



# 幸せになる デリケートゾーンケア

著 アヴァガーデン

監修 アヴェニューウィメンズクリニック 院長 福山千代子



# デリケート ゾーンケア していますか？

海外では当たり前のようにされているデリケートゾーンケア。

日本ではどうでしょう。

少し前までは無関心な女性が多かったですが、最近はやっと関心が高まってきたと言えるでしょう。それはいろいろなケア商品が販売されるようになってきたことからわかりますよね。

とは言え、まだまだデリケートゾーンに対しての意識は低いのが現実。特に海外（主に西欧諸国）と比べるとその意識は低いです。

間違ったケアや認識は思わぬ重大なトラブルを引き起こし、あなたの“女性としての生活の質”を落としかねません。

ですので、ここでしっかりと“女性にとって大切なデリケートゾーン”を良く知り“女性としての生活の質”をアップしていただけたらと思います。

正しいデリケートゾーンケアは、女性が幸せに生きることにつながるのですから。

## Contents

|    |                                               |    |
|----|-----------------------------------------------|----|
| 1. | 全ての女性に知ってほしいデリケートゾーンの重要性                      | 4  |
|    | 1 デリケートゾーンの皮膚はとても薄い                           | 4  |
|    | 2 まさに文字通りの“デリケートゾーン”                          | 5  |
|    | 3 乾燥はトラブルや老化の元                                | 6  |
|    | 4 40歳をすぎたら要注意                                 | 7  |
|    | 5 デリケートゾーンも老けてしまう・・・                          | 8  |
|    | 6 いやな不快感、ニオイ、トラブルを引き起こさないために知っておいて欲しい2つのこと・・・ | 9  |
| 2. | お花畑（膣内フローラ）                                   | 10 |
| 3. | 本来持っている自浄作用の重要性                               | 11 |
| 4. | 女性ホルモンがカギ                                     | 12 |
| 5. | 精神と身体に作用するアロマセラピー                             | 13 |
| 6. | 女性らしさをアップする2つのアロマオイルとは？                       | 14 |
| 7. | 正しいデリケートゾーンケアの3つのポイント                         | 15 |
|    | 1 洗うのは外陰部のみ                                   | 15 |
|    | 2 お湯で優しく洗う                                    | 15 |
|    | 3 自然なものを使う                                    | 15 |
| 8. | 女性の魅力を高め若々しく、ハッピーになるデリケートゾーンケア                | 16 |
| 9. | 理想のデリケートゾーンケアのご提案                             | 17 |



# 7. 全ての女性に知ってほしい デリケートゾーンの重要性

## 1-1

### デリケートゾーンの皮膚はとても薄い

- かゆみやかぶれなどのトラブルを解消したい
- 気になるニオイをなくしたい
- 黒ずみをなんとかしたい

という理由でケアを始める人は多いのではないのでしょうか。実際、今販売されているデリケートゾーンケア製品を見ても、かゆみ、ニオイ、黒ずみの問題に焦点を当てている製品がほとんどですからね。

