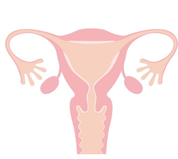
Column
コラム

婦人科系のお悩み
"膣ケア"って知っていますか？
デリケートゾーンのケアが冷え性や尿漏れ、腰こり、頭痛、肌荒れにまで影響を及ぼす……!? あなたがなんとなく感じている不調は、実は膣の劣化が原因かもしれません。健康な女性誌と美人な女性誌の違いや、更年期に向き合う実践だったデリケートゾーンのお手入れ方法を、「ちろのトリセツ」（徒歩旅）の著者・藤田真美さんに伺いました。

2021.04.09
文：藤本 真実

記事をシェアする



LiliSheからのお知らせ
2021年03月18日
【コラムを送信】新着記事のお知らせ
2021年01月17日
【コラムを送信】新着記事のお知らせ
注目記事
婦人科系のお悩み
「膣のない」のは あなた のせいではありません
不妊症　# ストレス
無排卵周期
カテゴリー
更年期・婦人科系疾患 | セクシャルウェルネス
美容・ヘルスケア | ライフスタイル・仕事・キャリア | 対法

膣、デリケートゾーンのケアが冷え性や尿漏れ、腰こり、頭痛、肌荒れにまで影響を及ぼす……!? あなたがなんとなく感じている不調は、実は膣の劣化が原因かもしれません。健康な女性誌と美人な女性誌の違いや、更年期に向き合う実践だったデリケートゾーンのお手入れ方法を、「ちろのトリセツ」（徒歩旅）の著者・藤田真美さんに伺いました。

あなたの膣は健康ですか？

女性の多くは更年期の不調やデリケートゾーンの悩みを抱えて話えてしまいがちですが、放置しているとなかなか心のなかにこんにち、通ぎれ不ぞれ、膣は劣化します。膣のケアをすることで、更年期後の不安や悩みを解消し、心の自由と、究極のアンチエイジングを手に入れましょう！

膣は温かく、潤いがあり、柔らかく、肉厚でぱっぐりしているのが健康な状態です。膣だけでなく、膣口や膣口と肛門の間にある会陰（えいん）、そして尿道口も肛門も健康であれば、常にふっとう状っています。膣の中に指を入れると、若さを保っている膣はプリポコ、ザラザラしていることがわかります。これは神経性に温ぐいるのに、蛇腹のようになっているから。

けれども、ストレス、食生活の乱れ、夜ふかし、目の疲れ、妊娠の取りすぎ、浅い呼吸、セックスレスや、更年期・閉経前後などのホルモン異常が原因で、デリケートゾーンの血流が悪くなり、膣の劣化が始まります。膣壁はツルツルになって弾力を失い、膣そのものが萎縮してしまう。やがては乾いてカサカサの状態に。膣口や会陰も硬くなり、大陰唇から陰唇がしぼんでいってしまうのです。

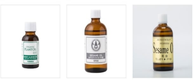
セルフケアで1カ月後に効果が！

膣ケアで大切なのは以下の3つのセルフケアです。

- オイルケア入浴と、なで洗い
- 会陰マッサージ
- 骨盤底筋体操

この3つのセルフケアは並行して行うと即効性があるそうです。ここでは簡単な方法を紹介しますが、もっと詳しく知りたい方は藤田様さんの本を手に取って読んでみてください。毎日続けていると、年齢にもよりますが、早い人は1週間で体の変化を実感できるそう。遅い→2回でも、1カ月くらいで変わってくると言います。

マッサージ用オイルでケアしよう



有機スイートアーモンドオイル
(Organic Sweet Almond)
税込 980円～ 94,380円（生活の木）

ゼサミオイル（ゴマ油）
(Sesame(Unroasted seed)
税込 980円～ 99,800円（生活の木）

アーユルヴェーダ ゼサミオイル
（生ハダゴマ油）110ml
税込 972円（楽天）

マッサージには、オイルを使います。おすすめは、いわゆるアーユルヴェーダが推奨するオイルです。

市販されているスキン用ゼサミオイルや、化粧品グレードのスイートアーモンドオイルを用意してください。ゼサミオイルは体を温める効果が期いので、冬におすすめ。スイートアーモンドオイルは冷や汗が出やすいあるので、夏におすすめです。

では、マッサージのしかたを説明します。

1. オイルケア入浴で代謝を上げる
オイル注入浴前に並ります。外陰部の汚れは、低刺激の洗浄材を使って清潔にしてから始めてください。
オイルは優しくなでる感じで塗りましょう。手のひらにとって両手でこすりるわけ、摩擦熱で温めてから使います。ベタベタになるほど塗る必要はありません。
本来は、全身にオイルを塗りますが、無理なら下腹部や腰回り、足だけでもぜひ塗ってください。

2. お腹まわり
おへそを中心に、腹に沿って時計回りに円を描くようにオイルを塗ります。下腹部や恥骨部には特にたっぷりと塗ってください。

3. 腰まわり
背骨と骨盤がつながるところにある仙骨と次髎（じりょう）というツボの周辺、尾骨のあたりに十分に塗り込んでください。

4. 外陰部と肛門付近
オイルが付いたまを股間にフタをする感じで当て、優しく動かして塗ります。肛門まわりや尾骨の脇にある「会陽」というツボの周辺も意識して塗りましょう。

5. 足と、足の付け根
女陰道と関係するツボ「厲兌」（しょうかい）、冷え性や目の疲れに効く「清泉」（ゆうせん）を意識して塗ります。

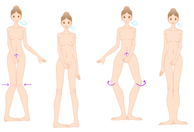
6. 入浴時のなで洗い
湯船に入り、蒸式呼吸で数回、深呼吸をします。それから、柔らかい薄手のタオル、ガーゼ、シルクの浴用手袋などで、ゆっくり優しく全身をなで洗いします。

