

【季節の変わり目の女性のカラダとデリケートゾーンに関する調査】
リモートワークを行なっている方の約7割が
デリケートゾーンに不調を感じているという結果に
産婦人科医が教える、フェムケアの鍵は「膣内フローラ」
セルフチェックシートで“SOSサイン”を知ろう

帝人株式会社（本社：大阪市北区、社長：鈴木 純）は、ヘルスケア分野において「食」に関する事業展開を加速しています。このたび、女性の健康にフォーカスし、女性の身体の不調やデリケートゾーン悩みについて、東京大学 医学部 産婦人科学教室 准教授 原田美由紀 先生監修のもと、調査いたしました。調査結果を踏まえて、原田先生にコメントをいただき、デリケートゾーンを健康な状態に保つためのアドバイスをいただきました。

帝人は今後も、「膣内フローラ」に着目した乳酸菌UREX[®]の展開をはじめ、女性の健康をサポートしてまいります。
※「UREX」はクリスチャン・ハンセン社の登録商標です。

調査結果サマリー

<生活環境変化による女性のカラダとデリケートゾーンの関係性>

週1回以上リモートワークを行っている人は、行っていない人に比べて、
デリケートゾーンの不調を感じる割合が15.7%高い

<季節の変わり目の女性のカラダとデリケートゾーンの関係性>

季節の変わり目に身体の不調を感じる人は81%
また、季節の変わり目にデリケートゾーンの不調を感じる人は20.3%

<デリケートゾーンケア事情>

普段からデリケートゾーンケアをしている人は約66%と、過半数以上の人にフェムケアへの意識
一方で、デリケートゾーンに不調を感じても、半数近くの約45%の人が対処していない

原田美由紀 先生プロフィール

東京大学 医学部 産婦人科学教室
准教授 原田美由紀 先生

「女性のカラダに着目したプレコンセプションケア」をライフワークとして研究を行う。
最近では特に、多嚢胞性卵巣症候群（PCOS）の病態ならびに抗がん剤による卵巣毒性に焦点を当て、新規治療・予防戦略の開発を目指す。拳児努力と両立可能な、既存のホルモン療法によらないアプローチのひとつとして腸内細菌叢に着目している。



【調査概要】

- ・ 調査方法：インターネット
- ・ 調査時期：2021年9月実施
- ・ 調査対象：20～40代女性300名

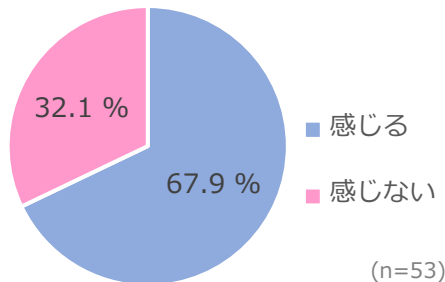
本リリースの調査結果をご利用いただく際は、【帝人株式会社 調べ】とご明記ください。

生活環境変化による女性のカラダとデリケートゾーンの関係性

生活環境の変化とカラダの関係について、リモートワークを週1回以上行っている人と行っていない人を対象に調査を実施。その結果リモートワークを行っている人は、行っていない人に比べて、**デリケートゾーンの不調を感じる割合が高い**ことが分かりました。

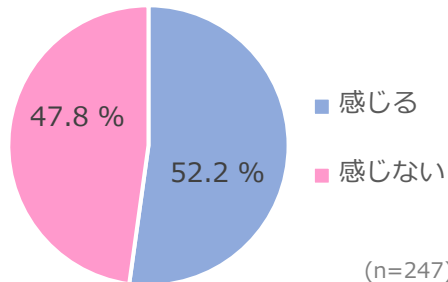
リモートワークを行っている人

Q: デリケートゾーンの不調を感じますか



リモートワークを行っていない人

Q: デリケートゾーンの不調を感じますか



■原田先生コメント■

リモートワークによる全身の不調とデリケートゾーンの関係性

リモートワークを行っている方では行っていない方に比べて、デリケートゾーンの不調を自覚する方の割合が多いという結果は大変興味深く、**リモートワークにより運動量が減ったり心身のストレスが溜まることによって生じる全身の不調が反映されているのではないかと推察**しますが、さらに詳細な検討が必要です。