だから、“デリケートゾーンケア”とは、専用の洗浄剤でキレイに（外部だけでなく膈内まで）洗うことだと思ってしまう。でも、、、

それはトラブルを招いてしまうこともあるのです。

なぜなら・・・

**その洗浄剤に入っている化学物質が合わない人もいますから**です（ほとんどの洗浄剤には化学物質が入っています）。

もちろんデリケートゾーンをキレイに保つことは重要です。しかしながら、**ソープや強い洗浄剤で膈内まで洗うことは、正しいケアではありません。**

ですので、**自身に合わない化学物質が“大切なデリケートゾーンを危険にさらす場合もある”**、  
ということは知っておきましょう。



## 1-2

### まさに文字通りの“デリケートゾーン”

デリケートゾーンとは、主に、女性器とその周辺の部分をいいます。

女性の外性器は皮膚と粘膜からできています。女性器の皮膚はとても薄く体の他の部分(脚や腕や背中など)の皮膚の1/40程度です。

また、粘膜は皮膚と違い角質層がありません。

物質が皮膚から吸収される率を経皮吸収率と言いますが、デリケートゾーンの経皮吸収率はなんと、**腕の皮膚の42倍**。

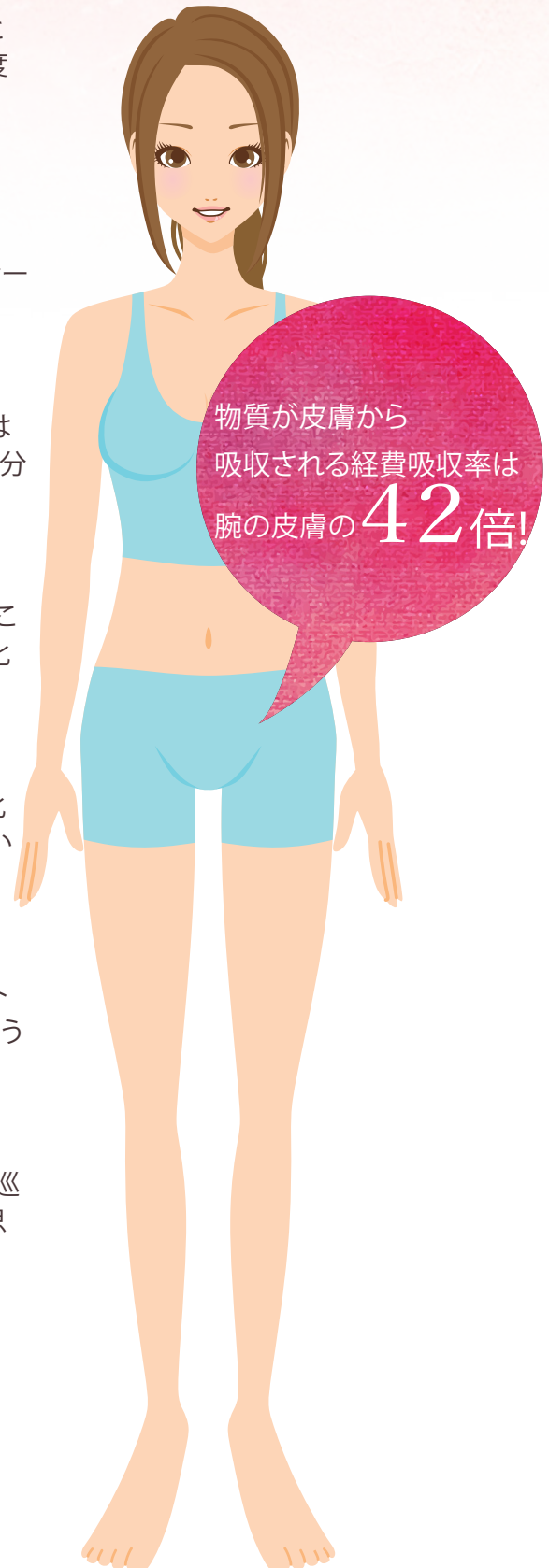
その経皮吸収率の高さゆえ、洗剤に使用されている化学物質は簡単に吸収されてしまいます。まさに文字通り私達女性のあの部分は“**デリケートなゾーン**”なのです。

例えばナチュラル成分を謳っていたとしても保存剤を使用していることがあります。その保存剤はあなたの身体にとって好ましくない化学物質を使っている場合も多々あります。

そのような洗剤をデリケートゾーンに使うことで、自ら有害な化学物質を体内に知らないうちに取り込んでしまっている、なんていうこともあるのです。

個人差はありますが、身体では問題のないソープでも、デリケートゾーンで使うとヒリヒリとした違和感や、かゆみなどを生じてしまう人もいます。

皮膚から体内に取り込まれた化学物質は血液に入り体内を駆け巡ることになるわけですが、それがアレルギーの原因になったり、思わぬ体調不良を引き起こしたりすることもあるんですね。



