



デリケートゾーンの 解剖生理学

監修：三宅はつえ（助産師）

Takakura^{N.I.I}



About Woman's Body

デリケートゾーンの解剖生理学
と月経

2017年：デリケートゾーンケア元年



ちつのトリセツ 2017/3/13
1540円
原田純著 たつのゆりこ監修



潤うから 2017/6/26 1320円
森田敦子著



「ビデ」の文化

17世紀のフランスで考案され、寝室用便器のあとに使うものとして広まった。「ビデ」という名前はフランス語の「ポニー」に由来する。

18世紀になるとベッドルームからバスルームに移動し、現代で使われるような形になった。

当初はフランスの上流階級で使われていたが、やがて西ヨーロッパ、ラテンアメリカ、中東の国々に広まっていった。

これらの国々では排泄後や性行為のあとに外性器を清潔にする目的でデリケートゾーンを洗うということが文化として培われた。

アメリカではウェットワイプが一般的だった。

「デリケートゾーンケア」から 「フェムケア」へ

フェムテック（Femtech）・フェムケア（Femcare）とは、
「Female（女性）」と「Technology（技術）」「Care」
を
掛け合わせた造語。

2013年頃、ドイツの月経管理アプリ・ClueのCEOであるイダ・ティン氏
（1975年～）が提唱。日本では2020年頃から加速度的に広まっている。

フェムテックが意味するのはその名のとおり、月経や
妊娠出産などの問題を中心に女性のライフステージ
ごとの健康課題を解決する製品やサービス。

**フェムケアは女性のライフステージごとの健康課題を
解決するケア製品やケアのこと。**

フェムテックの商品例

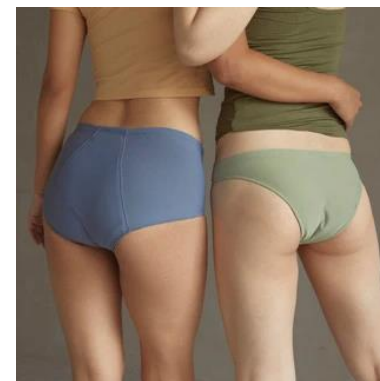


排卵日 月経管理アプリ
ルナルナ 公式HPより

低用量ピルの
オンライン診療
スマルナ 公式HPより



サニタリーショーツ ムーンパ
ンツ 公式HPより



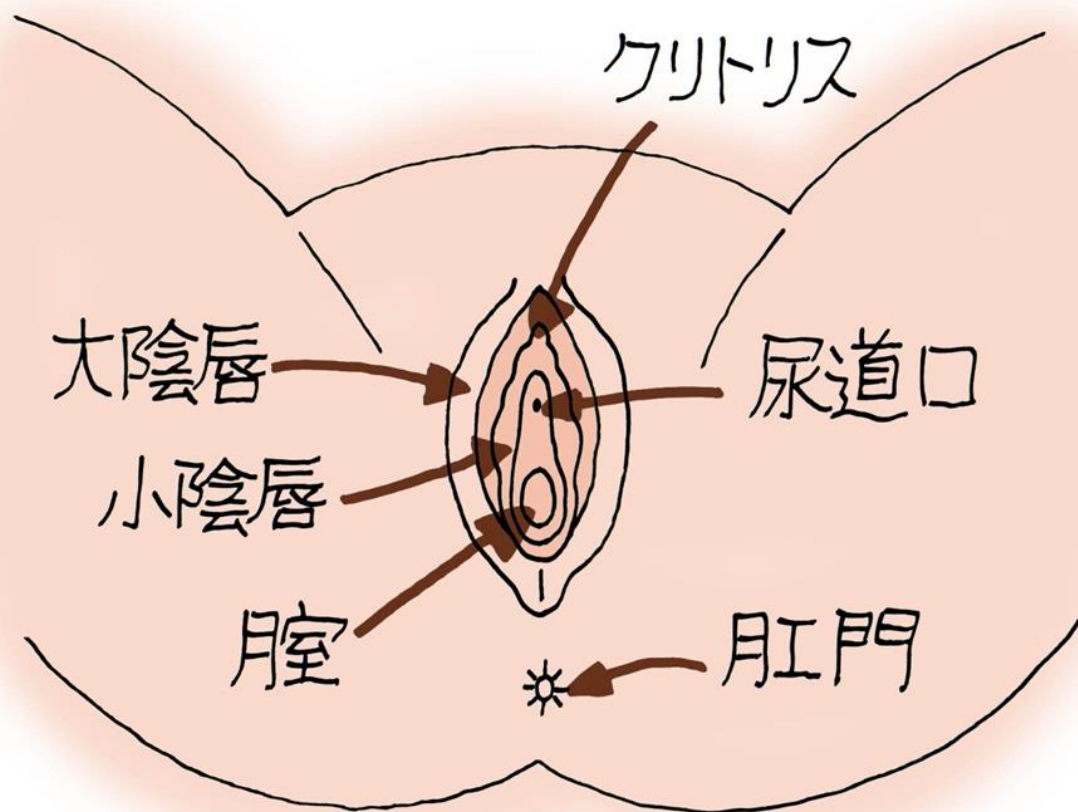
サニタリーショーツ
Nagi 公式HPより

テクノロジーを活用することで
女性のライフスタイルが快適になるのは大歓迎
女性にとって何がどうなると快適になるのか
まずはご自分の体のことをよく知ることが大切

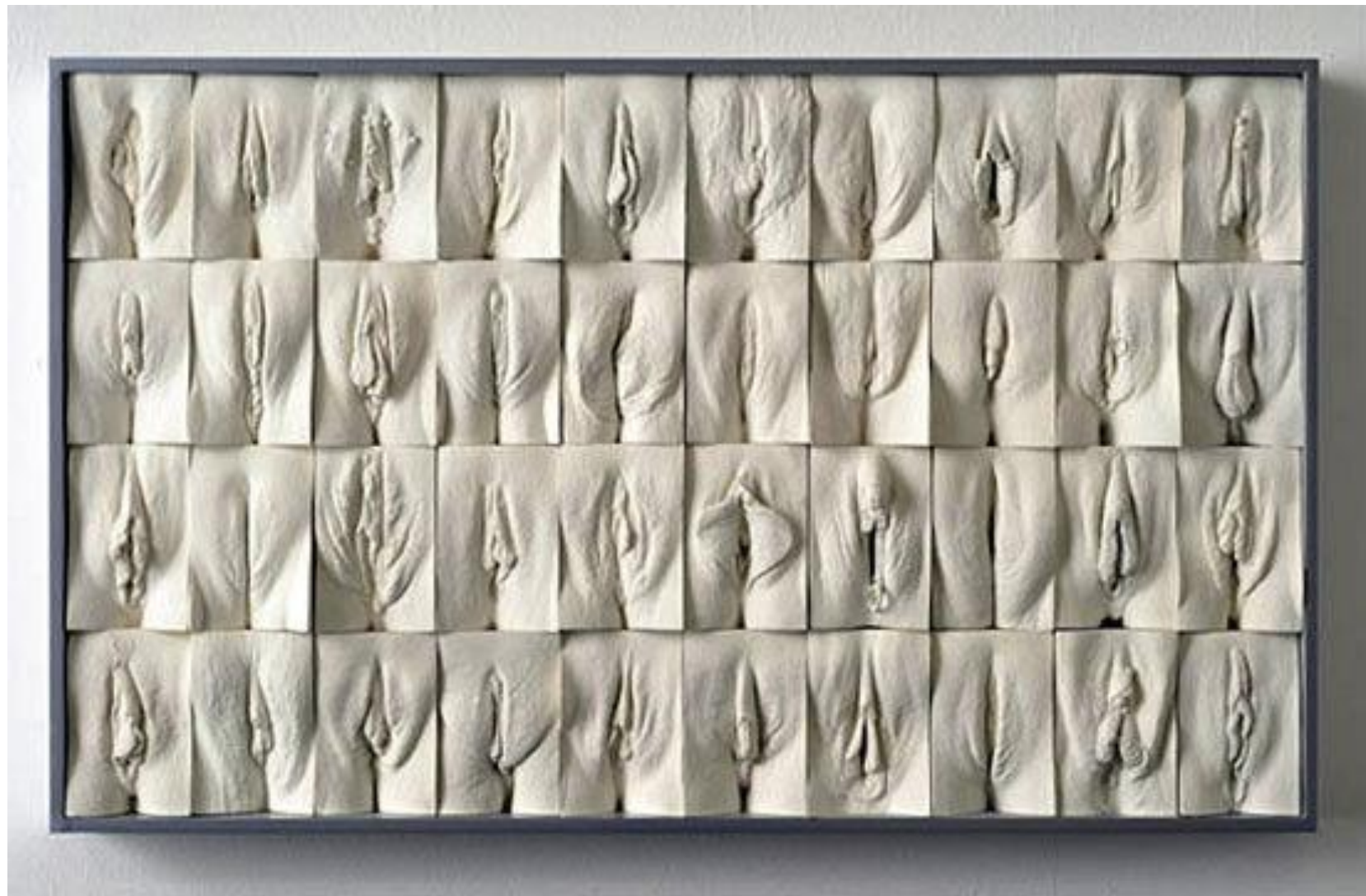
デリケートゾーンは第2のお顔
どうぞフェイスクケアと同じように
愛おしむようにひと手間掛ける
フェムケアを続けてみてください

