



デリケートゾーンのケア

大人なら当たり前前のデリケートゾーンのケア、
そろそろはじめない？

Takakura^{N.I.I}

デリケートゾーンのお手入れ、 どうしていますか？

いつごろ、だれから、どんな風に習いましたか？
ひょっとしたら、習っていないかも?!

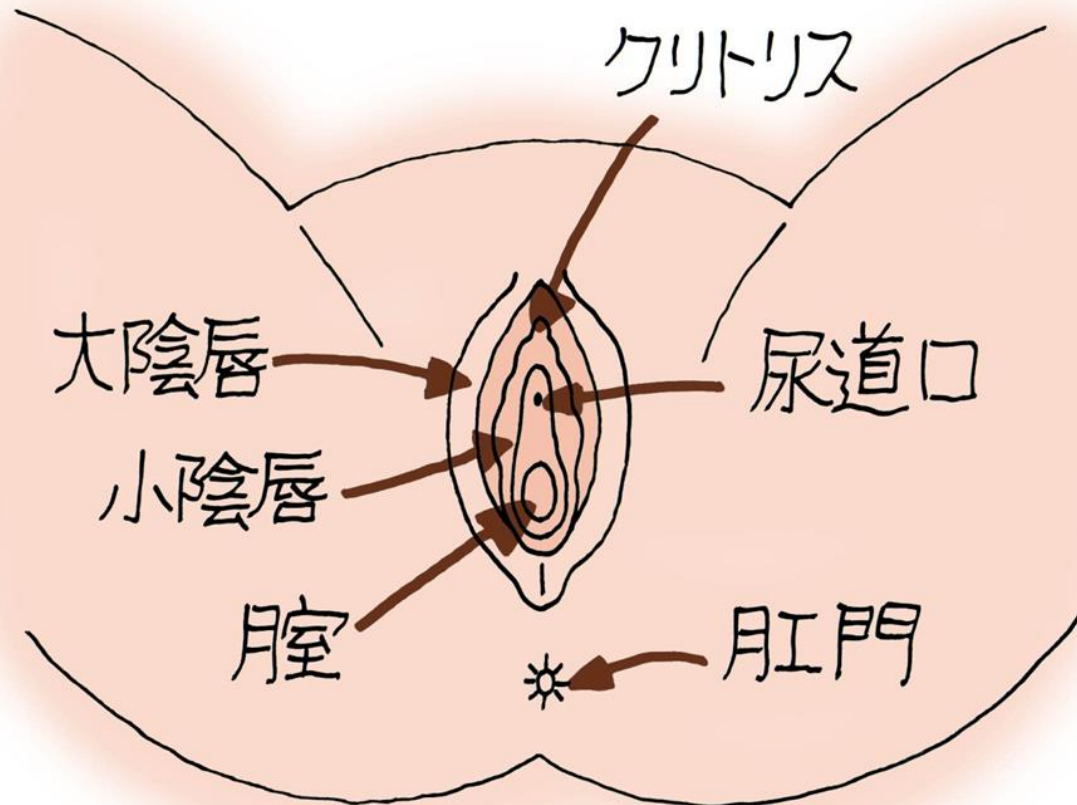
デリケートゾーンは
女性も男性もカラダの大切な部分。

正しい洗い方、拭き方、保湿の仕方
を知りましょう！



女の子のデリケートゾーンケア

女性の外性器



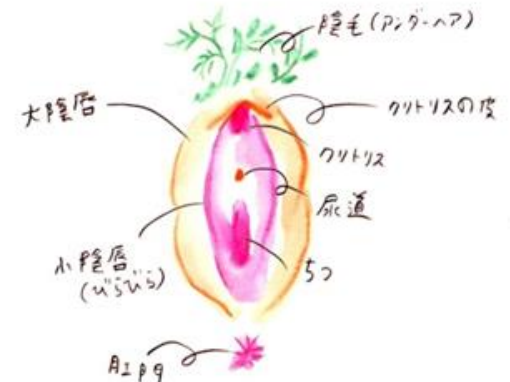
How to Wash

オリモノシートを毎日あてている方に多い、かぶれによるかゆみ。毎日、外性器をクリーンにすることでかなり改善されていきます。

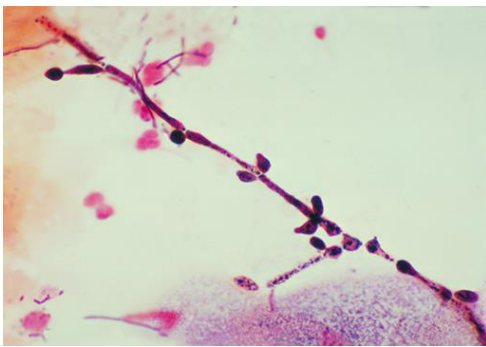
ただし、洗うのは外性器のみであることがポイント！

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。石鹼やワイプ（拭取り用のシート）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。

- ①前から順に、鼠径部から足に付け根、内股、恥丘、大陰唇、小陰唇、部分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陰毛は、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、抜ける毛は抜く。
- ④鏡でチェックして恥垢が溜まっていないか確認。



