

女医・専門家が教える

# 本当の デリケートゾーンケア

Delicate-zone  
CARE BOOK

# デリケートゾーンのお手入れは 健やかな体への第一歩

デリケートゾーンの話。デリカシーのない話ではありません。毎月の生理が苦痛でたまらない、痛い、かゆい、なんだか不快…。そんな悩みはしょうがない、と諦めていませんか？デリケートゾーンのトラブルはきちんとケアすることで予防できます。また、重大な病気を見逃すリスクも軽減されることも。まずは、自分のデリケートゾーンに関心を持つことから。デリケートゾーンのケアはその第一歩。自分の体を守り、健やかな子宮を保つ大切なケアです。

## CHAPTER #1

# デリケートゾーンって こんなところ

デリケートゾーンの基本知識を知りましょう

## 体の中で最も繊細なパーツ

まぶたより薄く、乾燥しやすく、外部刺激に弱くて繊細。それがデリケートゾーンと言われる理由。また、形状が複雑なため、尿、オリモノ、経血、汗、皮脂など様々な老廃物（恥垢）が溜まり、細菌感染や炎症を起こしやすい場所です。

## 他のパーツとpH値が違う

デリケートゾーンは女性にとって大切な子宮に近いエリア。外界から子宮に雑菌が入ってこないように、顔、ボディよりも弱酸性のpH値（pH3.8～4.5）に保たれています。健やかなpH値を保つのは女性の体を守るためにも大切なこと。

## 女性の健康のバロメーター

おりものとは女性ホルモンによって、子宮、膈内、外陰部から分泌された液体が体外に排出されたものです。色は透明や白色ですが、乾くと黄色や褐色に。この色や量の変化によって体の変化を知ることができます。膈内は乳酸菌（デーデルライン桿菌）によって弱酸性に保たれ、菌の侵入・増殖を防いでくれます。これを膈の自浄作用といい、膈中での感染症を防いでくれるのです。おりものは女性の健康のバロメーター。月経周期や年代によって体は変化していきます。いつもと違うニオイや色に気付いたら、婦人科を受診することがトラブル予防になります。

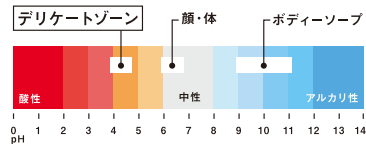
## CHAPTER #2

# デリケートゾーン専用ケアが必要な理由

どうして専用ケアが必要な？の素朴な疑問に答えます

### 弱酸性の粘膜だから、 pH値が調整されたものを

デリケートゾーンはpH値が3.8~4.5と弱酸性で、粘膜と皮膚が混在する敏感なところだから、専用の洗浄剤でケアすべき。また、排泄物や汚れが混じった老廃物（恥垢）が溜まりやすいため、しっかり洗わないといけない部位です。弱酸性の粘膜であるデリケートゾーンはアルカリ~中性のボディソープだと洗いすぎになり、善玉である常在菌まで奪ってしまいかねません。必要な潤いは残したまま清潔を保つため、pH値や洗浄力がデリケートゾーン用に調整されたものを使いましょう。



### 肌が乾くように、 デリケートゾーンも乾く！

デリケートゾーンもボディの一部。肌と同じように乾燥します。しかも、下着、ナプキン、ライナーなどの摩擦も加わり、ムレ、かゆみ、炎症が起こりがち。適切な保湿をして、お肌の代謝機能を改善することでトラブルの予防に。さらに、女性ホルモンと深い関係があるので、年齢とともに乾燥がエスカレートし、代謝機能が落ち、黒ずみ、たるみが出やすいところでもあります。顔と同じ感覚でお手入れをして。



### トラブルは専用ケアアイテムで素早く解決

女性のカラダは生理に合わせてホルモンバランスが変化するので、トラブルはつきもの。肌を清潔にした後、しっかりと保湿をすることでトラブルはかなり軽減されます。ちょっとした違和感があったら、専用ケアクリームを塗りましょう。症状が軽いうちにこまめにケアするのがコツ。それでも解決しなければ、婦人科へ。