デリケートゾーンってどんなところ？

女性の外性器



Changing female body image through art



JAMIE McCARTNEY トリエンナーレ・ディ・ミラノ美術館、ミラノ・イタリア、
2013年の巨大な城壁

THE GREAT WALL OF VAGINA



言語を選択 | ▼

"Changing female body image through art"

[home](#) | [about](#) | [artist](#) | [images](#) | [press](#) | [shows](#) | [videos](#) | [education](#) | [comments](#) | [opportunities](#) | [contact](#) | [shop](#)

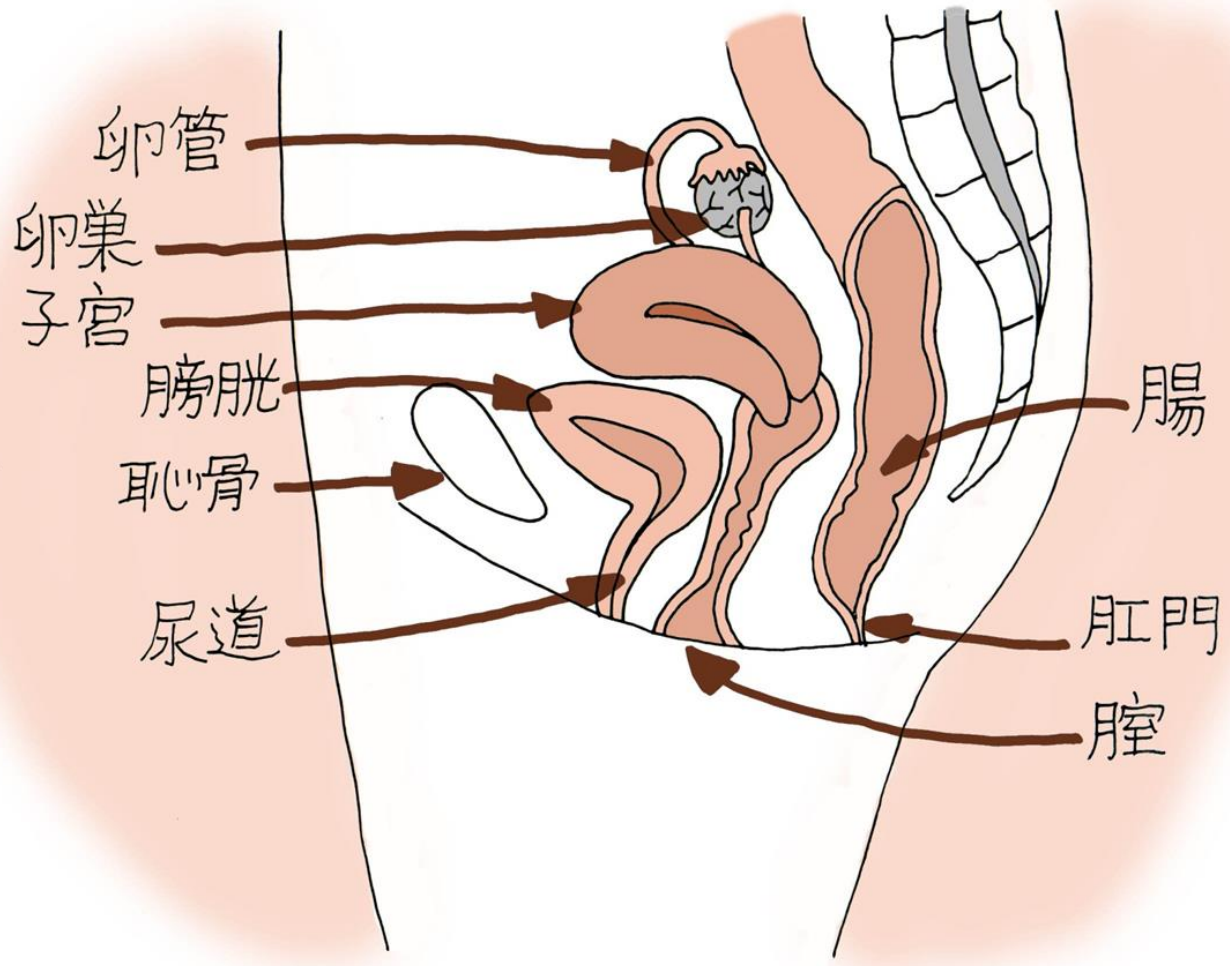
Great Wall of Vagina Video Gallery



The Great Wall of Vagina at the Triennale di Milano museum, Milan Italy, 2013

To buy the book [CLICK HERE!!](#)

女性の内性器



「あそこ」からの脱却

全国の女性外性器の呼称

北海道：ダンベ、へっぺ、

東 北：ダンベ、エッペ、エペ、イペ、マンジュ、ベベ、オマンチヨ、ベツベ、ビッタ、
ベッチヨ、ペッチヨ、バツペ、ベコ、

関東甲信越：オマンコ、アンチヨ、オチヨコ、ベベ、オベンチヨ、マンジヨ、チャンペオ、
チヨマ、ツンビー、

中 部：ベンチヨ、ツンビー、オチヨコ、オベンチヨ