## 1-3

### 乾燥はトラブルや老化の元

また、ソープや洗浄材など、洗浄力が強いものは、必要な脂分も取り除いてしまいます。それはデリケートゾーンを乾燥させやすい状態にしています。

デリケートゾーンは薄い皮膚と粘膜ですので、もともと非常に乾燥しやすい。

腕などの普通の皮膚の表面には角質層があり、異物の侵入や水分の蒸発を防いでいますが、前述したとおりデリケートゾーンは薄い皮膚と粘膜からできています。そこへさらに強い洗浄剤が使用されたとなると・・・

トラブルの原因になることも。

また、デリケートゾーンも顔などの皮膚と同じで乾燥が老化を早めてしまいます。

顔を石鹸で洗ったまま放置すると、乾燥してカサカサになったり、しわっぽくなったりしますよね。デリケートゾーンも同じです。

デリケートゾーンは皮膚が薄く、膣の入り口は粘膜です。洗浄剤が原因で乾燥すると、デリケートゾーンの弾力が失われ硬くなり、老化が早まってしまいます。

また大切な常在菌がなくなり、トラブルや感染症の原因に・・・

間違ったデリケートゾーンケアで起きる問題は大切な常在菌が洗浄剤によってなくなってしまうことです。

洗いすぎに  
要注意！





## 1-4

### 40歳をすぎたら要注意

さらに、知っておいてほしいのは、更年期が近くなると、デリケートゾーンは自然に乾燥しやすくなるということです。

40歳以上の女性は特に注意が必要です。

個人差もありますが、一般的には40歳を過ぎるころから女性ホルモンのひとつであるエストロゲンの分泌量が減ってきます。外陰部や膣はこのエストロゲンの影響をとて強く受けているため、エストロゲンの分泌量が低下すると女性器の潤いが減って乾燥しやすくなってきます。

**膣内が乾燥すると膣炎が起きやすくなったり、性交痛の原因となったりします。**また、かゆみや痛みなどの不快な症状も出てきます。

エストロゲンの量が減ってきてデリケートゾーンが乾燥しやすくなっているのに、そこへ追い打ちをかけるように強い洗浄剤や石鹸で洗うと、さらなる乾燥を引き起こす…

なんていうことになりかねません。

さらに言うと…

更年期に入ってエストロゲンがほとんど分泌されなくなると、膣内部の粘膜のターンオーバーもなくなり、膣壁が薄く固くなっていきます。

膣内の粘液も出なくなり乾燥します。放っておくと、膣が萎んで膣萎縮ということも…

そうすると、日々の生活でもかゆみが出たり、ヒリヒリしたり常に気になってしまいますし、生活の質も低下してしまいます。できることなら避けたいですね。

**とにかく乾燥はデリケートゾーンの敵なんです。**

デリケートゾーンのケアは、まず、乾燥を避けることがとても大切なのです。

顔と同じように  
デリケートゾーンも  
ケアしましょう！



## 1-5

### デリケートゾーンも老けてしまう・・・

これは、加齢に伴う自然な身体の変化ですが、全くケアしていないのと、正しくケアをしているのでは、結果は大きく変わってきます。

顔だってそうですね。

同じ年齢でも、ものすごく若く見える人と、実年齢よりも老けて見える人もいます。

それはやっぱりお手入れしているからです。しかも正しく。

デリケートゾーンも、きちんとお手入れさえしていれば、いい状態をキープすることが可能なのです。

顔同様、女性ならデリケートゾーンにもしっかりと気を配りハリのある状態でいたいものですよね。





## 1-6

いやな不快感、ニオイ、トラブルを引き起こさないために知っておいて欲しい2つのこと・・・

人間の体内には、様々な細菌がいて体の健康を守る働きをしています。

**女性の膣内にも常在菌がいて、膣内のpHバランスを最も良い状態に保ち、病原菌の侵入や繁殖を防いでいます。**

ソープや強い洗浄剤でデリケートゾーンを洗うと、この大切な常在菌を洗い流してしまうことになります。

すると、膣内に悪い細菌などが入りやすくなってしまい、膣炎を引き起こしたり、様々な感染症に感染しやすくなったりと、とても危険な状態にしてしまうこともあるのです。

また、いやなニオイの原因にもなります。

膣内のpH値は、およそ pH3.0～4.5 くらいの弱い酸性に保たれています (pHは酸性度を示す値)。これは主に乳酸菌から構成される常在菌が住みやすい値となっています。

