

デリケートゾーンの メンテナンス編

デリケートゾーンも「たるむ」「乾燥して膣が萎縮」するなど、知らず知らずのうちに着実に老化が進んでいます。膣ケアのポイントについて、ご説明いたします。

【目次】

1. デリケートゾーンの老化について
2. デリケートゾーンの老化の種類について
3. デリケートゾーン老化防止のコツ

【対策1】 定期的なチェック（鏡で見ること）

【対策2】 お手入れ（洗浄と保湿）

【対策3】 VIO脱毛の勧め

【対策4】 膣トシの勧め

【対策5】 よい生活習慣の勧め



1. デリケートゾーンの老化について

●老化の時期

30代から始まり、40代後半から50代に加速すると言われていています。逆に、60代でもとてもきれいなデリケートゾーンの方がおられます。若いときから、デリケートゾーンを大切に扱ってきた結果です。

乾燥したり外陰部がたるんだり、シワがきたり、黒ずむなど、30代になるとお顔と同じように、徐々に老化します。40代後半から50代にかけて、坂道を転げ落ちるように一気に老化は進行します。老化が進むと乾燥やかゆみ、ニオイ、尿漏れなど、さまざまな悩みを引き起こします。

デリケートゾーンも肌なので、お顔と同じようにきちんとメンテナンスをすることで、対処することが可能です。



2. デリケートゾーンの老化の種類

その1：膣の萎縮：

分泌物の量が減ることで乾燥し、さらに粘膜が硬くなることで炎症を起こし、かゆみを招いたり座っているだけでも痛い、歩いても痛いという状態になります。

その2：外陰部のたるみ：

コラーゲンの量が減ることにより、外陰部がたるみます。女性なら誰にでも起こることですが、たるみの度合いは人によって異なります。深刻な場合には、皮膚がもたついて痛む場合も……。

その3：骨盤底筋の筋力低下（尿漏れのもと）：

骨盤底筋は子宮・膣・膀胱・尿道・直腸といった臓器をハンモックのように支える筋肉のことです。いきんだり、重い物を持ち上げるといった腹圧がかかる腹筋運動などが、骨盤底筋力の低下の原因になりますので、意識しましょう。

その4：黒ずみの進行：

もともとメラニン細胞が多い外陰部は、黒い傾向にあり、20代、30代は女性ホルモンの刺激で黒くなりやすいのですが、気をつけるべきは、摩擦（下着）や圧迫による黒ずみです。日々の生活で、黒ずみが悪化していきやいので、意識して行きましょう。



3. 老化防止のコツ

対策1. 御自身のチェック

1週間に1度はチェックして

デリケートゾーンを鏡で見る習慣をつける。

男性などの他の人から見たときにどのように見えるのかが、わかります。

アンダーヘアが、垢や匂いの原因になることもあります。

お顔と同じように、定期的にデリケートゾーンのチェックを行いましょう。



対策2. お手入れ（洗浄と保湿などのスキンケア）

顔のスキンケアと同じで、洗浄と保湿が基本になります。

お手入れ法は、弱酸性のデリケートゾーン専用ソープを使用するのがおすすめで、大陰唇や小陰唇のひだに溜まった垢を、きれいに洗いましょう。

後は、ローションや美容液、クリーム（美白）などを使ってケアします。

特に40代以上の方は入念にすることをおすすめします。

お顔と同じ意識を持ってお手入れしましよう。

また膣萎縮については、放っておくと固くなるので、マッサージオイルを使ってマッサージするなど、柔らかくすることがとても大切です。

（SEXも重要な要素となります。）



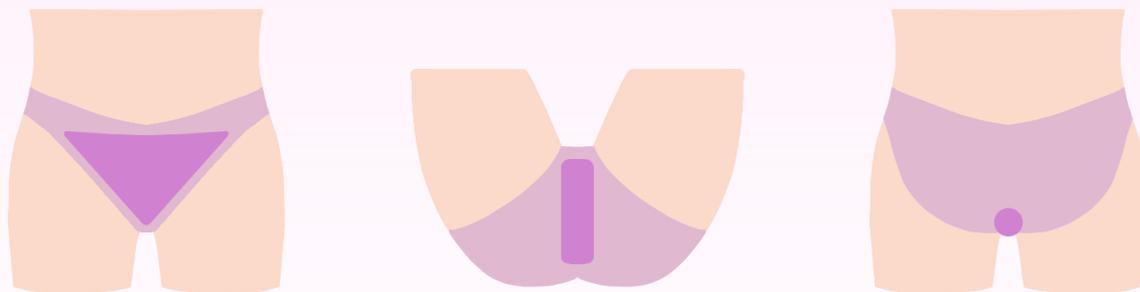
3. 老化防止のコツ

対策3. VIO脱毛

アンダーヘアがある人は垢などで汚れていることが多く、雑菌やニオイの原因にもなります。（特にIとOゾーン）

脱毛ができなくても、専用シェーバーなどでのメンテナンスも必要です。

レーザー脱毛は、白髪が出る前に行いましょう。



対策4. 膣トシのコツ

別紙で「膣トシのすすめ」をご用意しております。

こちらの資料で詳細をご参照ください。

対策5. 生活習慣の改善

食事、運動、睡眠は、健康的な生活を送る基本原則です。生活習慣が乱れている方が、すぐに改善できることは、難しいので、1年先、2年先の目標を立て、すこしずつ自分の理想に近づけていきましょう。

詳しくは、別の冊子にまとめてありますので、ご参照ください。