近 畿：オメコ、オソソ、オカマ、オダイジチャン、オタベ、

中国四国：オメンチヨ、メンチヨ、オメコ、オカイチヨ、オメツチヨ、オチャンポ、
オメチヨコ

九 州：ポポ、マンコ、メメコ、オソソ、メメジヨ、チョンチョン、チョンベ、
オメツチヨ、ボンポ、ヒーナ、

沖縄：ヒー、ホ、ホウミ

男の子の「チンチン」「タマタマ」のように、
口にしても恥ずかしくない名前ってないの?!

古語における女性外性器の名称は 「ほと」

「ほと」は古い日本語で女性器の外陰部を意味する単語。御陰、陰所、女陰と表記されることが多い。

古事記にみられる記述では、イザナミ（伊耶那美）が火の神軻遇突智（迦具土神・かぐつち）を産んだために陰部に火傷を負って病に臥せのちに亡くなる。この陰部を美蕃登（みほと＝美しい女性器）と表してある。

女性の体はどう変わる？



幼児期⇒二次性徴期⇒成熟期（妊娠期を含む）⇒更年期⇒老年期

年齢による膣内環境の違いは変わる！？

	小児期	性成熟期	シニア期
自浄作用	エストロゲンの分泌が不十分なため、膣内の自浄作用が弱い	エストロゲンが十分に分泌されるため、膣内の自浄作用が機能する	エストロゲンの分泌が不十分なため、膣内の自浄作用が弱い
膣内の状態	極めて感染に弱い	感染に強い	極めて感染に弱い
膣内p h	ほぼ中性	酸性	ほぼ中性
感染の経緯	局所の不潔により、大腸菌などに感染	性交により様々な病原体に感染	退行性委縮により、常在菌が繁殖しやすい

膣内ではエストロゲンの作用によりグリコーゲンが作られる。これが常在菌であるデーデルライン桿菌（乳酸菌）により乳酸に換えられ、pH3.8～4.5に保たれる。酸性環境に弱い病原体の侵入や増殖を防いでいる。