これをもしpH値が高いアルカリ性のソープでデリケートゾーンを洗ったなら、膣内のpH値が変わることになり、常在菌が住めなくなります。

常在菌が減少すると、デリケートゾーンの不快感、トラブル、ニオイなどの問題が引き起こされやすくなります。また、カンジタ膣炎など、細菌性膣炎の感染のリスクも高めてしまうことになります。

以上のことから、あなたにはデリケートゾーンケアで2つ知ってほしいことがあります。

それは・・・

1.

ソープや石鹸など洗浄力の強い製品は、乾燥を引き起こし、膣内のpHバランスを崩し感染を起こしやすい状態にしてしまう。

2.

デリケートゾーンケアとされている製品であっても、成分や作用が人によっては合わずトラブルを引き起こすことがある。

ということです。



## お花畑（膣内フローラ）

ちょっと話は変わりますが、あなたは腸内細菌をご存知ですか？

そう昨今、とても注目されていますよね。人間の体内に住み（腸内）、身体に良い働きをする細菌です。

大腸には500から1000種の様々な細菌がいて、種類によってコロニーを形成し、大腸の中に分布しています。その様子がお花畑ように見えることから「大腸フローラ」と呼ばれています。



腸内細菌は、食べ物の成分を分解し栄養素に変えたり、有害な物質を無毒化したり、また病原菌の侵入を防いだりと、私たちの身体にとって有益な働きをしてくれます。

腸内細菌は、身体に良い働きをする善玉菌と、身体に悪いことをする悪玉菌、またどちらでもない日和見菌（ひよりみきん）の3種類に分けられます。

様々な菌がまるで生態系のように共生している状態です。そして、善玉菌が優勢であるのが理想的な大腸フローラです。

さて、この大腸と同じように、膣内にも細菌、つまり常在菌がいることは前述いたしました。

ただこれはまだお伝えしていませんでしたが、実は・・・

**膣内でも、やはり様々な菌がコロニーをつくり、「膣内フローラ」を形成しているのです。**

大腸フローラって聞いたことがあるけど。。。





# 3

## 本来持っている自浄作用の重要性

その膣内フローラを形成している善玉菌は、デーデルライン桿菌（デーデルラインかんきん）と呼ばれ、主に乳酸菌から構成されています。

これらの乳酸菌は膣内を弱い酸性に保ち、雑菌の侵入・増殖を防いでくれています。ほとんどの雑菌は、酸性の環境では生きるのが難しいからです。

このような常在菌が、**デリケートゾーンの自浄作用を支えています。**

さて。

少し想像してみてください。それを必要以上に強い洗浄をしてしまったときのことを・・・

膣内のいい常在菌が減ってしまい悪玉菌が増え、膣内フローラのバランスが崩れ、トラブルが発生しやすくなってしまいます。

またデーデルライン桿菌は強い菌ではありませんので、抗生物質の使用や睡眠不足、デリケートゾーンの洗いすぎなどの間違ったケアでいなくなってしまう。

最近ではウォッシュレットやビデなどで、トイレの度に洗うことで常在菌を洗ってしまい、膣炎を起こしているケースも多くなってきたようです。

ですので、**膣内フローラを最適に保つためには、まずは正しいデリケートゾーンケアをすることが不可欠。**普段からデリケートゾーンをケアし、本来の自浄作用を保つことは本当に重要なのです。

