

## 抗真菌性の天然特許※1 成分「ホロトキシン」含有エキス

### ◆抗真菌作用に優れている、ナマコ食品

ナマコは棘皮動物門ナマコ綱に属し、世界中の海におおよそ 1,400 種生息していると言われていています。最も近い生物は棘で身を守るウニですが、硬い棘をもたず、一見無防備にもみえるナマコは魚が嫌がるサポニンを有しています。日本人に長年生食用として親しまれてきたマナマコには、ヒトに対しては高い安全性がありながら真菌に対する強い殺菌力を持つホロトキシンがあり、白癬菌を殺菌する水虫薬「ホロスリン」の主成分としても活用されています。

### ◆ホロトキシンの真菌殺菌作用※2

ホロトキシンは、真菌（カビ）の細胞膜にのみ作用する性質を持っています。真菌の細胞膜に突き刺さり、穴を開けることで殺菌すると考えられています。

細菌などの細胞膜には作用しないため、常在細菌叢には影響することはありません。

ホロトキシンが最も優れている点は真菌を殺菌しながらも乳酸菌等の常在菌は殺さず、増殖にはほとんど影響しないことです。真菌だけにアプローチし、不快な症状を抑制します。

※1 特許第 6977940 号「ナマコサポニン含有エキス抽出および定量方法」  
生工研（岩手県）、岩手医科大学、ISF 合同会社、株式会社三笑、小野食品株式会社  
※2 Yano et al. Marine drugs 2013

## ボタンボウフウエキス（長命草）に含まれる「イソサミジン」

ボタンボウフウ（長命草）は沖縄ハーブとして古くから使われてきた多年草。

ビタミンやミネラルを豊富に含み、古くから民間薬として健康に役立てられてきたもの。高い抗酸化作用があり、排尿促進や血流改善などに有効であることが近年の研究で明らかになっています。

長命草の特殊成分「イソサミジン」には、過剰に収縮した膀胱や前立腺の筋肉を緩める働きがあり、更年期特有の残尿感や夜間頻尿の症状をやわらげる効果も期待できます。尿を溜める膀胱は、平滑筋という筋肉でできており、この筋肉が収縮することで排尿が起きます。つまり、膀胱の筋肉が頻繁に収縮することで尿漏れが起きてしまうのです。このイソサミジンという成分には膀胱の筋肉が過剰に収縮することを抑制する作用があることがわかっています。

日本排尿機能学会の研究では、イソサミジンを 1 ヶ月摂取した結果、尿意切迫感と夜間頻尿が改善し、残尿量（膀胱の中にまだ残っている尿）は減り、一回で出せる尿量は増える、という結果が確認されました。イソサミジンによる尿トラブルへの症状改善効果があるのは、腹圧性尿失禁と切迫性尿失禁です。



## フェムケア指導・監修

八ヶ岳Be born助産院・産後養生院 院長  
たつの ゆりこ

### 助産師・鍼灸師

医療知識と東洋医学・アユルヴェーダの知識を統合したケアを行うフェムケアの第一人者。

医療監修した「ちつのトリセツ」（径書房刊）はベストセラー。

八ヶ岳のBe born助産院・産後養生院では、産後女性のケアを行う産後養生院と、更年期以降の女性の心とカラダのケアを行う女性院のリトリートが大人気。日本中から「たつの式フェムケア」を求めて女性が集まっている。

