



フェムケアアンバサダー講座

女性なら当たり前のデリケートゾーンのケア、そろそろはじめない？

TakakuraTM



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です

ちゃんと知って
ケアできるようになりませんか？





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ブが一般的だった。



「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

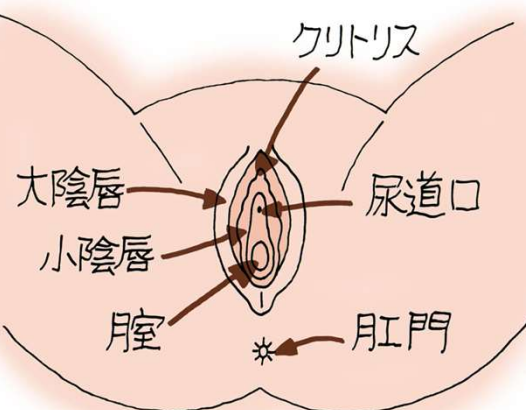


テクノロジーを活用することで
女性のライフスタイルが快適になるのは大歓迎
女性にとって何がどうなると快適になるのか
まずはご自分の体のことをよく知ることが大切
デリケートゾーンは第2のお顔
どうぞフェイスクケアと同じように
愛おしむようにひと手間掛ける
フェムケアを続けてみてください



