

## 助産師さんに聞くQ&A

Q.かゆみをなくすためにはどうすればよいですか？

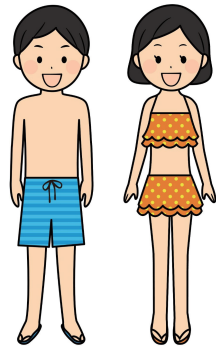
A.デリケートゾーンは他の部位に比べて角質が薄いので、ナプキンやライナー、下着による肌ストレスが起きやすい部位です。肌の乾燥からくるかゆみ、ライナーなどの蒸れからくるかぶれなど原因は様々ですが、かゆみを感じたら、清潔にして、着心地のよい刺激のすくないオーガニックコットンなどの下着を身に着けることで緩和されます。2～3日でかゆみが治まらない場合は婦人科へ相談しましょう。

Q.デリケートゾーン用のソープでも子どもがひりひりすると嫌がります。

A.小さなお子さんの場合、トイレの時、自分で尿がちゃんとふき取れておらず、尿かぶれをおこしてデリケートゾーンの皮膚が炎症を起こしている場合があります。さらに、外性器は小児期から性成熟期にかけて分泌物が多く、老廃物もたくさんでる時期です。小さなお子さんこそ毎日お風呂でデリケートゾーン専用ソープで清潔にしてあげてください。だんだんと炎症も治まり、しみることもなくなっていきます。2～3日洗ってみてまだ痛がるようでしたら、一度小児科に相談してみましょう。

Q.子どもの月経が始まりました。習慣付けたほうがいいのかはなんなのでしょうか？

A.月経がはじまったばかりの年頃の女の子はまだまできちんとケアしきれないことが多いです。まずは毎日キレイに陰部についた月経血を専用ソープで洗いながし、清潔を保つこと。長い時間月経血で汚れたナプキンやライナーをつけ続けけないこと。タンポンなどいれたまま忘れることで、重篤な感染症になる例もあります。まめに取り換えて、外出中はワイプなどで清潔を保つことを伝えましょう。そして、やはり月経中はお腹を冷やさない、カラダを冷やす食べ物を食べ過ぎないことなどを習慣付けてあげるといいでしょう。



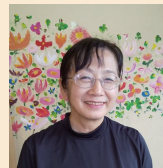
### プライベートゾーンを教えよう！

子どもの小さい頃から「水着でかくれる部分と口はプライベートゾーンだよ」という意識付けが大切です。プライベートゾーンは、お医者さんの診察以外で、自分以外の方が許可なく触れてはいけなく、触れさせてはいけなく、写真や動画をとってはいけなく大切な場所。命を繋ぐことと直結している部位なので、清潔に保ち、ぶついたりしないように注意するのはもちろん、お友達にもぶついたりしては絶対してはいけなく部分を教えてあげましょう。

三宅 はつえ 助産師

出張開業助産師。看護師。  
東京大学医学部非常勤講師。  
NHK連続テレビ小説「さくら」をはじめ、多数のテレビドラマや映画、漫画の出産・助産監修も行う。  
元茨城県助産師会会長。

指導・監修



## 二次性徴までに親子で伝える こどものデリケートゾーンケア

ちゃんとした  
拭き方・洗い方  
知ってる？



## デリケートゾーンの洗い方、しっかり教わったことがありますか？

小さな頃に習慣付けければ、一生のカラダの知恵になる「デリケートゾーンケア」。大人でもデリケートゾーンの洗い方は意外と知らない人が多いのが実情です。できたらいっしょにお風呂に入る未就学児～10歳くらいまでのうちに、女の子も男の子もしっかり教えてあげましょう。月経がはじまった女の子も、ケアの仕方を教えるチャンス！月経血によるかぶれや、トラブルが多くなる前に、母子でしっかりつたえてみませんか？

### 意外と知らない正しいおしっこの拭き方

拭く方向は「前から後ろに」が鉄則。できたらトイレットペーパーを何枚も重ねて、10秒ほどきちんと残尿を吸い取らせませす。ここで尿が残っていると「尿かぶれ」による炎症で、かゆみやかぶれの原因に。ソープをつけたときひりひりするのはそのためです。

### あそこのかゆみやひりつきの原因は「尿かぶれ(炎症)」

尿かぶれを引き起こすのは、「尿や便などの皮膚への刺激物質」「細菌・カビ」「蒸れ」など。デリケートゾーンの皮膚は顔の皮膚より薄いもの。下着による摩擦も多い場所です。かゆみやひりつきを感じたらお顔と同じように清潔を心がけ、デリケートゾーン用の保湿ケアをプラスしてみてください。