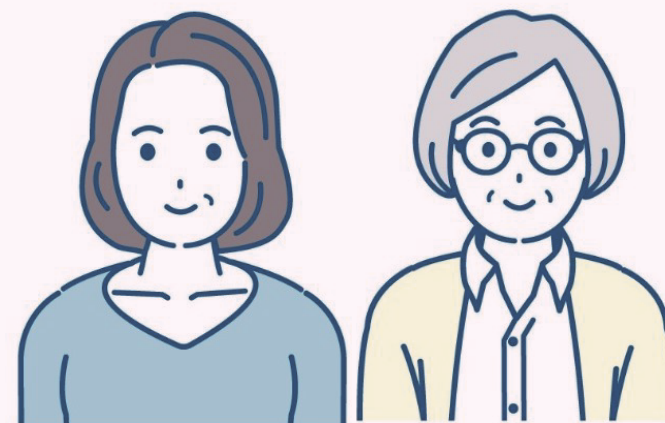
たつの式フェムケアを学ぶ「フェミニンケアセラピスト」養成講座も開講中。

<https://yuriko-tatsuno.com/>



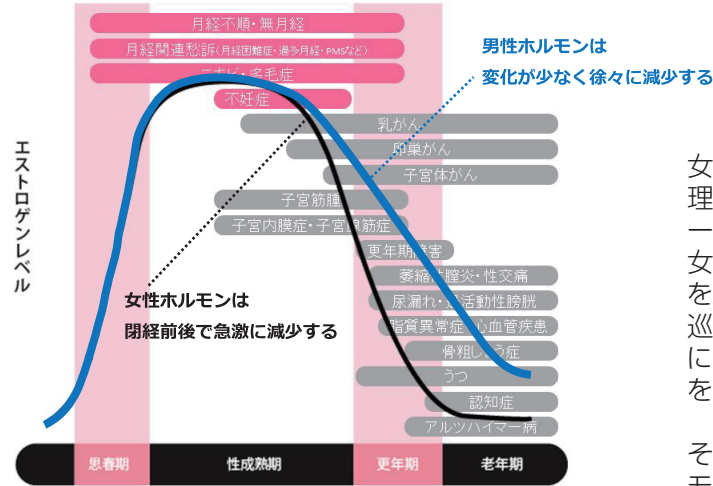
©当紙の文章・画像等の内容の無断転載及び複製等の行為はご遠慮ください。

# 更年期からのフェムケア



## CHAPTER1 更年期以降の女性のカラダに起こること

### 女性ホルモンは男性に比べ急激に減少します



女性のライフステージによるエストロゲンレベルの変化と主な病態や疾患

女性ホルモンは、生理や排卵をコントロールするだけでなく、女性のカラダの健康を維持し、カラダの巡りをよくするためにとても大切な役割を果たしています。

そのため、女性ホルモン値がさがると…

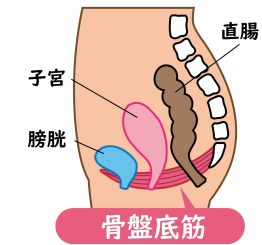


これらの症状がでてきます。一つでも気になる症状があったらそれは更年期症状。長い方は生涯その症状で悩む方も多いです。そのため加齢によるものとあきらめてしまっているシニア世代、介護世代の方もいらっしゃいます。仕方ない…であきらめず、適切なケアで身体の気血水の巡りをよくし、これらの不調を乗り越え、<幸年期>にしていきましょう。

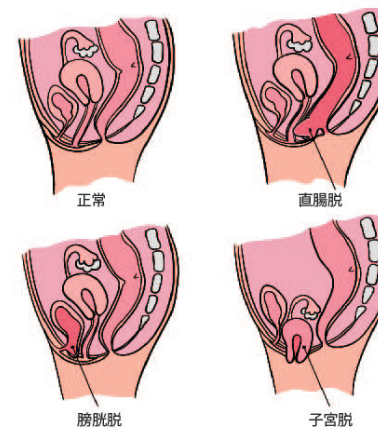
## CHAPTER2 更年期以降は骨盤底障害とGSMに注意!

### 骨盤底とは…

骨盤底筋群とは内臓を支える一番底にある筋肉群のことで、大小便を貯めたり、排泄する機能が具わっています。骨盤底筋は生まれつき弱い人もいますが、一般的には出産や閉経、加齢で骨盤底筋が薄くなり、弱ってきます。



### 骨盤底臓器脱の種類



骨盤底障害の代表的症状が尿失禁と骨盤臓器脱です。

尿失禁には腹圧性尿失禁と過活動膀胱があります。

また骨盤臓器脱には3つのタイプがあり、子宮脱、膀胱脱、直腸脱などがあります。どれも多くの更年期からシニア期を迎える女性が悩んでいる症状で、何科にいいのかわからず困っている方が多く見受けられます。

骨盤底障害の原因は、分娩・加齢・遺伝・女性ホルモンの減少・便秘・喫煙・慢性肺疾患・呼吸障害・睡眠不足・過労といわれています。加齢や女性ホルモンの減少はどなたも経験することですので、40代後半以降の方にはだれにでも起こる障害といわれています。

### GSM(閉経後性器尿路症候群)とは…

閉経後性器尿路症候群とは、閉経後の性ホルモン分泌低下で生じる性器および尿路の形態的变化と機能障害の総称で、海外ではgenitourinary syndrome of menopause(GSM)と呼ばれています。2014年に国際学会で提唱された新しい概念です。

