



院長
伊藤 真理子
プロフィール

●(いとう・まりこ) 1986年山形大学医学部卒業。山大病院、篠田病院を経て2005年6月に真理子レディースクリニックを開業。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。

真理子先生の

女性の



更年期 ⑤

「何だか下の方がカサカサした感じで…」。「私はヒリヒリして…」。「更年期になると女性ホルモンの分泌が減り、膣からの分泌物である「おりもの」も減っていきます。

おりものが減ると…

おりものが減ると膣内の潤いが失われ、「潤滑油」がなくなつてカサカサしたような感じになったり、ヒリヒリしたような感じになります。

実はおりものには膣をきれいにする働きもあるのですが、おりものが減ればその働きも期待できなくなるから大変です。雑菌などが繁殖しやすく

なり、炎症（萎縮性膣炎）を引き起こしてしまふ場合もあります。

洗いすぎは逆効果

かといって「もっと清潔にした方がいいのかしら」と心配するあまりウオッシュレットを使い過ぎたり、入浴時に刺激の強い石鹸をデリケートゾーンに直接つけて洗い過ぎたり、シャワーを直接あてて強い水流で洗い流そうとしたりするのはNGです。

こうした行為はおりものが減つてデリケートになつている膣の皮膚や粘膜には刺激が強すぎて、かえって逆効果になつて

しまいがちです。

セックス時も痛みが

また「たまーに夫とする時に痛い」「痛いけど我慢している」といった悩みもお聞きます。

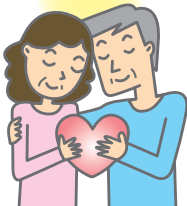
女性ホルモンの減少で粘膜が薄く弾力性が少なくなっているうえ、おりものが減つて膣がカサカサ、ヒリヒリの状態ではセックスも痛みを感じたり、出血したりとツライばかりでしょう。

世の男性にお願い

我慢するだけではなく、パートナーにありのままの状態を伝えて理解

を求めることも大切です。男性も自分のことばかりでなく、パートナーへの思いやりの気持ちを忘れなく。

思いやりを大切に…



それでも必要な場合は

「結婚記念の旅行があり、せっかくだから…」などと諸般の事情でセックスが避けられない時は、潤滑ゼリーなどでサポートしてみるのもひとつです。不足分の女性ホルモンの補充療法や女性ホルモン膣錠の治療も効果的でしょう。