

素敵に年を重ねましょう 更年期



更年期とは、女性で言えば閉経前の5年間と閉経後の5年間とを併せた10年間を言います。男性についてはおおむね40歳以降の幅広い年代で症状が現れます。更年期に現れるさまざまな症状の中で、他の病気を伴わないものを「更年期症状」といい、その中でも症状が重く日常生活に支障を来す状態を「更年期障害」と言います。今月の特集展示では、更年期や更年期障害、自分なりに年を重ねるヒントとなる資料を紹介します。ぜひご覧ください。

○更年期とは



書名	出版社	発行年月	請求記号
定年不調	集英社	2019.8	080/シ1/986
女の一生の「性」の教科書 女医が伝えたい「知っておくべきこと」	講談社	2012.2	080/クル/1760
女の老い・男の老い 性差医学の視点から探る	NHK出版	2011.4	491.35/タ
男の更年期 よくわかる診断と治療	昭和堂	2006.3	493.18/オ
女と男の更年期	誠文堂新光社	2008.2	495.13/コヤ
更年期障害	保健同人社	2009.11	495.13/ミス

○更年期障害と治療法

書名	出版社	発行年月	請求記号
漢方医学 漢方の考え方や使い方のキホンがわかる	じほう	2018.11	490.9/オ
ハーブティーブレンド100 お悩み別こころとからだを癒すレシピ	山と溪谷社	2018.10	499.87/シハ
アロマセラピーパーフェクトBOOK 香りを知る・楽しむ・活用する	ナツメ社	2016.8	499.87/アネ
アロマセラピー学	悠光堂	2017.5	499.87/オ
こころにもからだにも効く漢方	中外医学社	2019.6	493.72/オ
ホルモン補充療法	医薬ジャーナル社	2012.10	495.13/アソ
今日からできるホルモン補充療法 HRT実践マニュアル	中外医学社	2013.7	495.13/ミス
女性のうつ病 思春期、産後、更年期、老年期のうつ	主婦の友社	2018.3	493.76/タ
女性の漢方 すぐに使えるフローチャート	中外医学社	2017.7	495/オ

○ホルモンの働き

書名	出版社	発行年月	請求記号
女性ホルモン基本事典 不調をなおしてキレイになる	成美堂出版	2010.5	495/ヒラ
エストロゲンと女性のヘルスケア 産婦人科学読本	メジカルビュー社	2015.3	495/タケ
もっと知りたい!基礎体温のこと 基礎体温の軌跡から学ぶ女性のこころ・からだ・リズム	十月舎	2010.5	495.13/マツ

○素敵に年を重ねましょう

書名	出版社	発行年月	請求記号
人生は凸凹だからおもしろい 逆境を乗り越えるための「禅」の作法	光文社	2020.9	080/コウ/1185
俺たちはどう生きるか	集英社	2019.7	080/シユ/984
70歳! 人と社会の老いの作法	文藝春秋	2016.8	080/ソン/1084
老いない人は何を食べているか	平凡社	2017.9	080/ハイ/854
老いの練習帳	朝日新聞出版	2019.7	081.06/アサ/723
寂聴九十七歳の遺言	朝日新聞出版	2019.11	081.06/アサ/737
50代から心を整える技術 自衛隊メンタル教官が教える	朝日新聞出版	2020.3	081.06/アサ/756
老活の愉しみ 心と身体を100歳まで活躍させる	朝日新聞出版	2020.4	081.06/アサ/762
60代から心と体がラクになる生き方 老いの不安を消し去るヒント	朝日新聞出版	2021.4	081.06/アサ/813
老いの特権 さあ、自由に生きられるぞ!	青春出版社	2011.9	180.4/ヒロ
老人必用養草 老いを楽しむ江戸の知恵	農山漁村文化協会	2011.11	493.18/カツ
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	ミネルヴァ書房	2020.3	495/オク

～インターネット情報～

- ・e-ヘルスネット [厚生労働省]

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart>

一般向けに女性の更年期障害の原因や症状についての説明などが掲載されています。健康用語辞典では、自律神経失調症や不眠、女性ホルモンとセロトニンの減少の関係など関連する症状について調べることができます。



- ・公益財団法人日本産科婦人科学会

<https://www.jsog.or.jp/modules/diseases>

女性の更年期障害について、症状や治療法についての説明があります。また、学会が監修したHUMAN+には、男性の更年期についてもかれています。（電子書籍形式・PDF形式あります。）