## 【正しいデリケートゾーンの洗い方】

### 洗うのは外性器のみであることがポイント！

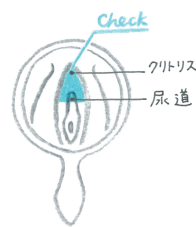
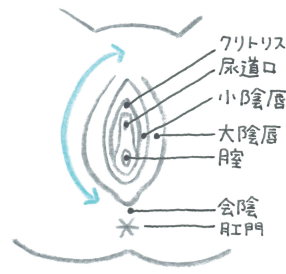
内性器(ちつ内)は常にpH4程の弱酸性に保たれ、デーデルライン桿菌という乳酸菌などに守られている部分。ボディ用の石鹸やカラダ用のワイプ(拭取り用シート)などで洗ってしまうと、これらの自浄作用が低下してしまうので注意が必要です。pH4の弱酸性の専用ソープを使うことが大切です。はじめてあらう時は尿かぶれなどでしみるお子さんも多いのですが、尿かぶれが解消されるとともにひりつきはなくなります。

- ①前から順に、鼠径(ソケイ)部から足の付け根、内股、恥丘、大陰唇、小陰唇をたっぷりの泡で優しく撫でるように洗う。
- ②手をお尻の方に廻して、会陰、肛門、尾骨、仙骨の順に洗う。
- ③鏡でチェックして恥垢が溜まっていないか確認。

### 月経が始まったら・・・

月経時はナプキンによる蒸れや月経血が陰毛や皮膚に残りベタつきがち。トイレタイムにワイプでさっとひと拭きを習慣つけましょう。ほっておくと痒みの原因になります。拭く場合も洗い方と同じように前から後ろが原則です。月経が始まり、オリモノシートを毎日あてている方に多い、シートかぶれによるかゆみは毎日、外性器をキレイにすることでかなり改善されていきます。二次性徴が始まり陰毛が生えてきたら、ソープをつけて根元の肌を撫でるようにやさしく洗い、最後に手で軽く毛の流れに逆らう様にひっぱり、抜ける毛は抜きましょう。

## 女の子編

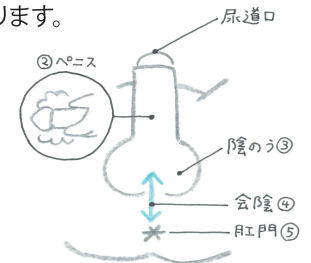


男の子のデリケートゾーンケアには5つのポイントがあります。それぞれの場所別に洗い方を知りましょう。

## 男の子編

### 1. 二次性徴がはじまり陰毛がはえてきたら・・・陰毛の部分の洗い方

石けんやボディソープは手やスポンジでよく泡立ててから使いましょう。陰毛の根元部分もしっかりとマッサージするように洗います。その時に毛の生え方に逆らって軽く毛を抜くようにすると、抜け毛が下着に着くことが少なくなります。



### 2. ペニス部分の洗い方

勃起していない状態では、片手でペニスをささえて、皮をむいてしっかり洗いましょう。亀頭の裏や雁首の部分が汚れるので、そこを重点的に手やスポンジ、ボディタオルで洗いましょう。

### 3. 陰嚢部分の洗い方(玉袋の洗い方)

袋全体の皮膚をしっかり伸ばしながら洗いましょう。シワがたくさんある部分なので、そのシワに汚れがたまりやすくなります。手で伸ばしながら、優しくスポンジやボディタオルで洗いましょう。

### 4. 会陰部分洗い方

男性の会陰は陰嚢の付け根から肛門までの部分を指し「蟻の門渡り」ともいいます。陰嚢によって蒸れやすい部分なので、きちんと洗いましょう。

### 5. 肛門の洗い方

今回は肛門の周辺を洗いましょう。肛門のシワの部分を軽く広げるような気持ちで優しく洗います。

## デリケートゾーンの皮膚は・・・

### 弱酸性の粘膜だから、pH値が調整されたソープで

デリケートゾーンの皮膚は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場所。排泄物や汚れが混じった老廃物(恥垢)がたまりやすいためしっかりと洗う必要があります。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うすぎになり、普段皮膚を守っている常在菌まで洗い流してしまいます。そのため、**デリケートゾーンを洗う場合は、外側のみで腔内にソープをいれて洗ってはいけません。**必要な潤いはのこしたまま、清潔を保つため、デリケートゾーン専用のpH値や洗浄力が調整されたものを使いましょう。

### お肌が乾くように、デリケートゾーンの皮膚も乾く！

デリケートゾーンの皮膚もお顔の皮膚と同じように乾きます。しかも、下着やナプキン、ライナーなどの摩擦も加わり、蒸れ、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がトラブルの予防になります。さらに女性ホルモンの影響を受ける部分なので、年齢と共に乾燥がエスカレートしていきまます。お顔の皮膚と同じ感覚でお手入れをしましょう。