膣には膣の乳酸菌

女性の健康バロメーター オリモノのメカニズム

オリモノで何がわかるの？

①膣の自浄作用

常に膣を潤し、老廃物を外に排出するほか、ばい菌が入らないようにする役割もある。

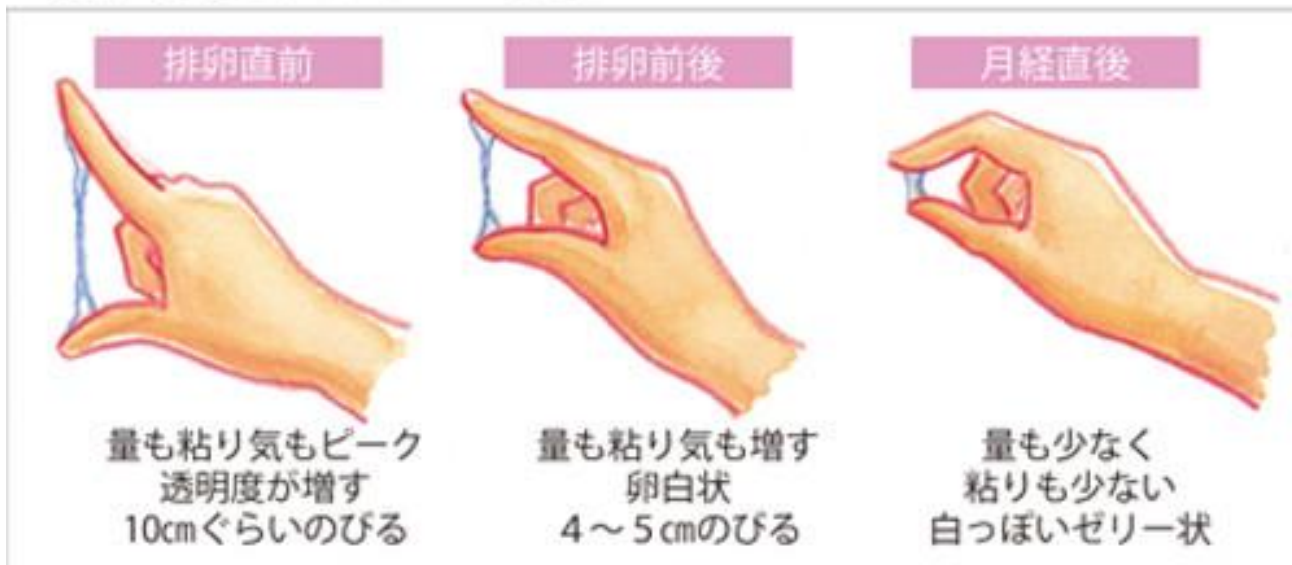
②受精の手助け

排卵期のオリモノは、精子が子宮内に入りやすくするために、質も量も変化する。 ⇒頸管粘液法として家族計画に役立つ

③体調トラブルを知らせてくれる

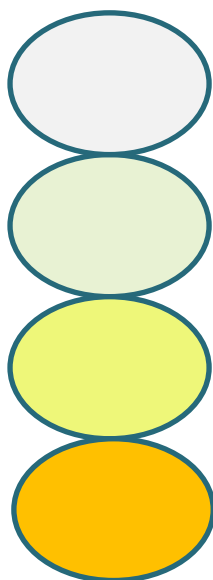
性器の炎症、性感染症など、カラダに過労等の負荷がかかり、何か異常があると変化する。健康な状態のオリモノとそうでない時のオリモノの変化を知っておくこと。基礎体温を付けてみると分かりやすい。

