

スペシャル対談

今知っておくべきデリケートゾーンの重要性

成人女性の5人に1人はデリケートゾーンの悩みを抱えていると言われているにも関わらず、この手の話題はタブー視されがちな日本。欧米では、デリケートゾーンのケアは当たり前前で、バスルームには専用のソープが備えられている。女性にとって大切な器官であるデリケートゾーンに関して、日本でもようやく啓蒙していきこうという動きが出てきた。そこで今回、産婦人科専門医である宗田 聡医学博士を招いてフェムテックを推進する株式会社プロラボホールディングス小平真実さんとともに、デリケートゾーンケアの重要性を語ってもらった。



広尾レディース 院長 宗田 聡 医学博士

株式会社プロラボホールディングス フェムテックグループリーダー 小平 真実

ライフスタイルの変化で、デリケートゾーンのトラブルは増加傾向

【小平】 株式会社プロラボホールディングスでは、2022年よりフェムテック事業を開始しました。フェムテックとは女性特有の悩みをテクノロジーで解決できる製品やサービスのことで、今年から、本格的な啓蒙活動をスタートさせるにあたって、10年以上前からウイメンズヘルスに取り組んで来られてきた宗田聡医学博士に、お力添えいただきたくこととなりました。先生よろしくお願いたします。

まずは、デリケートゾーンに関してどのような悩みが多いのでしょうか？

【宗田】 「ニオイ・かゆみ・ムレ・かぶれ・黒ずみ」ですね。これらが起きてしまう原因は通気性の悪さ。今の女性は生理の時以外でも、おりものシートを着けている方が多いのです。シートが悪いとは言いませんが、下着や服などで熱がこもりやすい場所に、さらに一年中シートではムレにつながるのももちろんのこと、摩擦でデリケートゾーンがこすれかゆみや黒ずみにつながります。また、ムレたままでは雑菌が繁殖する可能性も高く、それがニオイの原因にもなります。ニオイ・かゆみ・ムレが続けば皮膚のバリア機能が壊れ、やがてかぶれにつながります。

【小平】 デリケートゾーンのトラブルはふえているのでしょうか？

【宗田】 そうですね。昔に比べ増えているというのが実感です。まず、現代女性は生理の回数が圧倒的に多くなっています。これは少子化や晩婚化によるものでしょう。加えて、社会進出が増えたことでファッショントよりもパンツスタイルの女性の方が多いでしょう？少子晩婚・おりものシート・パンツスタイル。この

ようなライフスタイルの変化によってデリケートゾーンの悩みも増えていると言っているかもしれません。

トラブルは放置しない ケア製品を使う際は 内容成分に気をつけて

【小平】 デリケートゾーンのケアについては、どのようにお考えでしょうか？

【宗田】 自分の体を知ることが、健康を守ることに直結します。自身のデリケートゾーンと向き合い丁寧なケアすることが、真の健康と美しさを手に入れることにつながるのです。例えば、膣は腸内と同様、細菌が棲み着いており、つねに酸性に保たれることで、膣内細菌のバランスが整えられています。ところが、ムレや乾燥を放置しておくことで膣内細菌のバランスが崩れ、細菌への抵抗も下がりカンジダが繁殖しやすくなったり、炎症を引き起こす原因にもなります。



広尾レディース 院長 宗田 聡 医学博士

30年を超える産婦人科臨床経験を活かし、最先端で専門的な医療を提供する広尾レディースクリニックを10年前に開業。産婦人科だけでなく女性のライフラインケアやトータルヘルスケア全般を積極的にサポート。フェムケアの専門として、各方面で活躍中。

【編集部お勧め】 デリケートゾーンケア製品

女性のライフステージをサポートするブランド「グランフェミン」が発信する、無添加ポリシーで安全安心のフェムテック製品。

デリケートボディ用保湿美容液 フェムセラム



植物由来の弱酸性美容液・乳酸桿菌配合・10フリーポリシー処方 定価：8,250円(税込) 内容量：50g

デリケートゾーン専用だからこそ処方こだわった保湿美容液。乾燥によるくすみ、黒ずみをケアしながら植物由来の保湿成分で「キレイ」と「潤い」を同時に叶えてくれます。インナービューティのトップブランド「エステプロラボ」ならではの10フリーポリシー（添加物を排除）処方。天然のエッセンシャル精油配合で癒やし効果も抜群です。

専用ソープ フェムウォッシュ



植物由来の弱酸性フォームウォッシュ・乳酸桿菌配合・10フリーポリシー処方 定価：4,400円(税込) 内容量：165ml

肌に潤いをもたらす植物由来の美容成分が贅沢に配合されたデリケートゾーンのための専用ソープ。毎日使っても乾燥しない「潤いのボディケア」を求める方のために、植物由来美容成分を厳選して配合しました。泡の力でこすらずしっかりと洗浄でき、「洗浄力」と「肌へのやさしさ」を両立します。

管理医療機器 膣洗浄器 フェムクリア



パラベンフリー・グリセリンフリー・ヒアルロン酸ナトリウム・乳酸桿菌配合 ◆管理医療機器 定価：3,080円(税込) 内容量：1.7g×5本

水による洗浄よりも身体に負担が少なく、膣内環境を整えることができます。これまでの膣洗浄器より身体への負担を減らしながら、においやおりものだけでなく、更年期のモヤモヤや生理の残滓までもすっきり取り除く効果も期待できます。

【小平】 デリケートゾーンの健康を守るために、日頃私たちはどのようなケアを行えば良いのでしょうか？

【宗田】 健康な膣は乳酸菌が守ってくれていますので、洗浄力の強いソープで洗うのは厳禁です。洗う時はぬるま湯で優しく丁寧に。専用のソープを使うのも良いですね。そして、洗った後はしっかりと保湿しましょう。皮膚の薄い外性器は非常に乾燥しやすい上に刺激にも弱いので。セルフケアを行うにあたって注意して欲しいのは、膣内は粘膜で覆われており、経皮吸収しやすい場所ですから、

ら、ケア製品を使う際は、内容成分にも気をつけて欲しいですね。

【小平】 先生、貴重なお話ありがとうございます。今後、宗田先生には当社のフェムテック事業の学術アドバイザーとしてお力添えをいただくとともに、先生との連携で一人でも多くの女性がデリケートゾーンに興味を持って、産婦人科を身近なものにしていきたくと考えております。どうぞよろしくお願いたします。

【宗田】 こちらこそ、今後ともよろしくお願いたします。