

女性健康応援 フェスタ開催

新座、十文字女子大

新座市菅沢の十文字学園女子大学で、「若い女性の心と体の健康応援フェスタ」知ってる？からだのモヤモヤ」(NHKエデュケーショナル主催、同大共催)が行われた。タレントの井上咲楽さんをゲストに若い女性たちが抱える心や体の悩みをテーマに専門家を招いたシンポジウムとトークショーが行われ、同大の学生や県内の女子大学生約300人が参加した。第一部で

は、全学生を対象に行った事前アンケートを基に、10〜20代の女性が日常生活で抱えがちな心と体の不安や悩み、生理に伴う痛みやいら立ちなど「女性特有のモヤモヤ」、気分が不安定になる「心のモヤモヤ」、便秘や下痢からくる「おなかのモヤモヤ」の三つのテーマでシンポジウムを実施。西口クリニック婦人科院長の野口まゆみさん、千葉大学大学院教授で認知行動生理学が専門の清水栄司さん、慶応義塾大学先端生命科学研究所特任教授で腸内細菌や腸内環境について研究している福田真嗣さんが、それぞれの専



シンポジウムに登壇した専門家ら
〓十文字学園女子大学

門的立場から「モヤモヤ」の解決法について話した。

第2部トークショーでは、日本家庭薬協会副会長で龍角散社長の藤井隆太さんが、医師の処方箋なしで購入できる市販薬(OTC医薬品)を使って、軽度の不調に対処する「セルフメディケーション」について紹介。自分の健康は自分で守る、という意識を持つことを参加した学生らに勧めた。

聴講した学生は「同じように悩んでいる人がいて安心した」「普段話題にしづらいテーマで、勉強になった。自分自身の心身の健康を考えるきっかけにしたい」となどの感想を話していた。

(阿久戸佳代)