会陰マッサージ

お風呂からとがったら、いよいよ会陰マッサージです。ここでは簡単な方法を紹介します。体に余分な力を入れずにリラックスした状態で、股間に簡単に手が届く感覚になりましょう。

外陰部にオイルを塗り、優しくなでたり押したりしながらオイルを塗っていきます。入さ指にオイルをたっぷりつけ、静かに膣内に入れます。膣に潤沢間欠くいまで指が入ったら、指をゆっくりと左に動かす。動かすまんべんなく、優しい程度に押してください。

骨盤底筋体操をしよう



ここでは尿道括約筋と肛門括約筋を鍛える体操を紹介します。

【尿道括約筋を鍛える】

1. 両足を肩幅に合わせて開きます。つま先を内側に向けて立ち。ひざを少し曲げた状態で、オイルを塗った人差し指の腹を上向きにして、膣の中に第2関節まで入れます。

2. 息をゆっくり吐きながら、両ひざを曲げて、ひざ頭をくっつけます。膣口に力を入れ、お腹に引き込む感じで膣口を引き上げましょう。この時、入差し指の腹が触れている部分が動けばOK。そのまま5秒ほど停止してください。

3. 息を吸いながら両ひざを戻し、同時に膣をゆるめます。

4. この動きを10回以上繰り返します。

【肛門括約筋を鍛える】

1. 両足のかかとを付けて、つま先を外側に開いて立ちます。ひざを少し曲げた状態で、オイルを塗った人差し指の腹を上向きにして膣の中に第2関節まで入れます。

2. 息をゆっくり吐きながら、両足を曲げていき、両踵をお尻まで。同時に肛門に力を入れて、肛門をお腹の中に引き込む感じで引き上げましょう。この時、膣の中に入れている人差し指の腹が触れている部分が動けばOK。そのまま5秒ほど停止してください。

3. 息を吸いながら両踵を開いていき、同時に肛門をゆるめます。

4. この動きを10回以上繰り返します

会陰マッサージや骨盤底筋体操が終わったら、オイルは拭き取らず、塗ったままにしておきます。下着の汚れが気になる人は、清潔なキッチンペーパーを使うとよいでしょう。おりものシートなどはデリケートな部分を乾燥させてしまうので、日常的に使うことはおすすめしません。

はて、オイルケアをする時の注意点をまとめます。

- 妊娠している人は助産師や医師などの専門家と相談のうえ行ってください。
- 妊娠を希望している場合、排卵日前後にはオイルの使用を避けてください。
- 生理が始まってから約3日間が、熱がある、炎症がある、炎症があるなど体調が思わしくない時、無理をせずにはやめるようにしてください。
- 体を冷やさないように、マッサージや体操の時は水分をはらい、バスローブかタオルを羽織ってやりましょう。
- デリケートゾーンを傷つけないために、爪は切り、清潔な手で行いましょう。
- オイルにアレルギー反応が出ないかどうか、腕の内側につけてパッチテストを行ってから、ケアしましょう。
- 石油由来のグリセリンやミネラルオイル（ベビーオイル、ワセリン）は絶対に使用しないでください。
- 膣に指を入れて痛みがあったら、中止しましょう。異常を感じた場合は、すぐに病院に相談してください。

監修：藤田様（はんだ・じゅん）。徒歩旅代表取締役。「ちろのトリセツ」（徒歩旅）著者。自分の女性器を丁寧にセルフケアし、心当たりがあっても人に相談できない悩みを解決する一冊にしたいとの思いから著した。

藤本 真実(ふじきまみ)
元ウエディング雑誌、レストランNAVI等の編集長。2019年よりフリーランスとして活動。実績はTIMOOK「品格を磨く所作」「小さく暮らす。」「素敵な人の所作事」などの所作系書籍の編集担当、ジュエリーショップやウエディング関係のカタログ制作などに従事。美へのこと、就化ごとが大好き。

あわせて読みたい

ライフスタイル
世界の最新技術が集結する―
2021.01.08

#タグから探す
メンタルマーケットソフト　# 漢方　# 暮らし方　# ヘールスケア　# 対法　# 女性のから　# 美容師
アンチエイジング　# 花道　# 産後骨盤矯正　# 美容整形　# 産道　# おひとり様　# ハム肌　# 病想
フェムテック　# 老後破産　# 資産形成　# 年金　# 閉経　# かんちゃいプラス　# 大豆イソフラボン
コロナ太り　# ダイエット　# 自の離婚　# 夜間　# パートナー　# 法　# アート　# 脳内活性　# VR
不眠症　# ストレス　# 睡眠障害　# 将来の不安　# 人に言えない悩み　# 独身生活　# 閉ケア
セックスの悩み　# 結婚　# 構活　# 女性のキモ　# セルフヒーリング　# 中年生活　# 遺産代論
タンパク質　# 残り時間　# 人生会議　# 折り返し地点

本サイトやすべての記事などの情報は、専門家への取材を行っておりますが、個別具体的な医療や健康の診断などを行っておりません。個人の判断などを目的とする場合は、ご自身の体調に応じて、無理のないようご注意ください。万が一、不調などを感じた方は、医師や専門家に相談・確認されてご利用ください。
このサイトのコンテンツに掲載されているデータ・文章・写真等の著作権は、当社に帰属するものとします。
Copyright © LiliShe All Rights Reserved.