### ADVICE

肌よりもトラブルが出やすい場所なので、毎日使うものは合成化学成分が入っていない、オーガニックで安全な商品でケアする方が安心かもしれませんね。

## CHAPTER #3

# How to デリケートゾーンケア

ヘルシー&ビューティを叶える正しいお手入れ方法をレクチャー

### 洗い方 そっと優しく、毎日専用ソープで洗う

#### ふわふわの泡で細部まで 清潔に

たっぷりの泡で汚れを包むように、そっと優しく洗いましょう。ゴシゴシこするのは厳禁。泡のすすぎ残しがないようにしっかりと洗い流して。

#### 汚れが溜まりやすいところを 念入りに

大陰唇と小陰唇の間の溝やクリトリスとその包皮の間も、老廃物（恥垢）が溜まりやすいゾーン。皮をそっと引っ張り、泡を手で転がしながらなでるように洗います。

### ADVICE

膣内はソープで洗ってはいけません。雑菌の侵入を防ぐ善玉菌まで洗い流して自浄作用を損なう可能性も。どうしても気になるときは入り口をお湯で洗い流して。

### 保湿&マッサージ

#### 保湿で肌を守り、マッサージで巡りよく

VIOゾーン、そけい部、ヒップにかけて保湿してからマッサージスタート



1 恥骨上部のツボを押しつつほぐしながら、お腹全体に円を描くようにゆっくり右回りに5周ほどマッサージ。



2 片足ずつ、つま先立ちになって、骨盤底筋\*1の奥側から引き上げるようなイメージでそけい部\*2に向かってリンパを流すように10回ずつマッサージ。



3 ヒップの付け根からヒップラインに沿って10回ずつ引き上げたら、ヒップ全体を、円を描くように5周ほど両手でマッサージ。

### ADVICE

デリケートゾーンは上半身と下半身の血流循環の要。血行促進、免疫機能に欠かせないリンパや血管が張り巡らされています。デスクワークや運動不足で滞りやすい部位だからこそ、マッサージをして巡りのよい体にならして、緩めて、温めて1日の緊張を解きほぐしましょう。

\*1 Iゾーン周辺にある内臓を支える筋肉 \*2 太ももの付け根部分

## CHAPTER #4

# 女医さんと助産師さんに聞いてみよう！ デリケートゾーン Q & A

聞きたくても聞けなかったデリケートゾーンの質問を  
女医さんと助産師さんに答えてもらいました。

### Q.1

今トラブルがないから  
ケアしなくていい？



エチケットとして、健康管理としてデリケートゾーンケアはすべての女性に取り入れて欲しいですね。こういったケアを取り入れている方が、病院で治療が必要なトラブルも気付きやすくなりますよ。清潔にする、保湿する。適切なケアでニオイ、かゆみ、かぶれは予防できます。

### Q.2

かゆみをなくすには  
どうしたらいいの？



肌ストレスを受けやすいデリケートゾーンは清潔にすることが一番。他の部位と比べて角質が薄い  
ため、肌ストレスを受けやすいのです。肌の乾燥  
からくるかゆみ、ムレからくるかぶれなど原因は  
様々。かゆみを感じた際には、清潔にして、着心地  
のよい下着を身に着けることで緩和されます。かゆ  
みが2～3日で治まらない場合は、婦人科へ相談  
しましょう。

### Q.3

VIゾーンの黒ずみが気になります

Vライン、Iラインの色素沈着は下着などの摩擦や締め付けが原因と考えられます。加齢、生活習慣などにより肌のターンオーバーが遅くなり、色素沈着してしまうことも。締め付けの少ない下着を着用し、新陳代謝を活発な状態に戻すために適度な運動や規則正しい生活を心がけることが大切です。また、顔と同じように日頃の保湿ケアも効果的。肌本来の代謝機能が整い、ターンオーバーが正常になり、黒ずみのケアも叶います。たっぷり保湿することで下着との摩擦が軽減され、ムレ、かゆみ等のトラブルも予防できます。



## アドバイスをくれた先生方

宋 美玄先生  
産婦人科医・医学博士

“カリスマ産婦人科医”として性にまつわる勘違いを医学的見地から正す本を多数出版。丸の内の森レディースクリニック院長。

高橋 幸子先生  
産婦人科医

性教育、思春期、避妊、性感染症など、青少年への啓蒙をライフワークに。日本産科婦人科学会産婦人科専門医。

三宅 はつえさん  
助産師

出張開業助産師。東京大学医学部非常勤講師。NHK連続TV小説「さくら」など TVドラマや映画、漫画の出演・助産監修も。

たつの ゆりこさん  
助産師・鍼灸師

東洋医学、アーユルヴェーダの知識を活かした「Be Born助産院・産後養生院」院長。監修した「ちつこのトリセツ」(経書房刊)が話題。

### Q.4

どんなときに  
婦人科って行くの？



女性ホルモンのバランスが崩れると、婦人科系の不調が出やすくなります。普段から定期的に健康状態をチェックする感覚で婦人科を受診することをオススメします。年代によって女性の体は変化していくので、その時々々の不調や悩みについて相談できるレディースクリニックもあります。少しでも違和感があれば気軽に受診しましょう。

### Q.5

生理中の不快感、  
どうしたらいい？



ナブキンの刺激、ムレが気になる生理中こそケアすることで快適に。生理中の不快感を諦める必要はありません。清潔に保ち、保湿をすることで肌への負担や摩擦が軽減されます。ナブキンもオーガニックや布など種類も豊富になってきているので、自分の肌に合ったものを選ぶのもいいかもしれません。かゆみなどの症状は、専用ケアアイテムなどですぐに解決を。

### Q.6

現代女性にオススメのケアはありますか？

多忙な現代女性は全身の血行が滞りがち。疲れ、ストレスで抵抗力、免疫力が下がり、トラブルが起きやすくなっています。1日の終わりに体を緩めるマッサージをするのがオススメ。東洋医学では健康な体は「気・血・水」の要素がバランスよく巡ることで保たれていると考えられています。デリケートゾーンは現代女性にとってそのバランスが最も滞っている場所。神経やリンパ組織、血管が多く、東洋医学でいう主要な経絡が多く通るデリケートゾーンをマッサージすれば、全身の血行がよくなり、リラックスし、良質な睡眠へと誘います。