■ 排卵時期とおりものの状態



出典 d3kw9b2lsnxnex.cloudfront.net

■ おりものの色

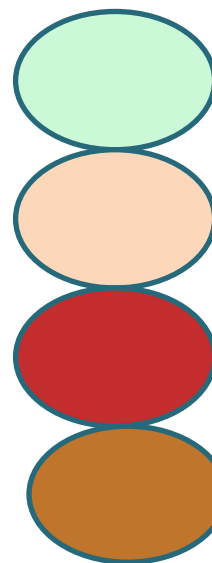


正常

正常

すぐ止まれば大丈夫

性感染症・雑菌繁殖



性感染症 **すぐに受診**

血液混入 **すぐに受診**

血液混入 **すぐに受診**

血液混入 **すぐに受診**

月経の定義

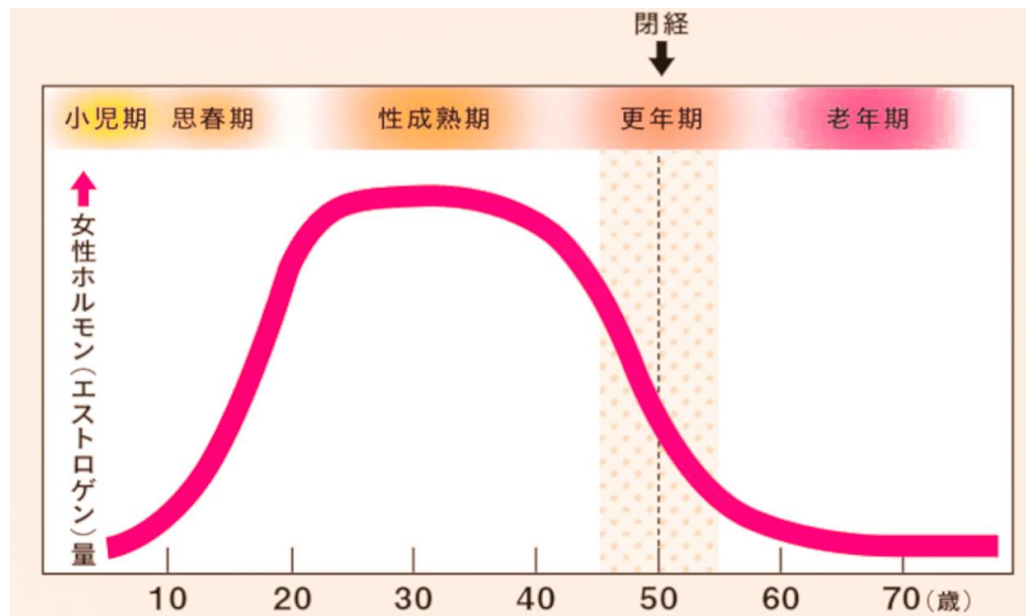
正しい月経ってなんだろう？

	正常範囲	種類	定義
開始	10～14歳	早発月経	10歳未満で初経が初来したもの
		遅発月経	15歳以上で初経が初来したもの
閉止	43～54歳	早発閉経	43歳未満で閉経したもの
		遅発閉経	55歳以降で閉経したもの
量	20～140ml	過多月経	出血量が異常に多いもの（140ml以上）
		過小月経	出血量が異常に少ないもの（20ml以下）
持続日数	3～7日	過短月経	出血日数が2日以内のもの
		過長月経	出血日数が8日以上のもの
周期	25～28日	無月経	月経がない状態
		頻発月経	24日以内で初来する月経
		揮発月経	39日以上3か月未満で初来する月経

最近注目されてきた GSM

(閉経関連尿路生殖器症候群)

Genitourinary Syndrome Menopause



女性は40歳をこえた時期から女性ホルモンのエストロゲンの分泌が低下します。排尿障害やデリケートゾーンの悩みが増えてくるのです。

GSMの外陰・膣・尿路における主な症状

かゆみ・乾燥・灼熱感・性交痛・におい・
・頻尿・尿もれ

多くの女性が悩んでいるのに、対処法がわからず、誰にも相談できない方が多いのです

GSM症状に気付いたら...

医療機関に相談することや適切なセルフケアなどに努めることが大切です

GSMのセルフケア

- **デリケートゾーンを清潔に保つ**

排尿のしかた、尿のふき取り方、シーートの活用

- **デリケートゾーンを鏡でみて、お肌の状態をチェック**

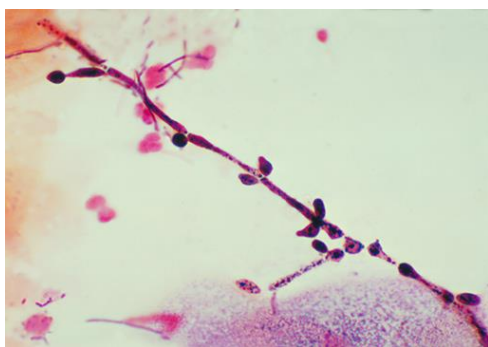
お顔と同じようにデリケートゾーンもしわやたるみが
多くなる

- **洗うときには専用のソープで優しく洗うこと**

膣内のpHと同じ弱酸性の泡ソープがお勧め

**日々の丁寧なお手入れを心がけるだけでも
GSMは改善するのです**

膾カンジダ症が増えている?!