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。

膾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

How to Wipe

- **月経時は注意！**

月経時は血液でムレやベタつきがち。
トイレタイムにワイプでさっとひと拭き
しましょう。ほっておくと痒みの原因に。
洗い方と同じように前から後ろが原則。

- **スポーツなど汗をかいた後や夏の蒸れる時期には入念に！仕事で疲れてしまい、お風呂に入るのも面倒という時にもさっとひと拭き。さっぱりして休みましょう。**

How to Care

お風呂でしっかりカラダを温め、代謝を上げ血行もよくなるリンパ節を中心にマッサージ。



気になるアンダーヘア～どうする？

世界の常識

●アメリカやヨーロッパ

- ・アンダーヘアの処理やデリケートゾーンへの意識が高い
- ・身だしなみのひとつ

●ブラジル

- ・ブラジリアンワックスに象徴されるように、お手入れにはとても意識が高い

●イスラム圏

- ・わき・アンダーヘアともにお手入れする国が多い

●日本を含むアジア圏

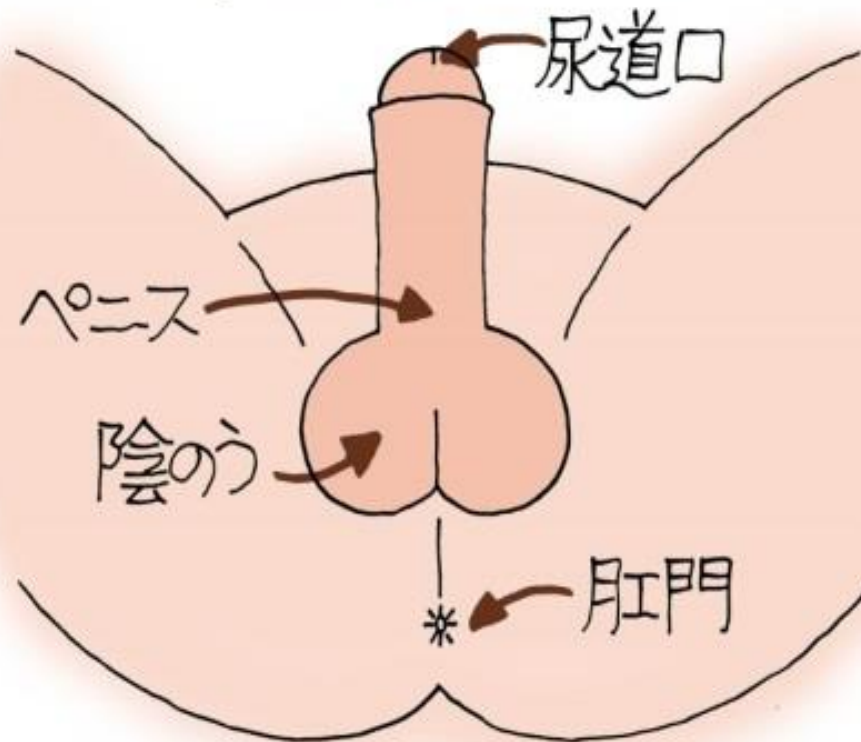
- ・自然のままが多い

→医療レーザーやブラジリアンワックスなどでケアする女性が増えています。老後の介護時のケアのし易さのために脱毛を推進する専門家もいます。

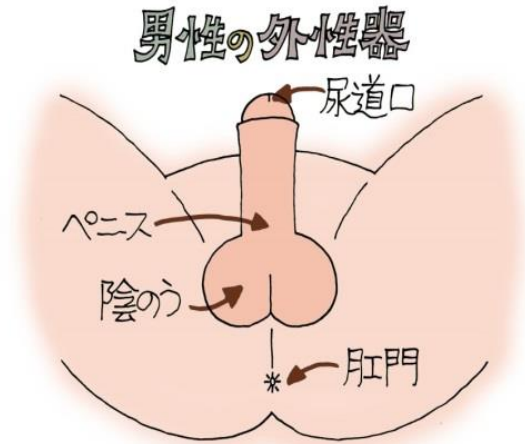
- **陰毛は今でも必要？**
- **長すぎる陰毛はこまめにカット！**
- **脱毛後は保湿が肝心！**
- **老後の介護時は陰毛はない方が双方が楽。若いうちにケアしないと間に合わないかも！？**

男の子のデリケートゾーンケア

男性の外性器



男の子のデリケートゾーンに5つのポイントがあります。



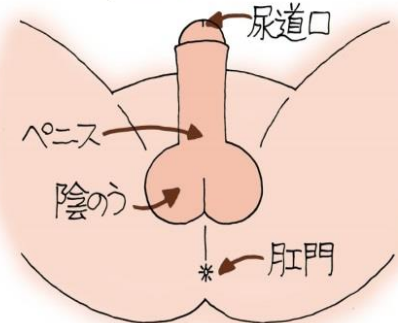
1. 陰毛の部分の洗い方

