

沖縄本島 石垣島 伊良部島 奄美大島……  
南の島の  
リゾートホテル

トリユフ  
その7つの真実

注目!  
「ボシエット・スタイル」  
アイシヤドワの  
価値

最新情報はこちら!  
FUJINGAHO  
113 YEARS & BEYOND  
fujingaho.jp

# 婦人画報

連載「レンズを通して」  
高田宮妃久子殿下

# みんなの お茶

茶人100人、  
大集合!

家元と家元後嗣、  
流派を超えた対談が実現

小堀宗実さん×  
千宗屋さん

「知りませんでした。  
お茶がこんなに  
楽しいなんて」

樹木希林さん×  
黒木華さん

新感覚のお茶菓子



膣や外陰部の局所に  
エストロゲン製剤を使う  
治療が効果的です

膣錠なら局所の  
粘膜に作用して  
ふっくらと厚みが出ます

どちらも低用量のエスト  
ロゲンの局所療法として  
婦人科で処方される膣  
錠。1〜2週間経って症  
状が軽くなったら、調子  
の悪いときだけ使用する。

ホーリンV 1mg



エストリール 0.5mg



閉経後に増える膣や外陰  
部、尿道の萎縮症状の治  
療では、エストリオール  
膣錠が婦人科のガイドラ  
インで第一選択に。体内  
でエストロゲンに変換さ  
れ、エストロゲンを局所  
に使う治療法です。全身  
投与のHRT（ホルモン  
補充療法）とは異なり、  
局所だけに作用します。  
ただし、乳がんや子宮  
がんの経験のある人には  
使うことができません。  
具体的には、膣錠を一日  
1回、寝る前に膣に挿入  
します。7〜10日ほど  
使うと、薄くなった粘膜  
に厚みが出てきます。

薬などを処方することも。性交  
痛には、潤滑ゼリーなどもあり  
ます。多くはないですがなかに  
は、更年期のうつによるメンタ  
ルの不調から痛みを強く感じる  
ケースもあり、その場合は抗う  
つ剤などが効果的などときもあり  
ます」（坂本先生）

療も、一部の婦人科で行われて  
います。膣の自浄作用の低下や  
膣からの細菌感染は、エストロ  
ゲンの不足が大きな原因です  
が、疲労、ストレス、体調不良に  
よる免疫力の低下などがきつ  
けになることも。日ごろからの  
体調管理に気をつけましょう。  
体を締めつけない風通しのよい  
下着で、デリケートゾーンの通  
気性をよくし、雑菌が繁殖しに  
くい状態を保つことも大切です。

## Clinic care

「サンホワイトシルキー  
Y-1」



乾燥性敏感肌の保湿、保護に。ワセリ  
ン特有のべたつきを抑えたのびのよい  
高品質の白色ワセリン100%。全身の  
お手入れに使用できる。プッシュ式ボ  
トル。[80g] 1,600円(編集部調べ)  
(日興リカ ☎0120-25-3410)

「YES インティメイト・  
モイスタージェル VM」



乾燥を防ぎ、保湿しながら肌を整える  
デリケートゾーン用の保湿ジェル。膣  
内のpH環境に近いpH4.15に設定さ  
れている。オーガニックのアマ種子や  
アロエベラほかを使用。[100mL]  
3,200円(アジュマ ☎0120-953-129)

「YES インティメイト・  
フォームウォッシュ RO」



低刺激、泡タイプのデリケートゾーン用  
ソープ。約85%オーガニック成分。キ  
ンセンカと保湿性の高いアロエベラ、  
ダマスクローズを使用。肌を整え、汚  
れとにおいを落とす。[150mL] 2,400  
円(アジュマ ☎0120-953-129)

「コラージュフルフル  
泡石鹸」



むれやすいデリケートゾーンは雑菌が  
増えやすくにおいが気になる場所。洗  
浄だけでなく、真菌や細菌をダブルで  
抗菌。皮膚と同じ弱酸性で低刺激性・  
無香料・無色素。[150mL] 1,800円(持  
田ヘルスケア ☎0120-01-5050)

デリケートゾーンの乾燥を感じた  
ら、入浴後などにまめ保湿ケア  
を行いましょう。膣内のpH値を  
意識したジェルや、べたつきを抑  
えた高品質のワセリンなど、肌に  
優しいものも作られています。自  
分にあった使いやすいタイプを選  
び、毎日の習慣にしてください。

デリケートゾーンは油性の分泌物  
も多いので、お湯や水で流すだけ  
でなく石鹸で優しく洗うことが大  
事です。健康なデリケートゾーン  
は、酸性度が高く保たれていて外  
陰部はpH5.3前後。デリケートゾ  
ーン専用のもや、近いpH値の  
ものを選ぶのがケアのコツです。

体内でエストロゲンの量が減  
ると、膣の血流量が増え、上  
皮細胞の増殖と代謝が活発にな  
ります。膣内の自浄作用も回復  
し、細菌感染も抑えられます。  
「ほかには、かゆみ止めの薬、

## Care 1

塗るタイプの  
ワセリンや潤滑剤も  
上手に活用して

## Self care 2

粘膜に刺激を  
あたえず、優しく  
洗うことも大事

「ほかには、かゆみ止めの薬、



坂本伊豆美 先生  
伊豆美レディースクリニック  
院長

かもといずみ●北里大学医学  
卒業。北里大学病院産婦人科  
を経て、米国ジョンズホプ  
キンス医科大学産婦人科留学。  
里研究所部長、北里研究所病  
婦人科副部長、女性科部長代  
を経て現職。日本産科婦人科  
会産婦人科専門医。日本女性  
学会女性ヘルスケア専門医。

ATA  
豆美レディースクリニック

奈川県横浜市青葉区新石川3-14-1  
ンセットまぷらーザ  
045-915-7123  
http://izumi-ladies.com

\*1 Sucking J,Lehaby A,Kennedy R.Local oestrogen for vaginal atrophy in postmenopausal women,Cochrane Data Syst Rev,2006;4PMID:17054136(1)  
\*2 Palacios S.Managing urogenital atrophy.Maturitas 2009;63:315-318(review)PMID:19493638(4)