出典：CDC Public Health Image Library

カンジダ菌は健康な女性も持っている常在菌です。

疲労やストレスで免疫力が低下したり、抗生物質を飲んで常在菌のバランスが崩れると異常繁殖します。妊娠中も免疫力が低下するので感染しやすいです。

激しいかゆみを感じたり、ヨーグルト状のおりものが多量にでたら早めの受診がおすすめです。

膣カンジダ症は再発しやすい！

デリケートゾーンがムレていない？
発症や再発を防ぐポイント

- 通気性の良い綿の下着を身に着ける
- 入浴の後はデリケートゾーンを乾燥させる
- オーガニックコットンのライナーや布ナプキン

の

ライナーを使う

- ココナツ由来の洗浄ソープを使う
- 乳酸菌やビタミンCを多めに摂取する
- 疲れや過度のストレスをため込まない

産婦人科・産科・婦人科の違いと 選び方

- 「産科」は、妊娠・出産・産後など、出産に関係することを扱います。
- 「婦人科」は、女性生殖器の様々な症状、腫瘍や性感染症、生理不順や不妊、更年期障害などを扱います。
- 「産婦人科」はその両方を扱います。
- 「女性泌尿器科」は産後や加齢による尿モレや頻尿などの症状を扱います。

覚えておいて！産婦人科受診 「3のルール」

こんな症状が気になったら、すぐに産婦人科に相談に行きましょう！

1. 1か月に**3回**月経がくる
2. **3か月**月経がこない
3. **3週間**月経が続く
4. 1回の月経で**3個以上**の鎮痛剤を使うほどの痛み
5. 夜用ナプキンを1晩で**3回以上**交換するほどの出血量の月経