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。

男性の外性器



3. 陰囊部分の洗い方（玉袋の洗い方）

袋全体の皮膚をしっかりと伸ばしながら

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

男性の会陰は陰囊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。陰囊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

今度は肛門の周辺を洗いましょう。肛門のシワの部分を中心に軽く広げるような気持ちで優しく洗います。

男の子の下着選びにも注意！



ゆったり感がポイント！

「精子は熱に弱い」ということは多くの方がご存知ですね。精巣の温度が体温程度（36～37度）になっただけで、精液中の精子の数が減少してしまったり、精子の運動率が低下したりして男性不妊症の原因になる場合があるそうです。

締め付けタイプの下着やぴったりフィットのズボンを常用してしまうと、精巣が熱を持ってしまう。またムレによる匂いなども気になる場所。下着選びのポイントは、仕事やスポーツ時はブリーフ、そしてオフタイムはトランクスやゆったりタイプのボクサーパンツなど、アンダーウェアも使い分けが必要です。

経皮吸収に気を付けたい デリケートゾーン

- 一般的なケア商品の多くには陰イオン界面活性剤であるラウリル硫酸Na、安息香酸Na、水酸化K、メチルパラベン、プロピレングリコールなど化学物質が多く含まれる。
- これらは自然のバリア常在菌を洗い流してしまい、アレルギーやかぶれ、皮膚炎の原因に。
- 粘膜に近い場所だからこそ化学物質が含まれていない安全なオーガニック商品を！

カラダの部位	経皮吸収率
頭皮	3.5
ほお	13.0
あご	6.0
背中	1.7
脇の下	3.6
腕の内側	1
手のひら	0.83
陰部（陰囊）	42.0
足首	0.42
足の裏	0.14