

## デリケートゾーン専用アイテムで 洗浄・保湿を毎日の習慣にしましょう

皮膚に比べて繊細で、雑菌が繁殖しやすいデリケートゾーンの毎日のケアは体内へ吸収されても安全な成分だけを使った専用ソープと保湿剤が基本です。

欧米ではスキンケアと同じように専用コスメが売られていますが、日本でもここ数年でアイテム数が増えています。

### 日本発のデリケートゾーン ブランド「トレスマリア」

「洗う」「潤す」「見つめる」のシンプルな3ステップケアを提案。P144のミラーのほかに、泡立やすくマッサージしながら洗えるジェル状ソープと、入浴後に蒸らして保湿するミルク。トレスマリア 左◇ソープ 180g 3800円 右◇ミルク 100g 5000円/ともにバルドゥッチ



### 日本の専門サロン生まれ 「ピュビカア オーガニック」

日本初デリケートゾーンの専門サロンから生まれた100%天然由来成分のブランド。抗炎症作用でかゆみやかぶれを和らげます。ピュビカア オーガニック 左◇フェミニンシフォンソープ 220ml 2100円 右◇フェミニンスポットクリーム 15ml 2180円/ともにたかくら新産業



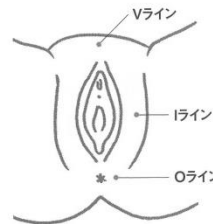
### 外出先でも手軽にケアできる 気になるニオイの消臭アイテム

臭いの原因となるウイルスや雑菌の繁殖を抑えるデリケートゾーン専用ミスト。左◇VBKミスト 100ml 8000円 20ml 2000円/アヴェニューウィメンズクリニック 右◇気になるニオイをさっと拭いてトイレに流せる洗浄シート。アンティーム ハイジーンシート 12枚入り 1500円/サンルイインターナショナル



### 本場フランスで定評の 「ウーマンエッセンスシャルズ」

婦人科医、皮膚科医による安全テストをクリアした、フランス生まれのブランド。デリケートゾーンだけでなく全身に使えます。ウーマンエッセンスシャルズ 左◇ジェルウォッシュ 200ml 3800円 右◇肌の再生・修復を促す。保湿クリーム 50ml 3600円/ともにBCL



まずはデリケートゾーンと性器の状態を見てみましょう

雑菌が繁殖しやすいのはラインとOライン。このゾーンの毛を処理して清潔に保つことが大切です。また、線の周りにたまりがちな垢がきちんと洗えているかチェックしましょう。

右◇デリケートゾーンをチェックしやすい専用ミラーも。トレスマリア ミラー 1800円/バルドゥッチ



健康のためにもデリケートゾーンを清潔に保つお手入れが大切なことは間違いありません。ではどんなお手入れが必要なのでしょう？

「ニオイの相談で来られる方は、まずデリケートゾーンの脱毛をしていただきます」と喜田先生。デリケートゾーンの毛は、へそ下にあるVラインと、性器周辺のIライン、そして肛門周辺のOラインに分かれますが、その脱毛すべき範囲は、排泄物がつかうIラインからOラインです。脱毛の方法はレーザーやワックス、または自身で専用カッターを使い、毛を短くするだけでも構いません。さらに性器の髪を鏡で見ても、垢がたまりやすい部位を確認し、専用ソープを使い指で優しく洗います。

「垢はお湯では落ちませんから洗剤を使ってください。性器は皮膚の約40倍も吸収力がある粘膜なので、体内に吸収されても安全で膣のpHに近い専用のソープがおすすです」(喜田先生)

洗浄後は保湿でハリと潤いを与えれば、かゆみやさすれ予防になります。

でも今さら私はいわ、という方に、介護施設でデリケートゾーンケアの指導をする森田さんは、「将来ご自身が介護される側になったときのために、今からでもケアを始めたい」とおっしゃいます。

「介護の経験がある方はわかんないですが、おむつはこまめに交換しないと糞尿で膣の周りまでぐちゃぐちゃになります。このとき日本の高齢者は毛の処理をしていないので、毛についた汚れをキレイに落とすことができません。また、汚れをはがすときに乾燥した皮膚がビリビリと切れてしまう。清潔や快適からは程遠いというのが現状です。」

ところがフランスの介護施設は違いました。高齢者も毛の処理や保湿をしているのでケアがしやすく、皮膚は清潔に保たれハリがあって、誰もかぶれていないのです。

デリケートゾーンのケアを他人にゆだねるのは、人間の尊厳にかかわることなのです。何歳からでもケアで皮膚は変わります。今からでも自分でできることから始めましょう。

「介護」するとき、されるときのために  
知っておきたいデリケートゾーンケア

## 膣が硬い・性交痛

膣の入り口や会陰を柔らかくするオイルでマッサージを

専用のマッサージオイルを清潔な指で硬くなった膣の入り口に塗って優しく押し広げるようにマッサージ。一番硬くなっている膣口が柔らかくなり、続けると性交痛も和らぎます。

上◇出産前や萎縮した膣を柔らかくする専用オイル。インティメール パーシングオイル 30ml 1万円/サンルイ・インターナショナル 下◇99.9%天然由来のオイル。会陰部の冷えや痛み、萎縮予防にも。ママケア スムージングオイル 30ml 4500円/モディッシュ



## ニオイ・おりもの

自浄作用の弱った膣に乳酸をpHが整う潤滑ジェルを

おりものや気になるニオイは、膣内の自浄作用を促す乳酸が減っている可能性があります。乳酸配合の洗浄器や乱れたpHバランスを整えてくれる保湿ジェルで膣内を快適に保ちましょう。

上◇膣に直接塗ることで、膣内のpH値を整えて、潤いを与える。YES VM・モイスチャージェルVM 100ml 3200円/アジュマ 下◇乳酸配合ジェルで膣内浄化をサポート。膣に直接注入する洗浄器。インクリア 3本入り 12000円/ナミスイ



## 毛の処理は安全と清潔を第一に

敏感部の脱毛は安全第一。レーザー脱毛はデリケートゾーンの脱毛処理が得意な医療機関で受けましょう。自宅で処理をする場合は皮膚を傷つけないよう専用のシェーバーやカッターを使い、必ず清潔な状態で行います。

右◇自宅で簡単にアンダーヘアの処理ができるので介護にも便利。敏感な部分の皮膚を傷めないデリケートゾーン専用電気シェーバー。ラヴィア アイラインシェーバー 3810円/興業工業



天現寺ソリアクリニク  
東京都渋谷区広尾5-25-12 Barbiz on72 2階 ☎03-6408-5550 ⑩10時～19時 ⑪日曜 完全予約制  
http://tengenji-solaria.com/  
VIOレーザー脱毛 1か所1回3万円(税込)～。