デリケートゾーンってどんなところ？

女性の外性器

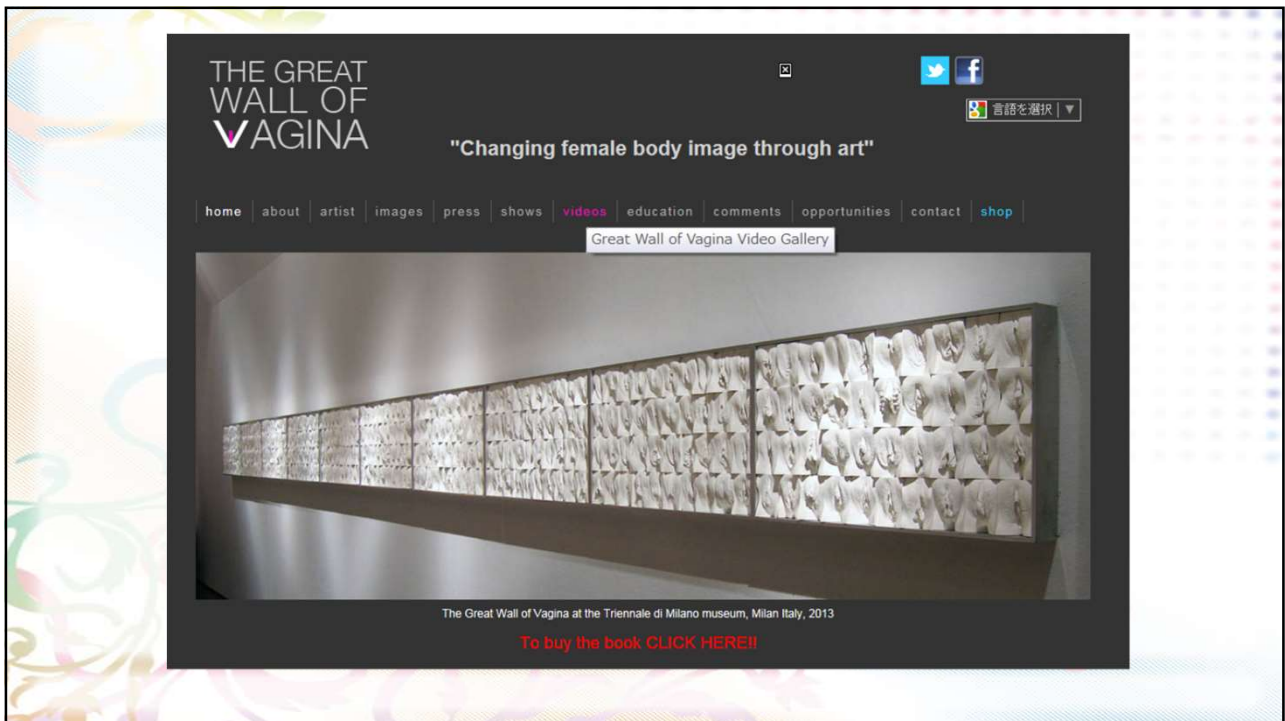


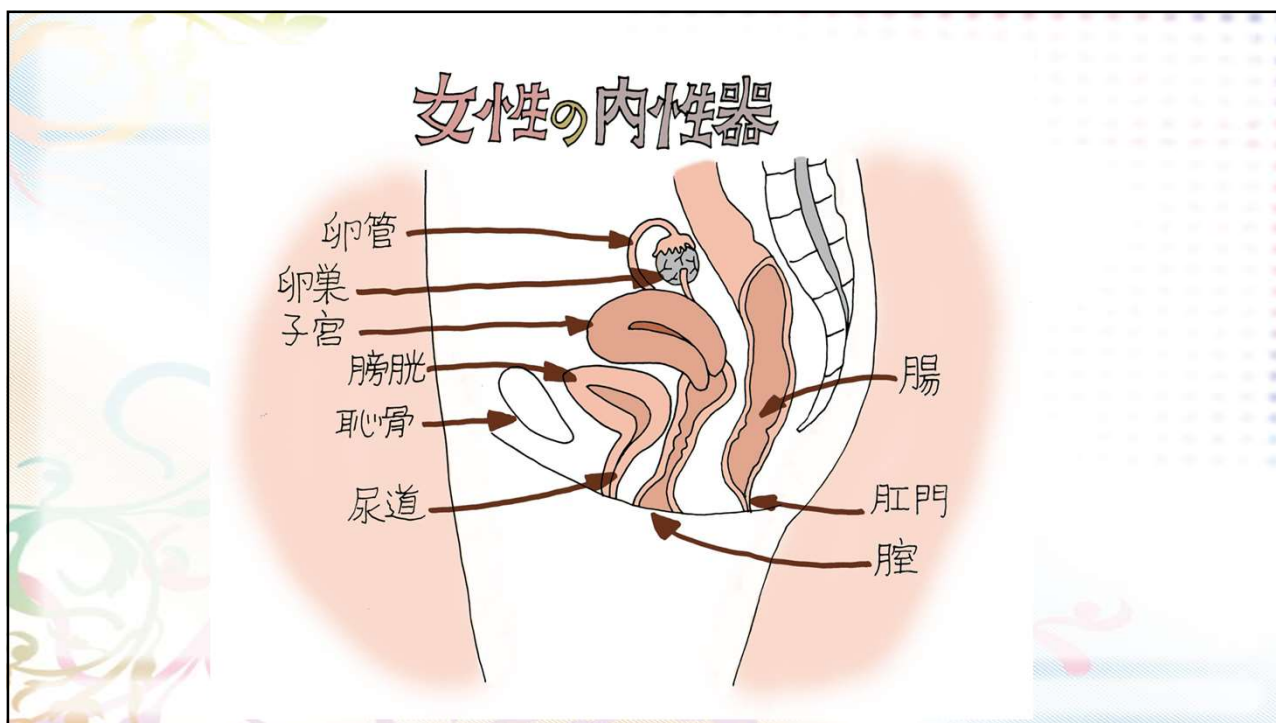


Changing female body image through art



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







「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、
ビツタ、ベツチヨ、ペツチヨ、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、マンジョ、
チャンベオ、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、

九 州:**ポポ**、マンコ、メメコ、オソソ、メメジョ、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たのちに亡くなる。この陰部を美蕃登(みほと=美しい女性器)と表してある。



正しい月経ってなんだろう？ 月経の定義

	正常範囲	種類	定義
開始	10～14歳	早発月経	10歳未満で初経が発来したもの
		遅発月経	15歳以上で初経が発来したもの
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)
		過少月経	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
		過超月経	出血日数が8日以上のもの
周期	25～38日	無月経	月経がない状態
		頻発月経	24日以内で発来する月経
		揮発月経	39日以上3か月未満で発来する月経



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pH	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