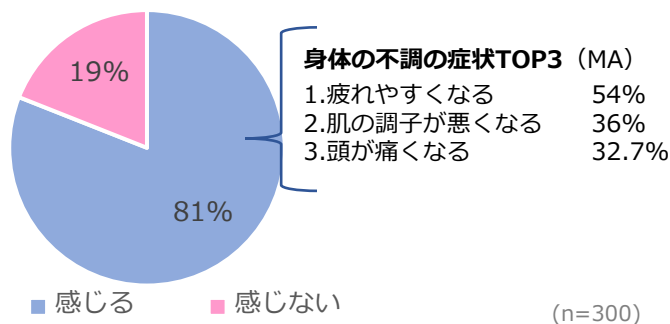
季節の変わり目の女性のカラダとデリケートゾーンの関係性

季節の変わり目の女性の身体の状態について調査したところ、「疲れやすくなる」「肌の調子が悪くなる」「頭が痛くなる」といった症状を感じている人が、**81%**いる結果となりました。

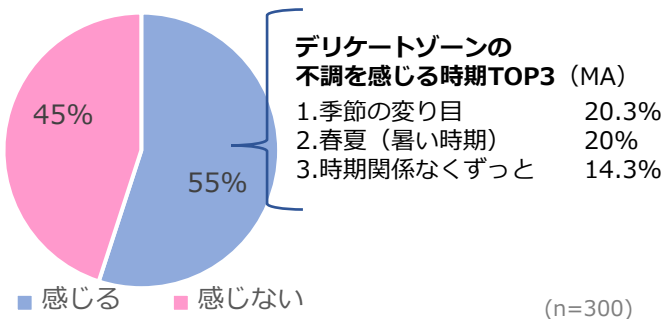
また日々の生活の中で、**デリケートゾーンの不調を感じている人は、過半数以上の55%**でした。その内、**季節の変わり目にデリケートゾーンの不調を感じる人は20.3%**でした。

デリケートゾーンの悩みとしては、「かゆみ」「ムレ」「におい」がトップ3という結果になっています。

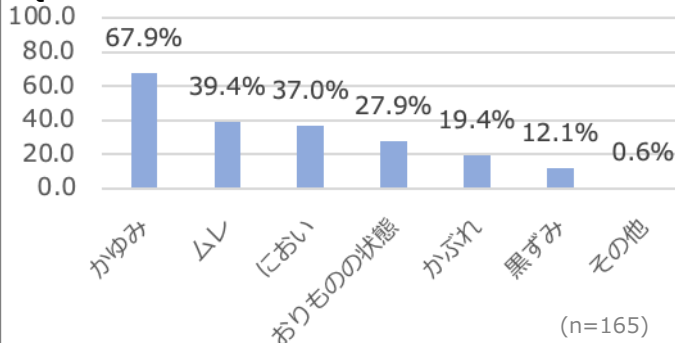
Q: 季節の変わり目に身体の不調を感じますか



Q: デリケートゾーンの不調を感じますか



Q: デリケートゾーンの不調の症状 (MA)



■原田先生コメント■

全身の不調とデリケートゾーンの関係性

デリケートゾーンの不調の季節変化について、個人的には暑い時期に不調を感じる方が多いという予想でしたが、季節の変わり目を感じる方が多いという結果で驚きました。一方で、季節の変わり目に全身の不調を感じると回答した方に比べてデリケートゾーンの不調を自覚する方が少ないという結果は、生物学的に説明ができるものなのか、あるいは全身の不調と同時に起きているデリケートゾーンの不調に対してあまり意識が向けられていないためなのか、あるいはその両方なのか、今後の検討が待たれると思います。

デリケートゾーンの健康状態をセルフチェック！

他の人と比べることがないため、正常な状態が分かりにくいデリケートゾーン。体調や生理周期による変化と違っていても、**実はデリケートゾーンからのSOSサイン**ということもあります。下記チェック項目に1つでも当てはまった人は要注意。かゆみやおりもの状態に異変を感じる場合は、無理せずクリニックを受診し、医師に相談しましょう。