女性ホルモン値の低下によって、外陰部や膣が委縮し、不快な身体症状を起こし、生活の質の低下を招きます。GSMは慢性かつ進行性の疾患であり、中高年女性の約半数が患しているという報告があります。

自覚症状としては

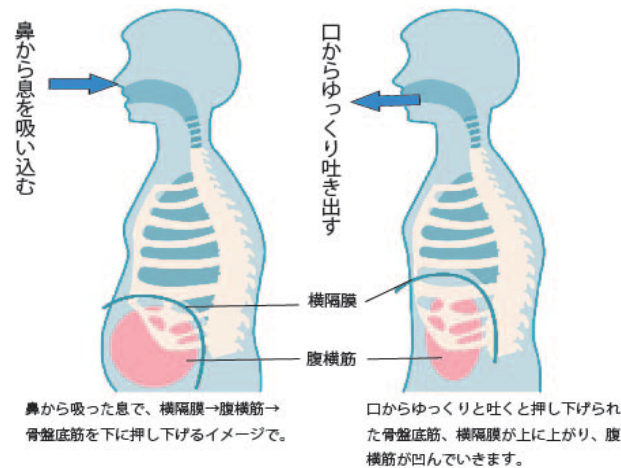
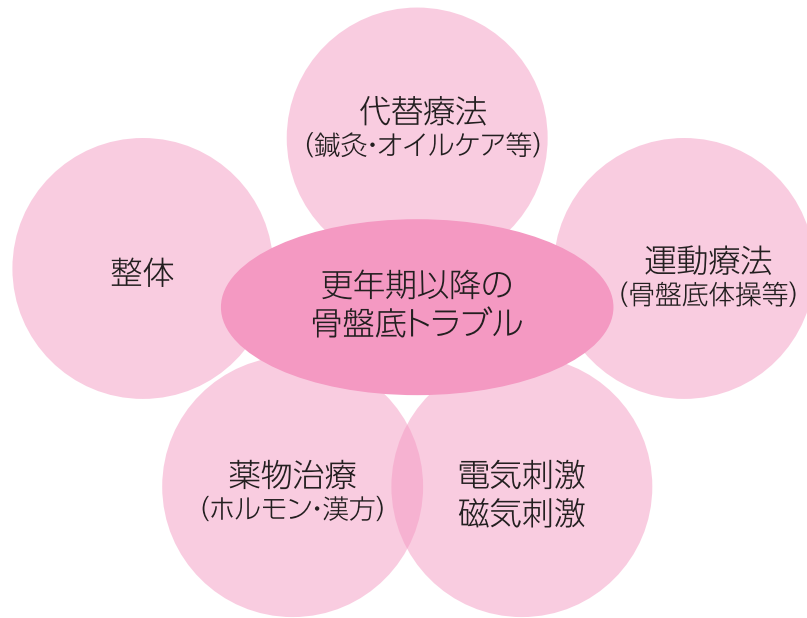
- ✓陰部のイガイガや灼熱感
  - ✓膣のゆるみや異臭
  - ✓頻尿・尿もれ・再発性膀胱炎
  - ✓性交時の膣分泌物の減少等による性交痛
  - ✓性交時の不快感や疼痛、性交後出血、
  - ✓性交時の快感の低下
- などがあります。

これらのトラブルは、クリニックではホルモン補充療法(HRT)のほか、軟膏やジェルが処方されます。その他、モノリザタッチ(炭酸ガスレーザー治療)、エムセラ(高密度焦点式電磁治療)なども。乳がん好発年齢である更年期以降、ホルモン療法は避けたいものですし、エムセラなどは自由診療になります。

## CHAPTER3 更年期以降のトラブルはトータルケアをしましょう!

### 更年期トラブルには多角的なアプローチが必要

人それぞれ体質が違うように実は原因となっていることも様々で、あなたに合う療法をいろいろと試してみることが大切です。できたら2つ以上を組み合わせせて。もちろん基本である**睡眠不足、過労にならないように**することが最も大切です。