排卵直前	排卵前後	月経直後
		
量も粘り気もピーク 透明度が増す 10cmぐらいのびる	量も粘り気も増す 卵白状 4～5cmのびる	量も少なく 粘りも少ない 白っぽいゼリー状

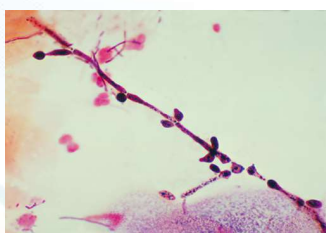
出典 d3kw9b2lsnxnex.cloudfront.net

■ おりものの色

	正常		性感染症 すぐに受診
	正常		血液混入 すぐに受診
	すぐ止まれば大丈夫		血液混入 すぐに受診
	性感染症・雑菌繁殖		血液混入 すぐに受診



膣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



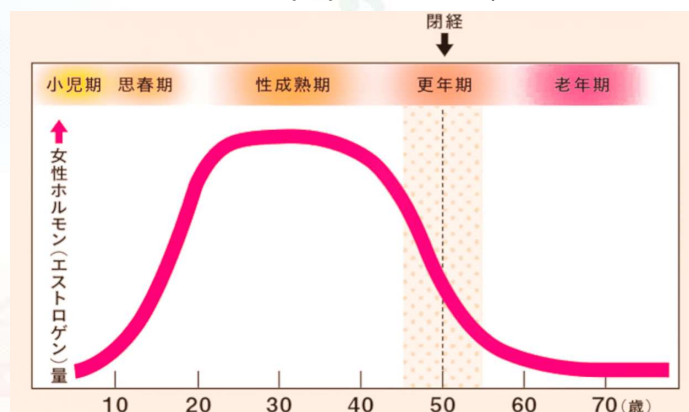
女性の体はどう変わる？



幼児期⇒二次性徴期⇒成熟期(妊娠期を含む)⇒更年期⇒老年期



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



産科・婦人科・産婦人科 女性泌尿器科の違いと選び方

- 「産科」
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」
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」
産科と婦人科の両方を扱います。
- 「女性泌尿器科」
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痛い
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



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やすさのために脱毛を推進する
専門家もいます。



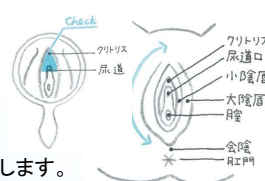
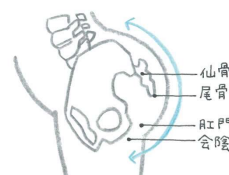
- 陰毛は今でも必要？
- 長すぎる陰毛はこまめにカット！
- 脱毛後は保湿が肝心！
- 介護脱毛：老後の介護時は陰毛はない方が双方が楽。若いうちにケアしないと間に合わないかも?!(レーザーは白髪には反応しません)



Daily Wash & Wipe Care

～毎日の習慣にしたい正しい洗い方、拭き方、保湿の仕方

- ①デリケートゾーン用のソープで優しく洗います。
指の腹を使って、傷つけないように気を付けて。
- ②前から順に、ソケイ部から足の付け根、内股、恥丘、大陰唇、小陰唇と洗っていき、最後に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。
陰毛も、他の体毛と同じく周期的に抜けるものです。
- ④鏡でチェックして恥垢が溜まっていないか確認します。
最後にシャワーですすぎ、恥垢(外陰部のひだに溜まっている白い垢)やティッシュがついていないか確認してやさしく洗い流します。
- ⑤Vゾーンや足の付け根、尾てい骨のあたる部分などは黒ずみがち。
デリケートゾーン用の乳液やオイルなどで軽くマッサージしてリンパを流しましょう。

