

# 女性のための健康講座 情報資料センター 関連図書リスト

## 情報資料センター特集展示

### 「女性のためのくすり箱」 実施中です。

女性の元気を守る本120冊を集めました。

情報資料センター・特集コーナーに、  
ぜひ、お立ち寄りください。

講師：宮原 富士子さん 野口 花琉実さん

2012年8月22日・8月29日・9月5日

女性と健康				
タイトル	副タイトル	著者	出版社	請求記号
だるさ・疲れがとれないときの本		対馬 ルリ子	小学館	-493.1-カ-
ホルモンの病気がわかる本	(内分泌系ほか)	出雲 博子	法研	-493.4-イ-
おとなの頭痛を治す本	頭痛・めまい・耳鳴り・難聴	清水 俊彦	角川学芸出版	-493.74-ツ-
うつ病	正しく知って治す	野村 総一郎	日本放送出版協会	-493.76-ウ-
女性のための睡眠バイブル		渋井 佳代	主婦と生活社	-493.7-ツ-
行き場に悩むあなたの女性外来	〈部分〉ではなく〈全体〉を治す	天野 恵子	亜紀書房	-495-ア-
更年期のつらい症状が治る知恵とコツ		主婦の友社	主婦の友社	-495.13-コ-
どうして私、イライラするの？	(月経前症候群)	布施 梢	大和出版	-495.13-フ-
乳がん	40歳からの女性の医学	佐伯 俊昭	岩波書店	-495.46-サ-
女性の尿トラブル	気になる症状を改善する	加藤 久美子	日本放送出版協会	-495.47-ツ-
妊娠を考える 〈からだ〉をめぐるポリティクス		柘植 あづみ	NTT出版	-495.5-ツ-
女性の医学大全科		女性の健康週間委員会	主婦の友社	-495-ツ-
30歳からの「女性のからだ」の守り方	なんとなく不調…は病気のサイン	坂本 伊豆美	オレンジページ	-495-サ-
からだを感じよう		丸本 百合子	クレヨンハウス	-495-マ-
医療と医療機関に関する女性の意識調査	調査報告書	千葉市	千葉市	行政
ハーブ・アロマセラピー				
タイトル	副タイトル	著者	出版社	請求記号
ニールズヤード式アロマセラピーセルフマッサージ		栗山 貴美子	河出書房新社	-492-ケ-
心の病気のハーブ療法		中河原 通夫	弘文堂	-493.72-ナ-
実践！アロマ健康法	メディカルアロマ	高島 享子	教育評論社	-499-カ-
はじめてのアロマセラピー			池田書店	-499-ハ-
アロマ香水手作りバイブル	香りを味方に、なりたい自分になれる！	青木 恵	角川マガジンス	-576.7-ア-ス
手づくりの石けんと化粧品		佐々木 薫	池田書店	-576.7-テ-
ハーブ 楽しみ方・利用の仕方・育て方・基礎知識		高橋 章	西東社	-617-カ-
食習慣・運動習慣				
タイトル	副タイトル	著者	出版社	請求記号
食養で治すメタボリックシンドローム	内臓脂肪をつけずに燃やす	藤城 博	農山漁村文化協会	-493.1-フ-
生活習慣病基本事典	どう防ぐ？どう食べる？がよくわかる	日本生活習慣病予防協会	コナミ	-493.1-セ-
うつ・ストレス・不安には「軽い運動」	簡単、安全、お金もかからない！	生田 哲	PHP研究所	-493.76-イ-
速効！健康ダイエットおかし	1日1600kcal	中村 丁次	講談社	-498.5-イ-
栄養の基本がわかる図解事典		中村 丁次	成美堂出版	-498.5-イ-
おいしい食材の見分け方と保存のコツ	知るほどトクする	東京都青果物商業協同組合	PHP研究所	-498.5-オ-
なにをどれだけ食べたらいいの？	バランスのよい食事ガイド	香川 芳子	女子栄養大学出版部	-498.5-ナ-
免疫力を上げる「食」の本			オレンジページ	-498.5-メ-

(千葉市男女共同参画センター情報資料センター2012年8月作成)