### 骨盤底筋を鍛える呼吸法

実は腹式呼吸をするときに骨盤底を意識するだけでも、骨盤底筋を鍛えることが可能です。

日々の生活に取り入れやすいので、出産後から、40代になったらスタートしておくとい良いでしょう。

更年期をむかえた方も、シニア期の方もこれ以上、骨盤底筋が薄くならないようにはじめてみましょう。

## CHAPTER4 更年期以降のトラブルを解決するオイルケア

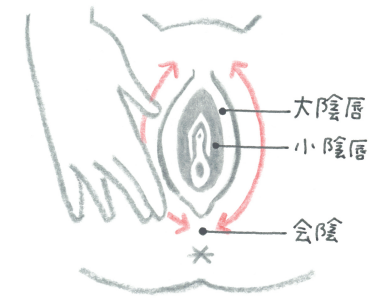
### オイルを使ってセルフケアしましょう

最も手軽なセルフケアで不快な症状を解決したいのなら、オイルケアがおススメです。一般的に細胞膜には過酸化脂質が溜まり、細胞膜の透過性が悪くなると老廃物もたまりやすくなります。老廃物のほとんどが脂溶性です。お顔の皮膚に、化粧や環境中の酸化した油が溜まることをイメージするとわかりやすいでしょう。これらは脂溶性の汚れのため、オイルでフレンジングします。それと同様にフェムゾーンもオイルでケアをして、老廃物を流していくことが1stステップです。オイルは、細胞レベルで栄養を与えながら老廃物の排泄を良くし、皮膚、粘膜、骨、神経細胞を保護し、炎症、細胞膜、管(血管やリンパ管)の浸透性を管理します。オイルはアーユルヴェーダの基本のオイルでもあり、浸透性も高い、肌用にキュアリングされたセサミオイルをベースにしたものをおすすめします。

簡単なのは、**毎日のお風呂後に、外陰部を中心にたっぷりとぬる**こと。外陰部の乾燥がひどい方は、外出中にも乾燥感を感じることも多いです。そうした方はワイプとオイルを持ち歩き、**トイレタイムにワイプでキレイにした後にオイルを一塗り**。それだけでもかなり改善します。

### オイル湿布

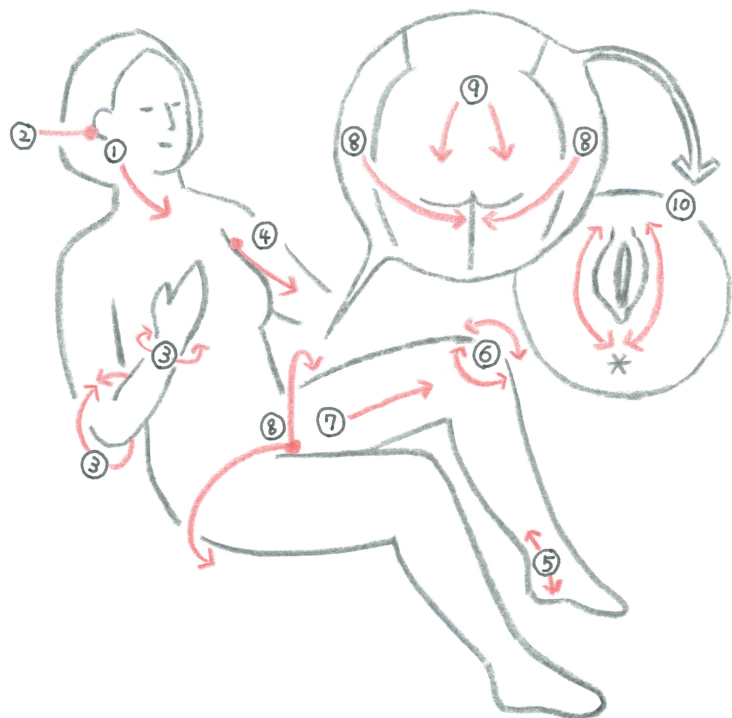
- ①フェムゾーンをワイプでキレイにします。またはお風呂上りに。
- ②湯煎や電子レンジでオイルを温めます。(火傷しない程度に人肌より温かい位に)もの凄く冷えている方は、人肌温度でも熱く感じますが、じんわりと温まるにつれ慣れていきます。
- ③コットンにオイルをたっぷり含ませて、会陰部に当ててそのまま浸透させます。(下着が汚れることが気になる方はナプキンの上にオイルコットンをのせてください。)
- ④そのまま20分程度おいたらはずします。そのまま寝てしまってもかまいません。