デリケートゾーンのセルフチェックシート

- 急におりものの**量**が増えた
- おりものの色が**灰色**になる
- おりものの**粘り気がなくサラサラ**している
- おりものが**魚臭い**(アミン臭がする)気がする

■原田先生コメント■

“におい”には要注意！普段から身体の状態をチェックして異変に気づくことがポイント

膣内には多くの細菌が住み細菌叢（さいきんそう）を形作っています。細菌叢を形成する細菌には良い菌と悪い菌があり、このバランスは抗菌薬の服用や体調不良などにより簡単に崩れます。悪い菌が優勢となることにより膣内に炎症を起こし、細菌性膣症という状態になります。

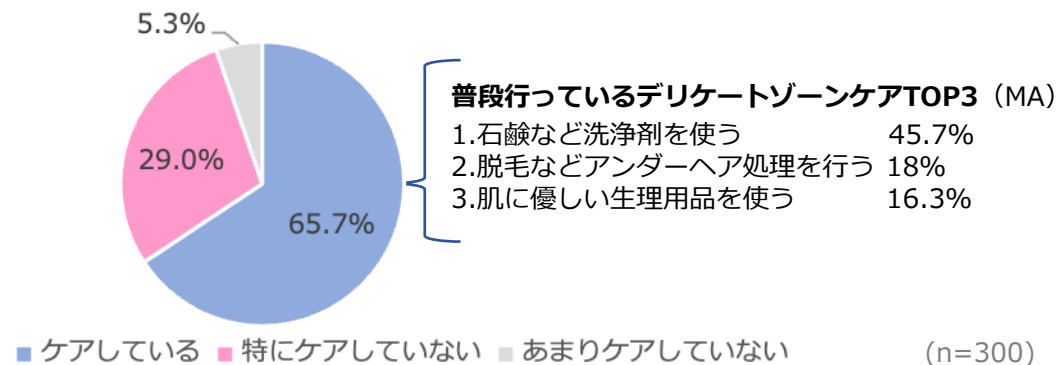
一方で、帯下（おりもの）の性状や量は卵巣ホルモンの影響を受け月経周期によって変化し、排卵日が近くなると透明で粘り気の少ない帯下となり量が増え、それ以外の時期には白色で粘り気のある帯下が認められます。また**正常な状態で臭いが気になることはあまりありません。**

自身の健康管理の一環として、基礎体温の計測などとともに帯下の性状に普段から注意を払っておくとうよいと思います。そして**自身の把握しているパターンと異なるなと感じる時**には、かゆみや痛みなどの強い症状がなくても細菌性膣症を発症している場合がありますので、クリニックで相談をしてみてください。

デリケートゾーンケア事情

デリケートゾーンケアについて、普段からケアをしている人は約66%と、**過半数以上の人**がフェムケアへの意識があることが分かった。一人で、デリケートゾーンに不調を感じた際の対処法について、「対処していない」が約45%と、**半数近くの人**が不調を感じても対処できていないことが明らかになりました。

Q：デリケートゾーンケアは普段なにをしていますか（MA）



Q：デリケートゾーンの不調を感じた際、どのような対処法をとりますか（MA）

- 1.対処していない 44.9%
- 2.ドラッグストアで対処薬を買う 29.1%
- 3.病院に行く 14.5%
- 4.睡眠をとる 10.3%
- 4.インターネットで対処法を検索する 10.3%

(n=165)

デリケートゾーンケアで失敗談も…

- ・デリケートゾーンの剃毛をしたら肌を傷つけてしまった。(20代)
- ・強く洗いすぎて匂いが余計に強くなった。(20代)
- ・石鹸でゴシゴシ洗ったら酷く荒れた。(30代)
- ・かぶれているところに石鹸を使用したらとても痛くなり眠れなくなった。(30代)
- ・生理用品が合わずかゆくなったことがあった。(40代)
- ・毛を抜いたら化膿した。(40代)

■原田先生コメント■

デリケートゾーンケアアイテムは正しい使い方をしましょう 身体の外からだけではなく内側からのケアも大切

最近さまざまなデリケートゾーンケアアイテムが手に入るようになりました。一方で、デリケートゾーンのケアあるいは不調について人に相談することはハードルが高いと感じ、自身で仕入れた情報に基づいて選択し使用されている方が多いのではないのでしょうか。