さて次は女性ホルモンの側面から見ていっていきましょう。







## 女性ホルモンがカギ

女性ホルモンのひとつであるエストロゲンが膣や外陰部に強く影響していると前述しましたが、膣の粘膜もお顔や体の皮膚と同じようにターンオーバーを繰り返し、新しい粘膜上皮に1～1.5ヶ月毎に生まれ変わっています。

このターンオーバーを起こす役割を担っているのがエストロゲンです。

ターンオーバーの際にグリコーゲンという物質が膣の中に増えるのですが、膣内を酸性に保ってくれる乳酸桿菌の餌はこのグリコーゲンなのです。

ということは**つまり、女性ホルモンがとても大切**ということです。

もしうまく分泌されなかったら、上皮細胞が育たずグリコーゲンが供給されないことになってしまい、栄養が摂れない常在菌は減少してしまうからです。

すると膣内のpH度が適度な酸性に保たれず、細菌やバクテリア、カビなどの侵入が抑えきれなくなってしまう・・・

**閉経後の女性に膣炎が多く見られるのも、女性ホルモンの減少と関係しています。**

エストロゲンが分泌されなくなると、膣内の上皮細胞が育たず、薄く扁平な状態になってしまいます。

粘液も少なくなり、乾燥しやすくなるという問題も出てきますね。

また、**女性ホルモンは、ストレスなどにも影響されやすい**です。疲れがたまったり、精神的ストレスがかかっているとエストロゲンがうまく分泌されなくなることもあります。

ストレスで生理が止まってしまったという話もよく聞きますよね。

疲労がたまっているときに、膣炎が起こりやすくなることもやはり女性ホルモンのバランスに関係しているのですね。

ここでもやはりデリケートゾーンはその名の通り、“デリケートなゾーン”であることがわかります。

とにかく健康なデリケートゾーンのために、女性ホルモンやホルモンバランスはとても大切なのです。



## 精神と身体に作用するアロマセラピー

ここで一つ長崎大学院大学の篠原教授と日本アロマ環境協会による興味深い研究結果をご紹介します。

**40代女性15名に10種類の精油をそれぞれ20分間吸入にしてもらい唾液中のエストロゲンの値を測定したところ、“2種類の精油”で、吸入後のエストロゲンの上昇を確認できたのです。**

その2種類の精油とは?!・・・

それについては後ほど。

**とにかく女性ホルモンのバランスを整えるためにはアロマセラピーが有効**

ということをここでは覚えておいてください。

女性ホルモンは脳にある視床下部でコントロールされていますが、ストレスなどメンタルな影響を受けやすく、精神的ストレスが増えすぎると女性ホルモンの分泌が減少して時には生理が止まってしまうこともあります。

また、更年期に入ってくると、自然に女性ホルモンの分泌も減少していきます。

しかしながら、それを防ぎ、女性ホルモンの分泌を高めることが実はできるのです。しかも自然な形で。それが実験でもありました・・・

**アロマセラピーです。**

**アロマセラピーは、植物から抽出した精油を利用した“自然療法”です。**

植物の成分を芳香として体内に取り入れることで、人間が本来持っている治癒力を高め、病気を防いだり、体質を改善したりします。

体内に取り込まれた植物の芳香成分は、脳の視床下部に直接作用し、そして、女性ホルモンの分泌に影響を与えます。



# 6

## 女性らしさをアップする2つのアロマオイルとは？

さて、ここで先程の“吸入後にエストロゲンレベルを上げた2種類の精油”の答えをご紹介します。それは・・・

**ローズとゼラニウム**です。

特に、ローズ精油、つまりローズオイルは“精油の女王”と呼ばれ、女性ホルモンを整えるだけでなく、美肌効果やアンチエイジング効果など、女性にとって喜ばしい効果があるとされています。

