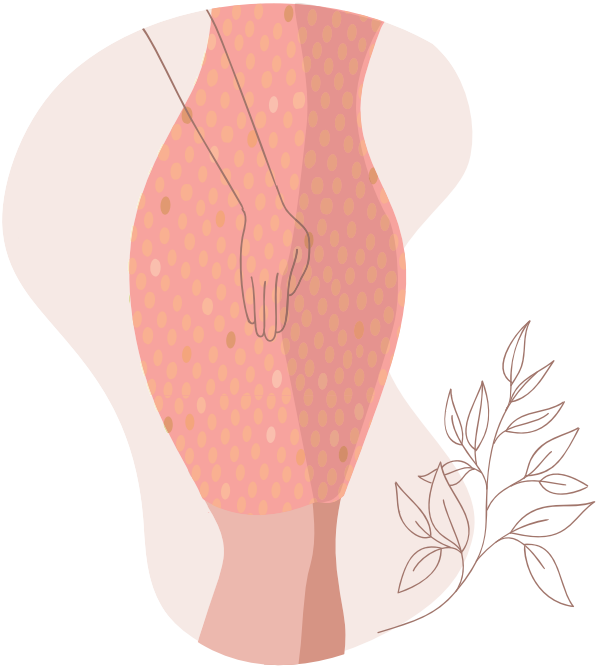


HINT OF WOMEN'S HEALTH

産婦人科医が教える正しいフェムケア

自分らしさ、
一歩前へ。

生き方が多様化する時代。
一人ひとりのライフスタイル、ライフステージに合った
女性ホルモンとの付き合い方を知ることで、
女性の可能性はより広がる。
そう私たちは考えます。

婦人科学の観点から、心身の向上にアプローチし、
本来のポテンシャルを引き出すお手伝いを。

一歩先の美と健康を。私たちがお届けします。



女性の体を守るエストロゲンについて知り、正しいセルフケアを。

女性ホルモンであるエストロゲンは、女性らしい体を作り、皮膚のうるおい、血管や骨を守る働きがあります。
月経周期のリズムで分泌量が増減し、女性の体の状態に影響を与えたり、閉経といった節目では大きく減少します。

20年以上にわたり延べ10万人以上の女性の話を聞き、また婦人科学の研究を続けてきました。より多くの女性たちに自身の体を守るエストロゲンについて知り、望む人生を歩むための知恵として、生かしてほしいと思っています。この出会いが、自身の体に目を向け、正しいセルフケアや生活習慣のきっかけとなればと心より願っています。

そして、もしお役に立てたなら、ぜひあなたの大切な方にもその知恵を伝えていただければと思います。



吉形 玲美
よしかた れみ

医学博士
日本産科婦人科学会
産婦人科専門医

産婦人科臨床医として医療の最前線に立ち、婦人科腫瘍手術等を手掛ける傍ら、女性医療・更年期医療の様々な臨床研究にも数多く携わる。現在は婦人科診療のほか多施設で予防医療研究に従事。



WASH

膣内フローラ※1から
フェムゾーンを整えるために。
ボディソープではなく、専用のウォッシュを。

顔とフェムゾーン、どちらを大切に洗っていますか？
体の一部だからボディソープや、お湯で洗っていますか？

角層の厚みは体＞顔＞フェムゾーン。フェムゾーンは唇よりも薄い※2のです。そして経皮吸収率も体の中で最も高いと言われています。

フェムゾーンはほかの部分よりも酸性で、自浄作用を持っています。繊細で複雑なフェムゾーンを、清潔に保ちつつ、あなた自身の体を守る力を洗い流さないために。たとえ弱酸性でもボディソープの洗浄力はフェムゾーンには強く、お湯による洗い流しすぎ※3も心配です。

※1 多種多様な細菌が生息している状態を「豊かな花畑=フローラ（ラテン語）」に表現したもの。

※2 角層の厚み：デリケートゾーン（男性）の角層は6±2層、唇は10層、手のひらは50±10層とフェムゾーンは少ない。
Zhen Ya-Xian（1998）ヒト身体各部位における角層の層数と機能の解析

