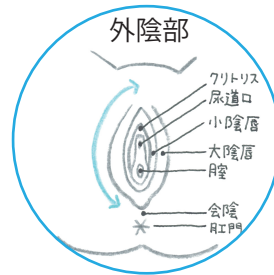


日々のお風呂タイムの習慣に！

外陰・腔のカンジダ症や細菌性膣炎を繰り返す方は、**抗真菌性の天然成分**入りのデリケートゾーン用のウォッシュがおすすめです。日々のお風呂で洗うことで予防できればこれほどいいことはありません。**すべての年代の女性におススメ**です。

<泡パックを習慣に！>

1. 泡ソープをたっぷり手にとり、外陰部全体に。
2. 1分間ほどそのままに。
3. シャワーでキレイに洗い流しましょう。
4. 乾燥によるかゆみが気になる方は、タオルドライ後、デリケートゾーン用のジェルやミルク、オイルなどで保湿ケアを。



抗真菌性の天然特許※1 成分「ホロトキシシ」含有エキスに注目！

◆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持っています。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シがあり、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。

◆ホロトキシシの真菌殺菌作用※2

ホロトキシシは、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。

ホロトキシシ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

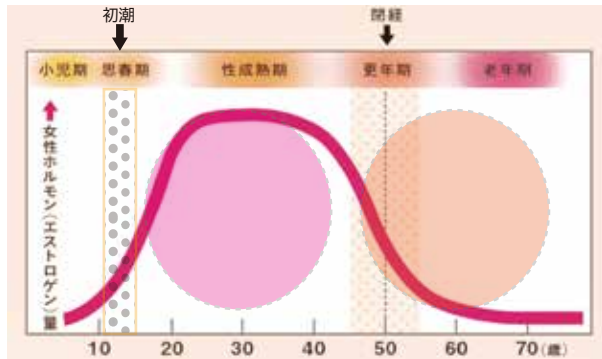
※2 Yano et al. Marine drugs 2013

かゆみ

変なオリモノ

あそこの不快感

気になるデリケートゾーンのお悩みの原因は？



デリケートゾーンに関する女性のお悩みは「かゆみ」「ニオイ」が多く聞かれます。

それらの原因は、女性のライフステージごとの女性ホルモンの量にも関係し、その他にも様々な要因があります。

10代～30代：二次性徴から成熟期

- ・ライナー蒸れによる炎症
- ・尿の拭き残しによる荒れ
- ・オリモノによる炎症
- ・細菌性膣炎や外陰膣カンジダ症

40代～シニア：更年期前後から老齢期

- ・尿の拭き残しによる荒れ
- ・尿漏れによる炎症
- ・オリモノ及びオリモノが減ったことによる自浄作用の低下による炎症
- ・細菌性膣炎や外陰膣カンジダ症

カンジダってどんな症状？

カンジダは常在菌の一つなので、皮膚上で常在菌バランスが崩れることでおきます。一度なると繰り返すヒトが多いのが特徴です。

原因としては、特定条件、抗菌薬の内服、ステロイドや免疫抑制剤の使用、妊娠などによる免疫力低下、糖尿病などが誘因になってカンジダ菌が大量増殖し、感染症状を引き起こし、粘膜や皮膚のしめった部分に増殖します。

まず帯下（オリモノ）が異常に増えます。外陰や膣の痒みは後から来る方が多い印象があります。特有の帯下の所見は、「酒粕状」「粥状」「ヨーグルト状」などと表現されます。妊娠中期以降の膣カンジダ症がひどくなると、「カッテージチーズ様」とされる黄緑がかった帯下が膣内に詰まってしまい、内診台で掻きだす場合があります。

異常なオリモノが増えてきたら、すぐ産婦人科へ行きましょう。



かゆみやニオイが気になったら・・・

まずはデリケートゾーンを清潔に保ちましょう！

デリケートゾーンの気になるかゆみやニオイの原因は、拭き残した尿やペーパー残り、オリモノ等の分泌物が下着の中で蒸れてしまったため。それが原因で細菌性の炎症を起こしたり、かゆみや嫌なニオイを引き起こしたりします。まずは、清潔を保つことが第一歩です。

しみない
洗浄成分

膣カンジダや細菌性皮膚炎になると病院で「石鹸で洗わないで」といわれるのが一般的。それは患部にしみるから。優しい洗浄成分でしみない処方になっているものを選びましょう。

やさしい
処方

デリケートゾーンは限りなく粘膜に近い経皮吸収率の高い場所。経皮吸収率が高く、お顔の皮膚の薄さにも近い場所には、お肌に優しい天然成分の洗浄剤が望ましいですね。

抗真菌成分
入りで安心

ホロトキシンは天然のナマコから抽出された抗真菌成分で、口腔内カンジダにも効果が認められている成分。デリケートゾーンを守る常在菌はそのまま、真菌などの菌のみ除去するので、予防にも。

気をつけたい
生活習慣

外陰膣カンジダ症になる方に多いのが、砂糖の摂りすぎと保存料や添加物たっぷりのおやつや食事の摂りすぎ。同時にストレスや寝不足など免疫力を落とす生活習慣が原因といわれています。まずは食べ物と睡眠時間の見直しを！



教えていただいた先生

白金高輪ウイメンズクリニック
海老根 真由美 院長

白金高輪海老根ウイメンズクリニック院長（産婦人科医師・医学博士）
埼玉医科大学総合医療センターの総合周産期母子医療センターで病棟医長を経て、開院。女性のライフステージに合わせた幅広い診療を提供することをモットーとしている。