ローズやゼラニウムのような精油をデリケートゾーンケアに取り入れることができれば、とても効果的です。

このようにアロマセラピーは、女性ホルモンの分泌を整えると同時にまた、メンタルにも良い効果をもたらします。

その一つがリラックス効果です。アロマセラピーによってストレスを軽減することができます。そしてこれも女性ホルモンのバランスを整えることにつながるのです。







## 正しいデリケートゾーンケアの3つのポイント

さて、ここまで読まれたあなたは“デリケートゾーンのケアがいかに重要か”ということが理解できたかと思います。

では具体的にどのようなことに気を付けケアするのが良いのでしょうか？

ポイントは以下の3つです。

### 1 洗うのは外陰部のみ

**まず、膣の内部を洗ってはいけません。なぜなら、正常な常在菌まで洗い流してしまうからです。**

正常な常在菌が保たれている膣内は、自浄作用があるので内部まで強い洗浄剤で洗う必要はないのです。

**しかし、外陰部は違います。**

汗や尿、おりもの、生理の経血などで汚れがたまりやすい状態にありますので、これらの汚れをキレイにすることが大切です。

膣の入り口周辺までを優しく洗います。何度も言うようですが、内部を洗うことは、常在菌を洗い流すことになりますので避けてください。

但し、外陰部と膣はつながっていますので、厳密に分けることは難しいです。外陰部を洗うときに膣口の粘膜部分に触れても問題はないです。

膣内奥深くまで指やシャワーなどで洗うことは避けましょう。

### 2 お湯で優しく洗う

キレイにしたいのは、外陰部に付着した汚れです。ぬるめのお湯を使って指でやさしく汚れを流してください。洗浄力の強いソープは避けるようにしましょう。

### 3 自然なものを使う

前述したように、デリケートゾーンの皮膚は薄く、皮膚から物質を吸収しやすいです。

**デリケートゾーンケア製品でも、人工的な香料や保存料、化学物質が入ったものが合わない人もいますので、できれば避けることをおすすめします。**

下着やサニタリー用品も同様、できるなら綿100%などの自然な材料のものを使ったほうがいいでしょう。



## 女性の魅力を高め若々しく、ハッピーになる デリケートゾーンケア

とにかく間違ったデリケートゾーンケアは深刻なトラブルの原因になる可能性を高めてしまうので注意が必要です。

**しかし、反対に、正しい方法で行うデリケートゾーンケアは、女性をよりハッピーにし、且つ魅力的にしてくれます。**

それにデリケートゾーンが健康であることは、妊娠出産においてもとても重要なことですし。

ですので、フェイシャルケアをするように、デリケートゾーンも手をかけてケアしてあげてください。



そうすることで、デリケートゾーンの老化を防ぎ若々しさを保ち、そして様々なトラブルを防ぐことができますので。

デリケートゾーン ケアで  
もっとハッピーに！

女性として、大切な場所をほったらかしにしておくことは自ら女性らしさを軽減させてしまっているようなものです。

**デリケートゾーンにきちんと向き合ってケアをすることは、女性として美しく健康でありたいという意識を高めてくれ、そしてそれはさらにあなたを見た目だけでなく内側から美しくしてくれることになることでしょう。**

デリケートゾーンをケアすることは、女性としての自分を慈しみ、手をかけ、女性としての魅力を引き出すことにほかならないのです。