※3 お湯洗いはフェムゾーンに刺激はないので、専用のウォッシュでも刺激を感じる時にはおすすめです。ただし、洗いすぎて善玉菌を失わないように。



MOISTURIZING

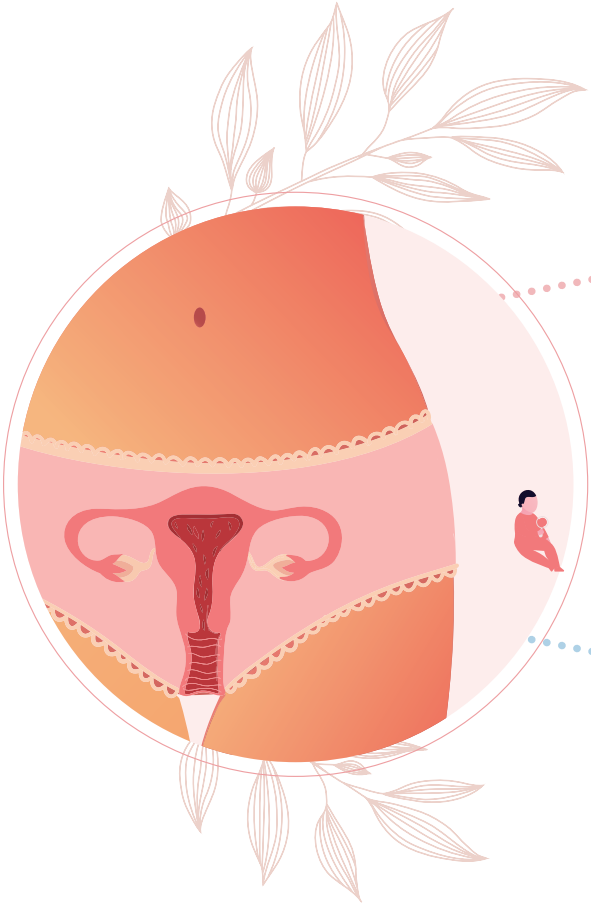
膣や体全体が敏感な時期は、
いつもより気を使い優しく洗って整える。
それは婦人科疾患の予防のためにも。

月経時期のつらさ、におい、むれ、かゆみは仕方がない…、そしてこの時期のフェムケアは気がすすまない。
月経のたびにナプキンなどで過酷な環境にさらされるフェムゾーン。
はがれ落ちた子宮内膜とともに体外に出ていく経血は、雑菌が繁殖しやすいのです。

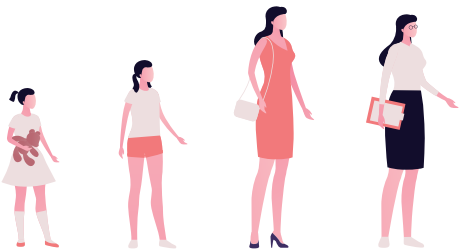
こまめにナプキンを交換する、通気性のよい下着を身に着けるといった対処方法に加え、やさしく清潔に専用のウォッシュで洗うことがいつも以上に大切です。

洗った後は、体を雑菌から守るためにクリームでフェムゾーンのpHを弱酸性に整えることをおすすめします。





Age



Lactobacillus

膣内フローラ



月経、妊娠、出産、エイジング、そして閉経と大きな変化を繰り返す膣には、腸と同じようにフローラが大切で、膣内フローラはラクトバチルス乳酸菌が多い状態がよいと言われています。

つまり、ラクトバチルス乳酸菌は膣の善玉菌。

善玉菌から出る乳酸は女性の膣やフェムゾーンを酸性にして、外部の雑菌から守っています。

善玉菌は日々のストレスや加齢によって減少し、フェムゾーンを守る力が弱くなり、においやかゆみ、乾燥や痛みなどのサインをだしています。

ラクトバチルス乳酸菌によるあなたの自身を守る力を失わないために、フェムゾーンは専用のウォッシュでやさしく洗い、クリームで補い体からのサインに気を配ってください。

栄養素とPMS[※1]の関係

最近の研究では、女性ホルモンのリズムは体の代謝と関係し、月経前の黄体期には体がストレスに弱い状態になっていると考えられています。

この時期は、ビタミンB6やGABA（γ-アミノ酪酸）といった神経伝達に関わる成分が少なくなり、これがPMSにつながる可能性が示唆されています[※2]。

栄養豊かな食生活やフェムケアで自分をいたわりましょう。

善玉菌であるラクトバチルス乳酸菌が膣内にいると、婦人科疾患や性病のリスク[※3]も下がることが分かっています。

毎月の月経の憂鬱さを減らすため、そして大きな病気を予防するためにもフェムケアをぜひ続けてみてください。

※1 PMS…月経前症候群

※2 C. F. Draper, K. et al.（2018）Scientific Reports volume 8, Article number: 14568

※3 HPV感染、STD（HIV、HSV、淋菌、クラミジア、トリコモナス）、不妊症、萎縮性膣炎、細菌性膣炎、婦人科癌
Witkin SS. et al.（2013）Influence of vaginal bacteria and D-and L-lactic acid
Isomaers on vaginal extracellular matrix metalloproteinase inducer:
Implications for protection against upper genital tract infections. Mbio.