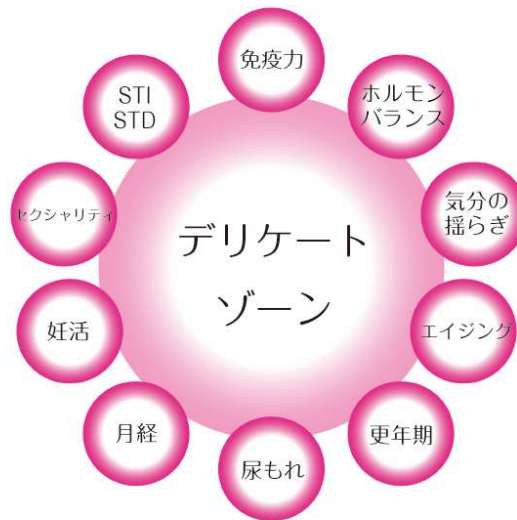


A large rectangular graphic with a light blue and white background. It features decorative floral and vine patterns in green, yellow, and pink. A grid of small red and blue dots is visible in the upper right corner of the graphic.

東洋医学からアプローチする
デリケートゾーンのケア



フェムケアのもたらすもの





東洋医学からアプローチする女性のカラダのお手当

体表 —
体内 ----

このあたりは
婦人科系の特効穴が
集まっています。

胃経
足三里
上巨虚
下巨虚
がいけい
角髀
太谿谷
湧泉

心 (心)
肝 (肝)
腎 (腎)
脾 (脾)
肺 (肺)

相生 (相生) — 相克 (相克) — 相侮 (相侮) — 相乘 (相乘) — 相火 (相火)

心: 循環器系の障害、中枢神経系の異常
肝: 運動系の異常、情緒の変動、自律神経の失調、眼の障害
腎: 泌尿器・生殖系の異常、水分代謝の障害
脾: 消化器系の異常、水分代謝の異常
肺: 呼吸器系の障害、水分代謝の障害、皮膚の障害

相克関係 (お互いに調節し合う関係)
相生関係 (お互いに助け合う母子関係)

**肝経の「太衝」、
腎経の「湧泉」、「太谿」
は女性のカラダを整える
特別なポイントです！**



STEP1 Daily Careにしたい経絡お手当ウオッシュマッサージ

①デリケートゾーン用ソープを手の平全体を使って、優しく撫で洗いしていきます。

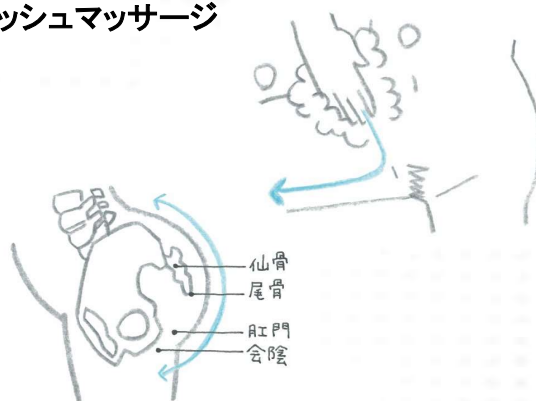
【腎経・肝経をイメージして】

②カラダの前面を、鼠蹊部から内股(太ももの内側)を通り、脚の指先、足の裏まで痛気持ちよいポイントを探して、揉み解すように洗う。

③陰部を軽く手で揉みほぐすように。
(体調次第でOK)軽く洗いながします。

④今度は手に泡をたっぷりつけて、背部から仙骨～尾骨～肛門周囲～会陰まで手を伸ばして洗います。その時、意識したいのが「お尻(尾骨)を突き出すようにして」すること。(その姿勢がとりにくい方がいますが、腰がカチカチです。その場合は、前面をもう1回念入りにやってから(特に湧泉と太衝のポイントの部分)再度背面をやると、腰が動かしやすくなります。)

⑤最後に立ち上がり、太ももの裏をくるぶしまで、ブラシなどでこすり、洗いながします。





STEP2 Weekly Pubic Oil Pack Care 週1ケアで代謝アップ

マッサージの時間のない時はオイルで湿布をすると
全身の経絡が活発になり、硬くなった外陰部も柔らかく。

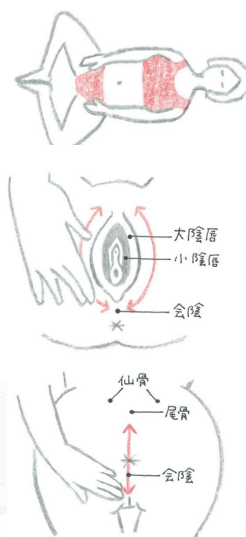
<フェムケアマッサージ>

- ①スキンケア用の植物性オイルを手のひらで温める。
- ②陰部にやさしく手をあてオイルを伸ばす。
- ③前から指の平な部分で大陰唇～会陰にオイルを。
- ④お尻から手をあて、会陰から尾骨、仙骨まで優しく
オイルを撫でるようにマッサージ。