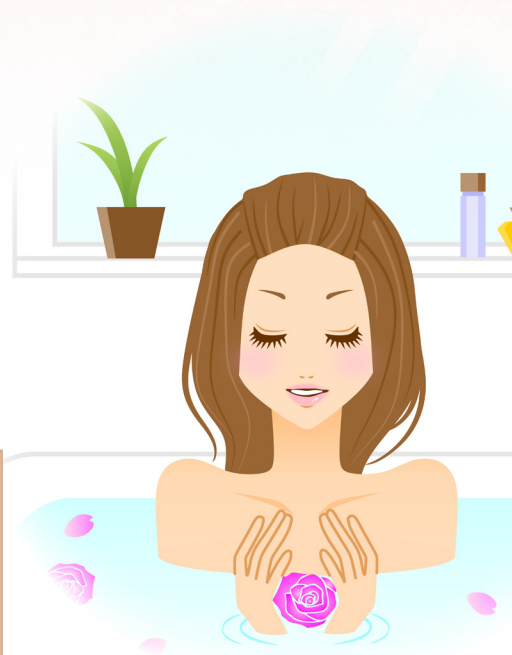
## 理想のデリケートゾーンケアのご提案

デリケートゾーンのポイントをもう一度おさらいしてみたいと思います。

- 常在菌を洗い流さない
- 外陰部の汚れをお湯でやさしく洗う
- 経費吸収率が高いので、自然な成分を使う

さらに、

- アロマテラピーを利用することで、女性ホルモンのバランスが整い、膣内の常在菌が良い状態になり、健康なデリケートゾーンが保てる。
- オイルでマッサージをすることで、デリケートゾーンの老化を防ぐ



こんな理想的なデリケートゾーンケアができれば、トラブルを防ぐだけでなく、女性としての魅力や若々しさをずっと保てるはずです。

精神的にも満たされ幸せな気持ちで毎日を送れるでしょう。

実は、そんな理想的なデリケートゾーンケアの方法があります。

それは、ローズ、ゼラニウム、イランイラン、ビャクダンといった精油を使って天然成分だけでできたオイルでケアすることです。

ヨーロッパで植物療法をもとに製品開発をしているアロメディカの製品、フェミノールをご紹介します。

🌹 植物療法をベースにした高品質自然派デリケートゾーンケアオイル

🌹 ローズ、ゼラニウム、サンダルウッド、イランイラン、パチョリなど 100%天然の高品質オイル使用

🌹 ヨーロッパで何世紀にも渡って受け継がれているレシピをもとに女性のデリケートな部分を優しくケアするために作られたオイル

**100%天然由来成分でできていて、赤ちゃんの肌にも使える安全なものですから、もちろんデリケートゾーンにも安心して使えます。**

そして、贅沢に配合されたローズやゼラニウムの精油がとてもいい香りをはなち、リラックスした幸せな気分になさしてくれます。

この香り成分は、鼻から取り込まれ脳の視床下部に伝わります。また、呼吸とともに肺に入った成分は血液に取り込まれ全身を回ります。

皮膚から取り込まれる成分もあります。デリケートゾーンは経皮吸収率がとても高いので、ローズやゼラニウムの有効成分も効率的に体内に取り込まれます。

フェミノールは、  
理想的なデリケートゾーン  
ケアを実現する製品です。

🌹 デリケートゾーンを優しく洗浄

🌹 オイルベースなので、デリケートゾーンの乾燥を防ぎます

🌹 アロマのとてもよい香りが長時間持続します。

🌹 デリケートゾーンのマッサージにもおすすめです。

いつまでも健康で輝く魅力にあふれ、幸せな毎日を送りたい女性におすすめいたします。

ぜひ詳細を以下よりご確認くださいませ。

フェミノール

[www.avagarden.jp](http://www.avagarden.jp)







幸せになる  
デリケートゾーンケア

監修

アヴェニューウィメンズクリニック 院長 福山千代子

金沢医科大学卒

日本産科婦人科学会専門医

【学会】

日本産婦人科学会・女性心身学会

日本産科婦人科学会専門医。金沢医科大学卒業。東京大学医学部付属病院、茨城県立中央病院で研修後、複数の病院で経験を積み、2009年11月より現職。クリニックは医師をはじめ全て女性スタッフで構成されており、クリニックオリジナルのホルモン補充療法での更年期治療をはじめ、膣レーザー「モノリザタッチ」をいち早く導入するなど、新しい治療にも積極的に取り組んでいる。月経痛や月経前症候群(PMS)、更年期障害など女性ホルモンの影響によるさまざまな不調や悩みを抱える女性の、生き生きとした生活を応援している。