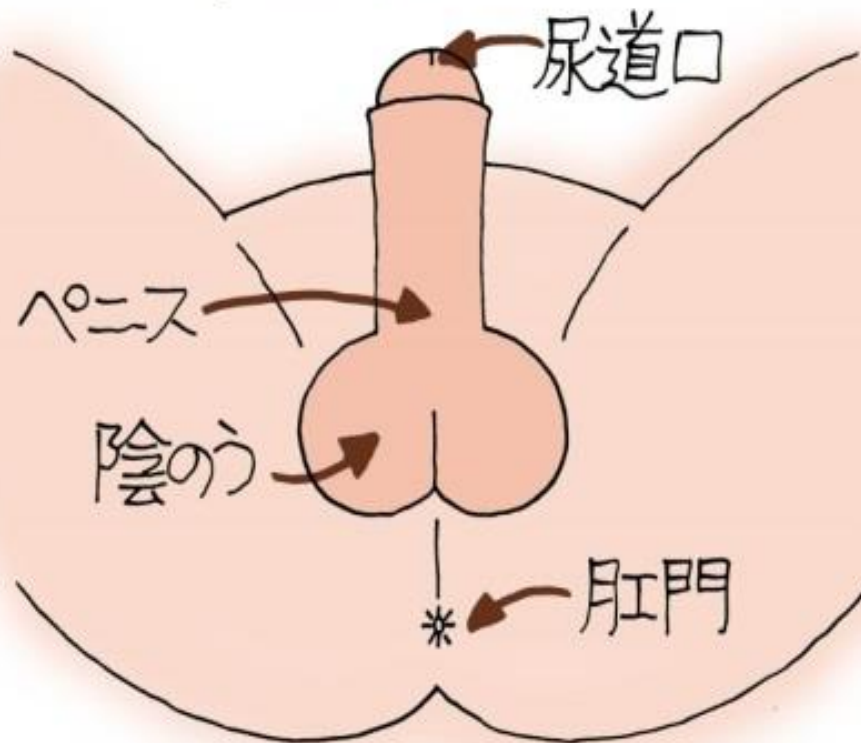


About Men's Body

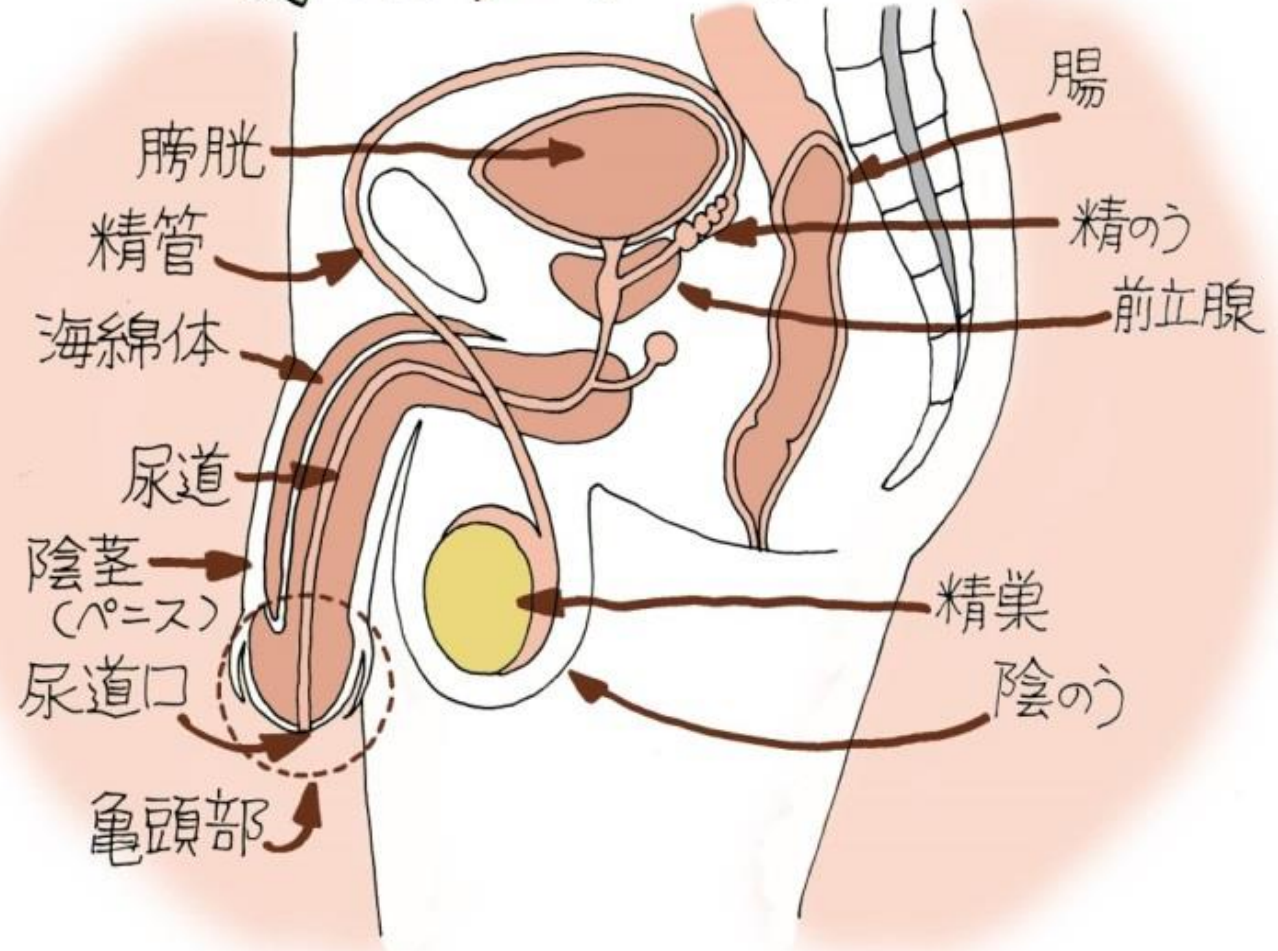
デリケートゾーンの解剖生理学

男の子のデリケートゾーンって どんなところ？

男性の外性器



男性の内性器



かぶれば包茎、むければOK！

真性包茎と仮性包茎

●真性包茎

思春期を過ぎても亀頭が皮を被ったままのものを包茎といいます。

自分で皮をむけないものが真性包茎で手術が必要。

●仮性包茎

日本人男性の60～80%は仮性包茎といわれています。仮性包茎とは、勃起している時は亀頭が完全に露出しますが、勃起していない時は亀頭が包皮で覆われる陰茎のことです。手で軽くむくと抵抗無く亀頭が完全に露出する場合は、特に処置の必要はありません。入浴時にむいてきれいに洗う習慣をつけてください。

●注意！

手でむこうとしても抵抗がある場合や、包皮口が狭いことで亀頭の露出が難しい場合があります。無理にむいてしまうと嵌頓（かんとん）包茎になる危険性があるので、このような場合は泌尿器科を受診し、手術や器具による矯正が必要です。