<オイル湿布>

たっぷりの温かいオイルを浸したコットンを会陰において
腹式呼吸。会陰が温まり、リラックスする感覚が出てきたら
充分です。

合蹠のポーズ



× 月経が始まって
3日間と発熱、食
欲不振など体調不
調の時にはやらな
いください。
× 妊娠中の方は主
治医の指導の元で
行ってください。



STEP3 Monthly Oil Care in Bath 月1オイルケア入浴でホリスティック美活ケア

骨盤内の血行アップで、体調もお肌の調子もアップする！

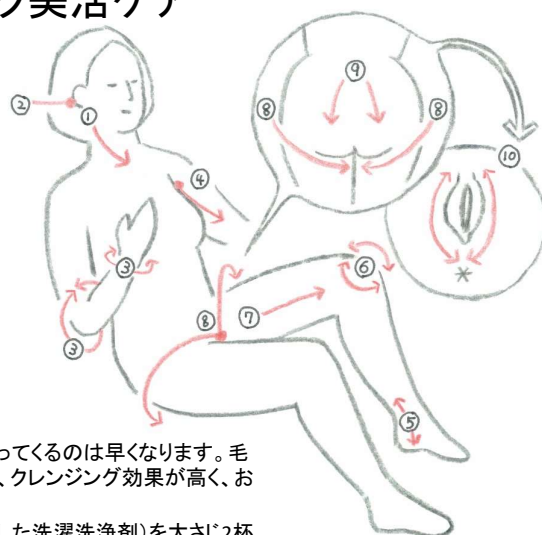
- ・月1のお手入れなら月経の前の週がおすすめ
- ・お肌がお湯で濡れていたらタオルなどでふき取ること。

1. オイルを湯煎で温める(5ccほど)
2. オイルを塗る(図を参照)
3. 湯船に入る
4. タオルで撫で洗い

【注意】

※湯船の中でなで洗いしていると、代謝がアップしてくると湯船が濁ってくるのは早くなります。毛穴が広がって、体の汚れが出てくるためです。石鹸を使って洗うより、クレンジング効果が高く、お肌もしっとりしてきます。

※汚れたお湯はアルカリウォッシュ(セスキ炭酸ソーダに酵素プラスした洗濯洗剤)を大さじ2杯ほど入れて排水してください。排水管のお掃除が楽になります。)





フェムケアは年齢によって変わります！

●女性のライフステージに合わせたケアを選ぶ

- **成長中の小児期～思春期・性成熟期**までは分泌物も多く、活動的で老廃物もたくさんでる時期。清潔が一番のポイント→デリケートゾーンケア用ソープでのケアを。マッサージミルクもおすすめ。
- **更年期前後**は、エストロゲン減少により、代謝も落ち、分泌物も減ります。この時期から皮膚に足りなくなってくるワックスエステルを補うためにホホバオイルやデリケートゾーン用のオイルによるマッサージやオイル湿布がおすすめ。

●オイルか石鹸か、年齢、季節、寒暖や体質で選ぶ

- **寒い・秋～冬・疲れた時・夜** ……オイルがおススメ
- **暑い・春～夏・月経前・朝** ……デリケートゾーン用ボディウォッシュやマッサージミルクがおススメ。
- また、朝はリフレッシュするような柑橘系の香り、夜はリラックスできるウッディやフローラルな香りのエッセンシャルオイルをプラスすれば、香りによりアロマセラピー効果も。



デリケートゾーンは
心とカラダの鏡です

© 監修者及びたかくら新産業の許可なく、本データの無断改定、コピー、イラストの使用を禁じます