

# 女性の健康 を知ろう！



あざれあ  
図書室通信  
No.72/2017.8

あなたと情報をリンク！男女共同参画をもっと身近に！

## 女性ホルモンの働きを知ろう！



『女性ホルモンで世界一幸せになれる日本女性』  
495/ツツ  
対馬ルリ子  
マガジンハウス 2015年

女性の大病が男性より圧倒的に少ないのは、女性ホルモンに守られているからです。女性の美容に影響するだけではなく、女性の一生に深く関わり健康を支えている女性ホルモン。その働きとライフ・ステージごとの体の変化や注意したい病気について紹介していきます。

## 身につけよう！生理の基礎知識



『婦人科医が教える誰にも聞けない 生理のお悩み解決法』  
495.1/ヨシ  
吉野一枝  
彩図社 2015年

多くの女性を悩ませている生理、誤った理解をしている人はとても多いそうです。本書では、生理の基礎知識、トラブルの対処法と可能性のある病気、ピルの使い方、婦人科の受診について丁寧に解説。正しい知識を身につけておくことは未来の自分の健康を守ることになります。

## 知って安心！更年期

『更年期をハッピーに生きる  
幸年期メソッド』  
495.1/ウエ  
宇江佐りえ  
自由国民社 2016年



メノポーズ（更年期）カウンセラーの著者が、更年期の心身とうまく付き合うためのコツを紹介。また、更年期とは何か、なぜ起きるのか、治療法は何かあるかなどの基本的な疑問にも答えます。これから迎える人・真っ只中にいる人の参考になる一冊です。

## 乳がんについて知ろう！

『乳がんから自分をまもるために、  
知っておきたいこと。』  
495.4/ニシ  
島田菜穂子 // 監修  
日本医療企画 2014年



働きざかりの若い女性でもかかりやすい乳がん。自分を守るために大切なことは、乳がんについて知ること・備えること・自ら行動することです。本書では、病気、予防と早期発見、治療や乳房再建などの情報について、マンガやイラストでわかりやすく説明します。

女性の病気は女性ホルモンの変動に深く関係しています。今号では、女性たちが生涯にわたって健康で幸せに過ごすために参考となる本をご紹介します。正しい知識を身につけて自分の健康を守りましょう。



# なんでも質問箱

Q：どんなDVDがありますか？

A：男女共同参画の様々なテーマを取り上げた映画や啓発DVDがあります！

例えば、男女共同参画の基本的なワードとなっているジェンダーやDVをテーマにしたDVDのほか、LGBT・パワハラ・働き方などの今日的な事柄を取り上げたものもあります。啓発DVDのほとんどは、学校の授業や会社の研修会などでご利用いただけます。一覧は、図書室のHPからどうぞ。

映画は、ご自宅や図書室の視聴コーナーでお楽しみいただけます。ぜひご利用ください！



## ジェンダーの視点で楽しむ 絵本

自分らしさ

『うみべのステラ』

マリ＝リーズ・ゲイ/作  
光村教育図書 2004年

あざれあ図書室の  
コア・コレクションを  
ご紹介します！



ステラとサムは、今日いちにち海で過ごします。海が初めてのサムは、「ふかいの？うみのかいじゅうなんている？」などと、ステラを質問攻め。ふたりのやり取りをやさしい色合いで楽しく描いた一冊です。

## あざれあ コミックダイアリー



『逃げるは恥だが役に立つ』

全9巻  
海野つなみ  
講談社

2013年～2017年

大学院卒だけど内定ゼロ、さらに派遣切りに合ったみくりは、父親の元部下で独身の会社員・津崎と仕事としての「契約結婚」をします。夫＝雇用主の津崎と妻＝従業員のみくりは、一緒に暮らすうちに恋愛感情が芽生え…。昨年、大ヒットしたドラマの原作です。

## 夏休みキッズコーナー！

今年の夏もあざれあ図書室にキッズコーナーが登場します。希望したお子さん向けにマンツーマンで読み聞かせを行う「小さなおはなし会」や子育て応援本の展示などをご用意してお待ちしています。ご家族やお友達と遊びに来てくださいね！

併せて、本やDVDをいつもの2倍借りられる「ピース・キャンペーン」も実施します！

★日時：8/1（火）～8/31（木）

9：00～18：00（土日祝は17：00まで）

※6日、13日～15日、20日、29日は休館日です。

★場所：あざれあ2階 図書室

静岡県男女共同参画センター2階 あざれあ図書室

★開室時間★ 平日9:00～18:00、土日祝日9:00～17:00

★休室日★ 第1・3・5日曜日、夏期休館（8/13～8/15）、図書整理日（8/29）

★貸出★ 図書・雑誌5冊、ビデオ・DVD2本 2週間

\*貸出カードが必要です。現住所・生年月日を確認できる証明書をお持ちください。

〒422-8063 静岡市駿河区馬淵1丁目17-1 TEL：054-255-8763 FAX：054-255-8759

MAIL：library@azarea-navi.jp URL：http://www.azarea-navi.jp/library/



【編集後記】

女性たちが長い人生、元気であるために、若い頃から女性の健康について知っておくことが必要だと思いました。（かた）