※初めて肌に塗布するオイルの場合は、腕の裏側などでパッチテストをした後に、オイル湿布を行ってください。

## オイルケア入浴

- オイルケア入浴をするとこんな効果が…
- ・肌がしっとり潤い、シワが目立たなくなる
  - ・体が深部から温まる(湯冷めをし難い)
  - ・体の硬さや痛みが和らぐ
  - ・発汗が容易になる(二次発汗を促す)
  - ・黒ずみが薄くなる
  - ・膣の冷えやこわばりが柔らかくなりやすい
  - ・骨盤底筋体操がやり易くなる(膣・会陰の部位が分りやすい)
  - ・クレンジング効果が高い
  - ・気、血、水の流れがよくなる



- ①入浴前にワипで外陰部をキレイにしておきます。オイルを手にとっぴりと塗り、全身に伸ばします。しっとりとなるくらいが目安ですが薄っすらぬればOK。
- ②そのまま湯舟(ややぬるめ)に入り、耳の付け根までつかります。お湯が肌から浸み込んでいく感覚を味わい、フェムゾーンに意識を向けて深呼吸。
- ③薄手のタオルを使って順番に、お湯を動かすように手で洗いをします。お肌がピンク色になり、カラダ全体が温まる感覚が実感できます。
- ④オイルがお湯で温められることでより浸透し、カラダ全体の巡りをよくしてくれます。そのままシャワーでさっと流して終了です。

※オイルを塗って入浴すると代謝がアップし、湯舟が濁ってきます。毛穴が広がり、老廃物や汚れがでてくるためです。汚れたお湯はアルカリウォッシュを大匙2杯ほどいれて排水してください。

## CHAPTER5 更年期Q&A

Q.更年期になってから外陰部の痒みや痛みがありますが、どうすればよいですか？

A.外陰部は骨盤底とも直結していて、女性ホルモンの低下で骨盤底筋が薄くなると、外陰部も薄くなり、乾燥してきます。そのため外側からオイルなどで日常的に保湿してあげることで、乾燥による痒みやそれが日常化しての痛みは軽減されていきます。さらにこれらの問題の大本は睡眠不足なので、まずは1時間でも早く就寝することを心掛けてください。

Q.更年期以降になってから、カンジダのような痒みが外陰部や膣内に起こりますが、これはどうしてですか？

A.女性ホルモンの低下すると免疫力が下がりやすくなり、膣内の自浄作用を保っていた膣内の分泌物「オリモノ」も減り、さらに毎月の月経による膣内リセットも閉経によってなくなります。そのため膣内や外陰部も細菌感染や真菌感染がおこりやすくなります。膣内はビデなどで定期的に洗浄し(洗いすぎは注意です)、**外陰部は抗真菌作用のある成分「ホロトキシシン」**のはいったフェムゾーン専用ソープでケアをしましょう。また乾燥によりフェムゾーンのお肌が荒れても、その他の細菌感染の原因になりがちです。オイルなどで潤いを保つようにしてください。

Q.更年期前後から、ふとした瞬間の尿漏れや、夜何度もトイレにおきてしまう夜間頻尿に困っています。

A.女性ホルモンの低下して、骨盤底筋が薄くなり、膀胱脱に近い状態になり、夜間頻尿や尿漏れに悩む女性はとても多いです。まずはカラダの巡りをよくするためのオイル湿布を試してみてください。沖縄特有のハーブ「**ボタンボウフウ(長命草)**」に含まれる特殊成分「**インサミジン**」は**更年期特有の残尿感や夜間頻尿の症状を改善**しますので、おすすめです。

Q.介護中の母の膣内からぼろぼろのカスのようなものが出てきて、悪臭があります。どうすればよいですか？  
また本人は外陰部の炎症が痛いといっています。

A.自浄作用の無くなった老年期の膣内は、デーデルライン桿菌など乳酸菌による膣内細菌叢のバランスも乱れてきます。そのため、排便時の陰毛や陰部の拭き残しによる大腸菌など様々な菌が繁殖しやすくなります。いわゆる「**介護臭**」といわれる悪臭はそのためともいわれています。定期的に膣内はビデなどでカスを出してあげることと、外陰部はオイル湿布などのオイルケアで乾燥を細胞レベルで解消してあげてください。こうした介護期のフェムケアのためにも「**介護脱毛**」は40代で済ませておいたほうがよいといわれています。