Q：赤ちゃんを産むことをまだ意識していない若い人たちにアドバイスは？

A：体に「１日は２４時間だよ」って教えてあげるような生活をしましょう。夜寝なかったり、朝ずっと寝てたりとかの生活をくり返していると、生理不順の原因になる。若いときからしっかり整えてほしいです。

A：あと**<u>腸を愛でること</u>**。セロトニンという幸せホルモンは、実は頭より腸から出るほうが多いんです！だから腸にやさしいものを食べる。例えばヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品。そして体を冷やさないこともとても大事！

Q：生理で具合が悪いときに休むのって、恥ずかしいと思うのですが…

A：職場などで可愛いポスターをはったり、研修をしたりして、女性の体ってこんなに繊細なんだよって、みんなに伝えていくことが大切です。
<u>みんなが「生理で休むことは恥ずかしいことじゃないよね」って考えられるといいですね！</u>

インタビュー内容は
『たまの女性 ６７号』
（令和３年９月発行予定）
にも掲載予定です。
ぜひご覧ください！

赤枝医院

多摩市関戸２－６９－３
聖蹟桜ヶ丘駅より徒歩３分
☎０４２－３３７－６６０３