



デリケートゾーンの菌

教えてくれた方

出井知子先生

産婦人科医。「ともこレディースクリニック表参道」院長。分娩や手術の他、婦人科がん治療やホルモン療法など、臨床経験が豊富。些細な疑問にも親身に対応する。

mission

膈内を守ってくれる、デーデルライン桿菌。



膈内に住む善玉菌、デーデルライン桿菌が、乳酸を産生し、膈内を酸性にキープ。かゆみやニオイ、婦人科系のトラブルのもととなる雑菌の繁殖を防ぐ。

「悪玉菌ばかりに注目して洗いがちで、善玉菌にまで影響を及ぼしてしまいます。元々、膈内は自浄作用がとても高いもの。それは、乳酸を産生してくれるデーデルライン桿菌という乳酸菌集団のおかげ。雑菌の侵入を防ぐため、膈内を酸性に保っています」(産婦人科医・出井知子先生)

「また、デリケートゾーンは高温多湿で蒸れやすいので、温めすぎると雑菌が増殖する可能性があります。通気をよくしておけば、ある程度の菌は死にますので、下着選びは通気性を重視して、デリケートゾーンを快適に保ちましょう」

「また、デリケートゾーンは高温多湿で蒸れやすいので、温めすぎると雑菌が増殖する可能性があります。通気をよくしておけば、ある程度の菌は死にますので、下着選びは通気性を重視して、デリケートゾーンを快適に保ちましょう」

goods

いじりすぎず、膈内の菌の力を尊重。



膈洗浄ジェルで、自浄作用をサポート。

産婦人科医と共同開発した、膈の自浄作用を損ねない、乳酸配合の膈洗浄剤。デリケートゾーンのニオイやおりものが気になる時に。使い切りタイプ。「インクリア」10本 ¥3,600 (hanamisui ☎0120-126-142)



膈内環境を整える、画期的なカプセルが登場。

膈内環境を回復、維持させるための乳酸菌カプセル製剤。2種類の乳酸菌が膈内で増殖し、健康な膈内フローラを維持。「ラクトフローラ内服」30カプセル ¥4,500 (ラクトショップ <http://lactoflora.org>)



日中使いも可能なショーツタイプのふんどし。

鼠蹊部を締め付けず、デリケートゾーンの過湿性もアップして快適、と話題のふんどし。よりショーツに近いデザインは、ビギナーにオススメ。「ストレッチレースふんどしショーツ」¥1,620 (シーブイス ☎072-722-0751)



菌のパワーを味方に、全身バリア!

「おりもの一つとってみても、雑菌から身を守るため、体内の様々な菌が働いてくれているのが分かる。私たちの全身に生息している菌。体調の変化や心の浮き沈みでも変わっていく、繊細かつ大胆な菌を何だか愛おしく感じてきた。」

「おりものは、膈内に入った雑菌と白血球が戦った結果、体外に出てきた産物です。また、排卵期には精子がスムーズに子宮に到達できるよう、手助けをしてくれるものもあります」

「おりに対する嫌悪感も問題と出井先生。『せっかく善玉菌が膈内を清潔に保とうとしているのに、綺麗にしなければという思い込みでゴシゴシ過剰に洗い、善玉菌のパワーを損ねてしまうことが多いです。デリケートゾーンは表面をそっと撫でるように洗えばよく、ひだの中までゴシゴシと洗おうとするのはやりすぎです』

「口膈内、肌、膈と続いて、最後に訪ねるのが、女性にとって大切なデリケートゾーンのスペシャルスト・出井知子先生。デリケートゾーンや膈内に生息する常在菌たちと、もっと上手に付き合ってほしいと日々訴えてきた方だ。ここでも出てきたのが、肌のケア同様、洗すぎのタブー。」

「全身に生息する多様な細菌は、自分自身でもある。」