

気になるアレコレを軽減

大人の生理サポートグッズ

試してみました!

ニオウ、ムれる、かぶれる、大人の生理につきものの不快な症状をスッキリ解決してくれる優秀アイテム。編集部で実際にお試してみました!



キ安定感のある一分丈タイプ。抗菌防臭加工の防水布でニオイをカットし、マチの下の防水布がモレもガード。「お腹すっぱり一分丈サニタリーショーツ」全4色/950円 ベルメゾン0120-11-0000

お試しコメント

ストレッチ性抜群で、ナプキンがズレる心配なし。こんなにかわいくてニオイもふせいでくれるから、憂鬱さも軽減。

お腹すっぱり包み込んでフィット
ニオイを防ぐショーツ



お試しコメント

長時間替えられないと周りにニオっているんじゃないか心配。でもコレはニオイも一緒に吸収してくれました。

においまで吸収する
肌にあやさいなナプキン

新採用の「においクリーン分子」でニオイを元から吸収し。また、新しい「ふんわりホイップシート」でやさしい肌触り。「ウイスピー ピュアはだ」特に多い日・昼用羽つき 20枚入り/オープン価格 P&G 0120-021329

お試しコメント

優しい洗い心地なのに、使用後はスッキリ。かぶれやムレでダメージを受けた肌でも刺激がありません。



防臭、清浄、デリケートゾーン専用ソープ

生理中のカブレやムレなどで、痒みや不快感を感じている人に。殺菌剤と消臭剤を配合した、肌にやさしいアミノ酸系洗浄剤。「フェミゾーンケア」200ml入り/3500円デュオドリム ☎03-5155-6507

お試しコメント

生理前や生理中のいやなニオイが気にならなくなりました。個包装なので携帯しやすく、清潔で使いやすいのも◎。



簡単でどこどこでも使える膣洗浄器

タンポンのように膣に挿入しワンプッシュで洗浄。乳酸配合ジェルが膣内浄化をサポート、衛生的な使いきりタイプ。「インクリア」3本入り/1200円ウエットラストジャパン ☎03-6304-5986

お試しコメント

お出かけ先でも、アソコのムレムレをさっぱり解消できてストレスなし。スリットした爽快感がクセになりそう。



デリケートゾーン専用の携帯ウォッシュ

外出時に便利な携帯できるシャワーウォッシュ。汚れを落とし、ニオイもスッキリ! 「トイレdeデリシャワー(洗浄スプレー)」70ml/644円(参考価格) サンヘルス ☎03-3271-8381

さらに+α 女性ホルモンを助けるサプリ



イソフラボンと腸内細菌には密接な関係が!

エストロゲン様作用が期待されているエクオール。大豆イソフラボンの中のダイゼンが、ある腸内細菌によって代謝され作られる。ところが2人に1人の割合で、その腸内細菌を持たない女性がいるそう。そんな女性のために開発されたのが「エクエル(大塚製薬)」。エクオールを作れるか作れないかは尿検査で調べることができる。

生理トラブルには、女性ホルモンに似た働きをする成分を配合したサプリを利用して。エクエルは大豆イソフラボンの働きを助ける。「大豆イソフラボン」1日2粒目安/30日分810円、「濃縮ブレリアミリフィカ」1日3粒目安/30日分3800円ともにDHC ☎0120-333-906/「エクエル(EQUELLE)」112粒(28日分相当)4000円(希望小売価格) 大塚製薬 ☎0120-550708

女性ホルモン剤治療がベースになりますが、同時にサプリメントや漢方薬、ヨガやピラティスなどの運動療法、カウンセリングなどの心理療法もおすすです。漢方薬は体質と症状に合わせて医師に処方してもらいましょう。主なものに当帰芍薬散 加味逍遙散、桂枝茯苓丸があります。アロマテラピー、鍼灸、整体、気功もいでしょう。アロマテラピーでオスメの精油はセラニウムとローズです。また、日常生活では身体を冷やさないこと、体重の増加をさける、禁煙を心がけましょう。

A サプリメントや運動療法などを利用しましょう

Q 女性ホルモンの働きをアップさせるには?

更年期になると外陰部や大陰唇に張りや痛みがでてきます。すると、膣の位置も変わってきます。若いときは外陰部や大陰唇に張りがあるのですが、更年期になると外陰部や大陰唇がやせて膣が前に傾きます。そのため若い時は後ろモレが多いのに、更年期になる前がモレるのだと考えられます。

A 外陰部がやせてきて膣が前に傾くから

Q ナプキンの前がモレルのはどうして?

40代以降に多い生理のトラブルから発覚する病気は子宮筋腫と子宮頸がん、子宮体がん。子宮体がんは閉経間際から閉経後に多くなる病気です。月経の量が急に増えた、お腹をさするとこぶのような塊がある、月経痛がひどく貧血を伴うこともあるといった生理トラブルがあればすみやかに医療機関を受診して検査を行いましょう。また、頻尿や腰痛、めまいやだるさなどの症状が同時に起こることもあります。

A 月経血量が急に増えたら要注意