	2015	493.14	シ
摂食障害のすべて	高木洲一郎	日本評論社	2020	493.74	タ
女性のうつ病	野田順子	主婦の友社	2018	493.76	ノ
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
がんになった親が子どもにしてあげられること	大沢かおり	ポプラ社	2018	494.5	オ
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
あのひとががんになったら 「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
女性のがんと外見ケア 治療中でも自分らしく	分田貴子	法研	2018	494.5	ワ
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
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	マ
“女性の健康力”サポートブック ともに学ぼう、実践しよう!	宮原富士子 松本佳代子	薬事日報社	2019	495	ミ
相談しにくいちつとカラダの話	森田敦子監修 太田博明医療監修	朝日新聞出版	2019	495	モ
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	つちや書店	2019	495.13	ツ
「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	集英社	2020	495.13	ツ
女子のうつ PMSがラクになる本	西村留美	飛鳥新社	2019	495.13	ニ
雅先生教えて! 女子が知りたい自分のカラダと向き合う本	松永雅美	幻冬舎メディアコンサルティング	2019	495.13	マ
Q&Aでよくわかる「子宮体がん」	市川喜仁	講談社	2018	495.43	イ
子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がんを診断されたあなたへ がん研有明病院婦人科最新治療ガイド	金尾祐之 竹島信宏	新興医学出版社	2020	495.43	カ
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
マンガでわかるオトナ女子のための乳がん新常識	佐藤俊彦	幻冬舎	2019	495.46	サ
乳がん 自分に合った治療を選ぶために	山内英子	主婦の友社	2020	495.46	ヤ
乳がん治療をのりきる生活・食事・お金	山内英子監修	主婦の友社	2019	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
女性のためのピルの本 改訂版	佐藤力	幻冬舎メディアコンサルティング	2019	495.48	サ

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
症状改善！女性の不調を解消する大全	久保玲子監修 布施雅夫監修	成美堂出版	2019	498.3 ク
女性の不調、解消BOOK	クロワッサン 特別編集	マガジンハウス	2020	498.3 ク
からだところを整える 女性の不調をやわらげる暮らしのコツ100	田中のり子	エクスナレッジ	2020	498.3 タ
女性ホルモンが整うオトナ女子の睡眠ノート	坪田聡	総合法令出版	2020	498.3 ツ
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
心療内科医が教える家庭でできるセルフメンタルケア	山岡昌之	徳間書店	2020	498.39 ヤ
巣ごもりごはん便利帳 週2回の買い物でできる不調ケアレシピ	ちづかみゆき	翔泳社	2021	596 チ
疲れなからだになる鉄分ごはん	ワタナベ マキ	家の光協会	2020	596 ワ
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。
■ブーケ(若い女性オストメイトの会)	http://www.bouquet-v.com/	10～50代女性のオストメイトのための、同じ悩みをもつ同年代の女性同士が相談し合えるグループです。
■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
いいね	クレヨンハウス
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
<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。

