

2012年3月30日 発売予定

プレ更年期からの イライラ・うつうつをすっきり！ (仮題)

更年期のイライラ・うつうつの気持ち変化は、よくあることとして、あきらめてしまいがち。

「メノポーズ協会」の相談内容のトップである、イライラ・うつうつなどの精神症状は、数ある更年期症状のなかでも、実はやり過ぎしにくいづらい症状です。

体に現れる症状と異なり、周りに理解されにくく、より悩みが深くなることも。

更年期の心の不調を乗り切るための養生法を中心に、気になる病院情報などを押さえた1冊です。

第一章 (24p) : イライラ・うつうつのセルフケア

イライラ・うつうつの違い、精神科医がすすめる、更年期ストレスとの付き合い方

第二章 (13p) : 食べ物で心の免疫力アップ

心に効くスープ、イライラ、うつうつを招く 鉄分不足と低血糖

第三章 (21p) : イライラ、うつうつに伴う体の不調

イライラするときに、うつうつするときに起こりやすい不調

のぼせ、ほてり、発汗、頭痛、肩こり、耳鳴り、めまい、便秘、のどのつまり、頻尿、不眠、物忘れなど

2色 (12p) : イライラ、うつうつと病気

心の更年期で病院にかかる時(受診科、費用など)、更年期うつ、甲状腺疾患、依存症

2色 (7p) : 心の更年期体験

2色 (6p) : ワンポーズで心明るく! ハッピーヨガ

広告料金表

表4	800,000	246 × 234mm
表3	700,000	296 × 234mm
4 C 1 P	600,000	296 × 234mm

原稿寸法は仕上がり寸法です。

企画純広、タイアップ広告については、別途制作費を申し受けます。(N30万円/P)

発売日	2012年3月30日(予定)
発行形態	A4変形判(オレンジページ本誌と同じ)、網代綴じ、右開き、オフセット印刷カラー、100ページ
発行部数	50,000部(予定)
売価	980円(予定)

進行スケジュール	
オフライン校了日	3/9(金)
オンライン校了日	3/13(火)16時必着

オフライン校了は、従来のメディア(CD-RやMO)での校了日です。

オンライン校了は、(株)デジタルセンドのオンライン送稿システムを使用した場合の校了日です。