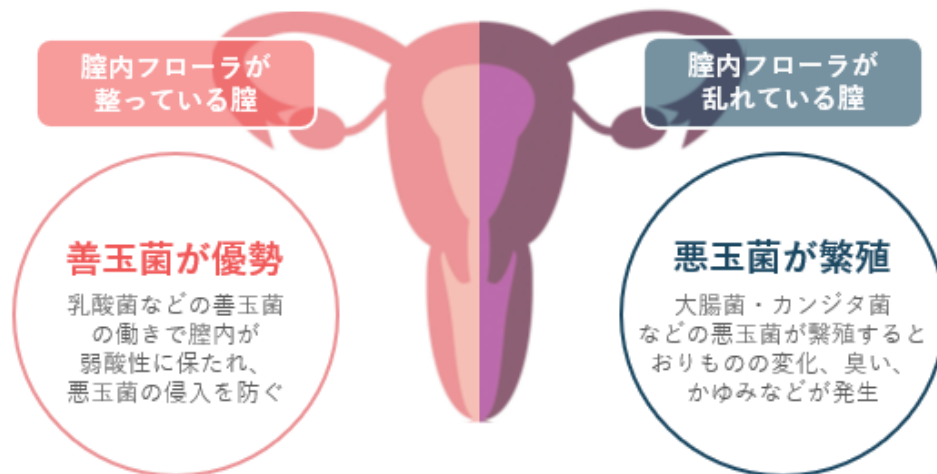
しかしこれらのアイテムの誤った使用によりかえって不調を引き起こす場合もあり、例えばデリケートゾーンケアとして約半数の方が使用していると回答された洗浄剤は、使用法を誤ると腔内細菌叢のバランスを崩してしまいます。正しい知識に基づいたケアが必要です。

さらにデリケートゾーンのケアという洗う、薬を塗る、などの身体の外からのケアを思い浮かべる方が多いと思います。しかし細菌叢を含む腔内環境は、肌の状態と同様、卵巣ホルモンや全身状態を反映するものです。規則正しい生活、食習慣はデリケートゾーンの健康にとってももちろん大切ですし、腔に生きて届く乳酸菌UREXなどのサプリメントも上手に取り入れて、お肌のケアと同じくらいデリケートゾーンのケアにも気を配ってみてください。

デリケートゾーンの健康を左右する「腔内フローラ」

あまり知られていませんが、腔にも善玉菌と悪玉菌が存在します。女性の身体には、自分の力でこのバランスを正常にできる機能（自浄作用）を備えています。しかし、腔内はとてもデリケートなため、体調不良や過労・ストレスにより、腔内のフローラのバランスが乱れてしまいます。

腔の過剰な洗浄、ストレス、ホルモンバランス、抗生物質の服用で乳酸菌が減少。善玉菌が減少すると悪玉菌が繁殖しやすい環境となり、不快な症状を引き起こすリスクがあります。

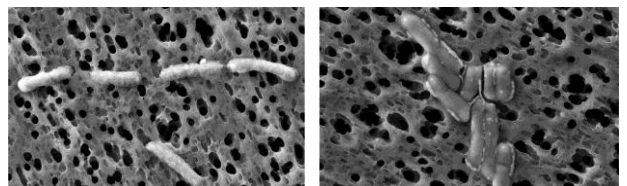


腔内フローラを正常化する乳酸菌UREX※

※「UREX」はクリスチャン・ハンセン社の登録商標です。

腔内フローラを正常化する乳酸菌として、**乳酸菌UREX※**（ユーレックス）があります。役割の異なる2種類の乳酸菌（乳酸菌, GR-1と乳酸菌, RC-14）をバランスよく配合した乳酸菌です。

乳酸菌UREX※は、**生きたまま腔まで届き、腔内フローラを正常に保つことができます。**



写真左) *Lactobacillus rhamnosus*, GR-1
写真右) *Lactobacillus reuteri*, RC-14

乳酸菌UREXについて : <https://teijin-probio.jp/>