

女性ホルモンのスペシャリスト、対馬ルリ子と吉川千明が徹底解説 日本初の“閉経本” 「閉経」のホントがわかる本 ～更年期の体と心がラクになる！ 2020年9月4日発売

対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長で産婦人科医の対馬ルリ子と美容家 吉川千明は、女性ホルモンの常識を正しく理解し、予期せぬ不調を乗り切る方法を解説した“閉経本”『「閉経」のホントがわかる本 ～更年期の体と心がラクになる！』を2020年9月4日（金）に集英社より発売いたします。

月経を迎えた女性なら誰にでもやってくるもの、それが「閉経」です。また、閉経の前後10年間を指す「更年期」には、ありとあらゆる心身の不調が起こりやすくなります。しかしながら、「閉経」「更年期」に関する情報は未だに乏しく、多くの女性が誤った知識を持ってしまい、心身の不調を抱えこみ独り耐えているのが現状です。

本書は、女性ホルモンの常識を正しく理解し、予期せぬ不調に見舞われたときどのように対処するか、最新の知見をまじえてわかりやすい言葉でまとめた、いまだかつてない【閉経本】です。

長年、女性医療の重要性を発信し続けてきた婦人科医・対馬ルリ子と、ナチュラルなライフスタイルを提案する美容家の吉川千明の2名が、女性たちが心も体も社会的に健康であるようにとの思いからスタートし、140回以上開催してきた「女性ホルモン塾」(※1)の経験値と、それぞれの立場と自らたどってきた体験から女性のリアルな悩みに的確に答えます。

「更年期」が人生の真ん中になった令和の時代。本書が女性の人生の第2章を、明るく前向きに生ききるための一助となれば幸いです。



閉経、

それは女性を成長させてくれるもの。
女性ホルモンという守り神がいなくなって
これからどんな方法で自分を守っていくか、
それを考えるのが更年期です。
嵐が過ぎ去るのをただただじっと
待っているだけでは老けていくばかり。
「年をとってもステキよね」
「歳を重ねてますます輝いてるね」
そんなふうに言われる女になりましょう。

(「閉経」のホントがわかる本 ～更年期の体と心がラクになる！
Epilogeより)

【書籍概要】

書名：「閉経」のホントがわかる本
～更年期の体と心がラクになる！
著者：対馬ルリ子、吉川千明
発売日：2020年9月4日（金）
定価：本体1,700円 + 税
体裁：単行本（ソフトカバー）256ページ
ISBN:978-4083331602
発行：集英社

全国書店、Amazonなどで発売中。

<https://www.amazon.co.jp/dp/4083331607>

【目次】

- <第1章> あなたの知らない**閉経のリアル!**
- <第2章> おさらい! **女性ホルモン**の基礎知識
- <第3章> 見逃さない! あきらめない! 閉経前後の**体の不調**
- <第4章> 尿もれにも肥満にも! 欠かせないのは「**骨盤底筋**」ケア
- <第5章> 悩んでいるのはあなただけじゃない! 閉経前後の**心の不調**
- <第6章> 婦人科と賢くつき合う**患者力を育てよう!**
- <第7章> SOSが止まらない! 閉経前後の**美容トラブル**
- <第8章> 早めのケアで差がつく! 閉経前後の**乾燥トラブル**
- <第9章> 不調がラクになる! 令和版**女性ホルモン対策**
- <第10章> 知ることでの心の準備を! 閉経前後に**かかりやすい病気**
- <第11章> **60歳**になったら気をつけいたこと
- <第12章> 自分の体を守るのは自分自身! 1年に1回は受けた**女性検診**

【著者の紹介】



吉川 千明

**人生100年時代。閉経以降の人生は、まだ半分あります。
あと半分をどう生きたい?
その答えを、あなた自身が考える時です。**

1959年生まれ。美容家。オーガニックスペシャリスト。メノポーズカウンセラー。90年代より数々のブランドプロデュースに関わりオーガニックコスメと植物美容を日本に広げたナチュラルビューティーの第一人者。2020年から、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座にて「更年期カウンセリング外来」を担当。

<https://biodaikanyama.com/>

**女性の健康のことは、まずは婦人科へ。
願わくば、これからの常識が、そうなりますように。**

1958年生まれ。対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長。産婦人科医、医学博士。専門は周産期学、女性医療（ウイメンズヘルス）。女性の心と体、社会とのかかわりを総合的にとらえ女性の生涯にわたる健康を推進するNPO法人「女性医療ネットワーク」を設立、さまざまな啓発活動や政策提言を行う。

<http://w-wellness.com/>



対馬ルリ子

(※1) 女性ホルモン塾 (<http://cnet.gr.jp/hormone/>)

「女性ホルモン塾」は、女性たちが心も体も社会的に健康であるようにとの思いから、2002年からスタートした女性のための健康講座です。女性ホルモンは女性の健康全体を守っている「お守り」のような存在です。月経のある女性は約1ヶ月周期で女性ホルモンの変化がありますし、思春期や更年期など生涯の中でも増減があり、50歳前後はちょうどその「お守り」が外れる時期“更年期”です。女性ホルモン塾では、不調に悩む全ての女性の方に向けて、女性ホルモンの正しい知識を広めるために開催しています。



「閉経」のホントがわかる本 出版記念

対馬ルリ子&吉川千明の日本初！【閉経】がわかるセミナー

『「閉経」のホントがわかる本』の刊行を記念して、日本初となる【閉経】セミナーを開催いたします。日本では長らく、人前では口にしにくかった「閉経」「更年期」について、スペシャリストのふたりが、わかりやすくお伝えします。



女性ホルモン急降!
「閉経のホントがわかる本」
出版記念

参加費
無料

日本初
対馬ルリ子 & 吉川千明の
【閉経】がわかるセミナー

2020年9月14日(月)
18:30~

YouTube
ライブ
配信

https://ourage.jp/column/kounenki_no_chie/menopause/216404/

【セミナー概要】

開催日：2020年9月14日（月）

場所：オンラインウェビナー

開始時間：18時30分より（所要時間 約1時間を予定）

参加費：無料

申し込み：<https://peatix.com/event/1612790>

申し込み締切：9月12日（土）17時

【吉川千明事務所 概要】

団体名：吉川千明事務所

代表者：吉川 千明

所在地：〒158-0091 東京都世田谷区中町1-15-7

事業内容：吉川千明の講演 セミナー イベント 取材 出演依頼

URL：<https://biodaikanyama.com/>



Chiaki Yoshikawa
press for organic cosmetics

※尚、プレスリリースに掲載されている内容、製品価格、仕様、サービス、お問い合わせ先、その他の情報等は発表時点の情報となります。その後予告なく変更となる場合がございますので、ご了承ください。

【本プレスリリースに関する報道関係者からのお問い合わせ先】

吉川千明事務所

Tel 03-6677-9705

Email info@biodaikanyama.com