SPECIAL CARE 1

PREGNANCY

今でも、いつかでも、妊娠の日のために膣内フローラを整える。



人生100年時代になっても、自分にあったペースで結婚を考えられる時代になっても、女性の体が妊娠しやすい時期は昔から同じで20歳前半※です。

出産年齢が上がっている現代は、その分、出産前に経験する月経の回数が多く、それは雑菌への抵抗力が下がる時期が多いということ。そして、子供が欲しいと思ったときに、適齢期を過ぎ、多くの努力が必要となることもあるのです。

これから妊娠、出産を迎える方にも膣内フローラの状態を整えるセルフケアがおすすめです。

※小山嵩夫（2014）40歳であわてない！ 50歳で迷わない！もっと知りたい「女性ホルモン」,角川フォレスタ

膣内フローラと妊娠成功率の話

膣内は膣内フローラが形成されており、中でもラクトバチルス乳酸菌は膣内の環境を整える役割をしています。近年着床環境としての子宮内フローラに注目が集まっています。

子宮頸部細胞診を行った584症例を対象とした臨床試験では、ラクトバチルス乳酸菌を認めた群では、高い妊娠率になったとの報告がありました。

間違った洗い方では、ラクトバチルス菌が減ってしまうので、正しい洗浄、保湿ケアに加えて、ラクトバチルス乳酸菌を膣内に補い、膣内フローラを整えることで、より直接的なセルフケアができるのです。

※子宮頸部細胞診におけるデーデルライン桿菌の存在と臨床成績との関連性についての検討
一般社団法人日本ＩＶＦ学会

SPECIAL CARE 2

FOR MENOPAUSE

年齢とともに薄く、敏感になる フェムゾーンのエイジングケア※1を

顔のしみ、しわ、たるみといった年齢とともにあらわれる悩み。年齢とともにお肌は乾燥しやすく敏感になりますが、目に見えない膣やフェムゾーンも同じようにエイジングが進んでいきます。

女性ホルモン、エストロゲンの分泌が減ると、個人差はありますが肌と同じように膣も乾燥し萎縮していきます※2。

そして、違和感や痛みを感じたり、ラクトバチルス乳酸菌による抵抗力を失って細菌感染しやすくなり、萎縮性膣炎につながります。

※1 年齢に応じたケアのこと　※2 アイラシイ：https://www.ilacy.jp/remi/post_2008II.html



洗いすぎて上皮細胞を無理にはがさないように、フェムゾーン用のウォッシュを使い、そして洗ったあとはうるおいと乳酸菌により酸性を保つエイジングケアを行います。

顔の肌と同じようにターンオーバーを繰り返し、きちんとしたケアに応えてくれるので若いうちからのお手入れがおすすめです。

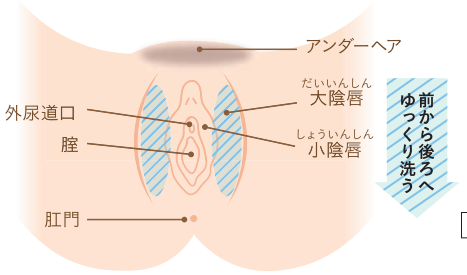
少なくとも膣に違和感が出てきたら、できるだけ早くセルフケアを。

そして、痛みや出血、いつもと違うにおいやおりものなど気になることがあったら、早めに婦人科を受診しましょう。

フェムゾーンケアの方法



01 スクワットのような体勢でしゃがんで足を開きます。
洗う場所は軽くぬるま湯でぬらしておきます。



02 アンダーヘアから洗います。よく泡立ててから、前から後ろに向かって、洗います。
※膣内を洗うのはNGです。

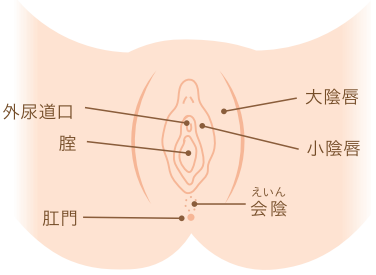
POINT 小陰唇と、大陰唇のヒダの間を指を滑らせてゆっくりと洗います。



03

前から後ろに向かってシャワーなどですすぎます。

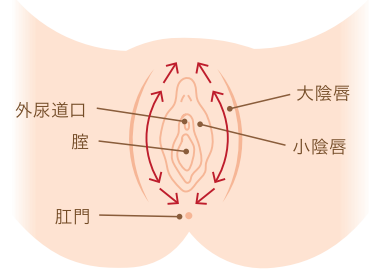
POINT 真下からシャワーをあてると膣口に水が入るので、なるべく入れないようにします。



04

タオルで水分をふき取ってから、大陰唇、小陰唇、会陰、膣入口を中心にクリームやオイルで保湿をします。下着の締め付け、鼠径部も優しくマッサージします。

POINT 下着の締め付けによるかさつきや、黒ずみといった肌の悩みにも保湿が大切です。



05

大陰唇、小陰唇の間はクリームやオイルで優しく指を滑らせるようにマッサージします。

estre

Tel ／ 0120-260-386 9:00-17:00（日・祝除く）
通話料無料

Web ／ https://estre.jp

株式会社アドバンスト・メディカル・ケア ／ 東京都港区赤坂9-7-1 ミッドタウン・タワー6F

UT10106-2412