

トキメキを忘れない! 40代からの「ネオ・エイジング」マガジン

BITEKI グラン

美的

# GRAND

夏号

2022

録とセットで  
2,110yen

2022年上半期

ベストコスメ発表 /  
エイジングを止めた  
「奇跡のコスメ」は  
これだ!

人の夏眉、衣替え計画で  
顔全体がキュッ、とした

神崎 恵流  
夏眉美人の完成!

Cover Beauty  
麻生久美子さん

美しい人の美の習慣  
霧島れいかさん

作家LiLy対談連載  
ベスト  
吉本ばななさん

広がる「ライオン髪」、  
ぱたんご「ネコ髪」、  
ふたつのクセ毛を  
まっすぐな凜髪に変える  
3つの方法

100  
SHOGAKUKAN  
100th

なぜ痩せない? なぜゆるむ? なぜうねる?...etc.  
大人にありがちな、ダブつき現象をガラリと変える秘策があるんです!

顔も体も髪も

「シュツ!」とさせて、

## この夏

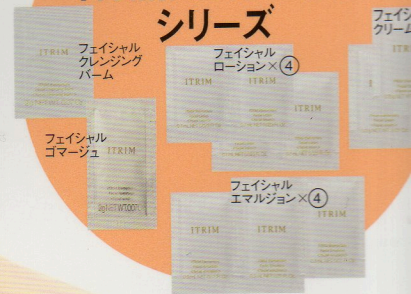
# 凜とした美人になる!

ゴマージュから  
クリームまで  
人気アイテム  
12個がin!

特別付録

女らしさのための  
ラグジュアリースキンケアBOX

ITRIM エレメンタリー  
シリーズ



貼り込み付録

角層を潤いで満たす  
コスメデコルテ  
リボソーム  
アドバンスト リペアセラ



40代からの美容読

運命のフレグランス  
BOOK



「漏れが心配」「痛くてセックスしたくない」など、女性器や泌尿器の不快感は、年齢を重ねるほど深刻化。今、ケアする人とならない人とは、この先の生活に大きな差がつかます！

GSMについて伺ったのは...



女性医療クリニック  
LUNAグループ理事長  
関口由紀先生

せきぐちゆき / 横浜市立大学大学院医学部泌尿器病態学修了、同大学客員教授。横浜市立大学医学部附属病院にて女性泌尿器外来担当。2005年、横浜に女性泌尿器科・婦人科の総合クリニックを開院。www.luna-clinic.jp

# GSM」克服ガイド

李有珍(aosora・静物)、深山徳幸(人物) イラスト/リバー・リー(Softdesign) デザイン/Jupe design 構成/つつみゆかり、有田智子

## GSMとは… 閉経に伴う、フェムゾーンの不快症状

ジェニトユリナリー  
Genitourinary  
シンδροーム  
Syndrome of  
メノポーズ  
Menopause

### 閉経関連尿路生殖器症候群

閉経後、女性ホルモンの低下により起こる生殖器(外陰部・膣)や泌尿器の萎縮変化、尿路の機能障害。'14年、米国の学会で病態として承認された。

50代以降の半数はGSM。  
40代からのケアが必須！

日本女性の平均的な閉経年齢は50・5歳で、個人差はあるものの、その前後5年の45～55歳がいわゆる更年期。その間、頭痛やめまい、ホットフラッシュ、うつ、不眠などに悩まされる人は多くいますが、これらの不調は更年期を過ぎれば落ち着くもの。ところが、泌尿器と生殖器に起こるさまざまな不調はGSMは、その後も続くのでやっかいです。

「GSMの主な症状は、①膣や外陰部の痛み、かゆみ、②尿漏れや頻尿、③性交痛などセックスのトラブルです。50代以降の女性の半数以上はGSMといわれています。その予備軍となる40代でもGSMの類似症状が出ることは珍しくなく、予防とケアは早いに越したことはありません。

## GSMの主な症状

2  
尿のトラブル

頻尿、尿漏れ、再発性膀胱炎など、泌尿器関連の悩みが増加。

1  
膣と外陰部の不快感

膣や外陰部の乾燥が進行して、かゆみや痛み、ムズムズ感、ニオイなどが気になるように。

3  
セックスのトラブル

性交中の痛みや出血、セックスレスによる膣の廃用性萎縮や性的意欲低下などが起こる。

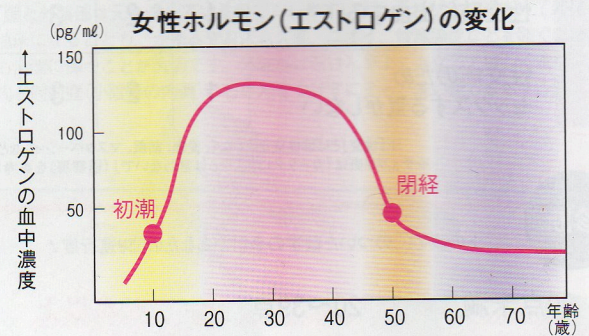
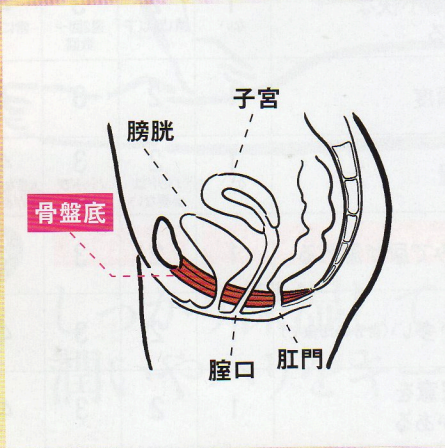




# 膣と骨盤をしなやかにすることが鍵! 幸せな40代を過ごすための

さらに、骨盤底のダメージが絡むと尿トラブルが悪化

GSMの最大の原因は加齢による女性ホルモンの減少

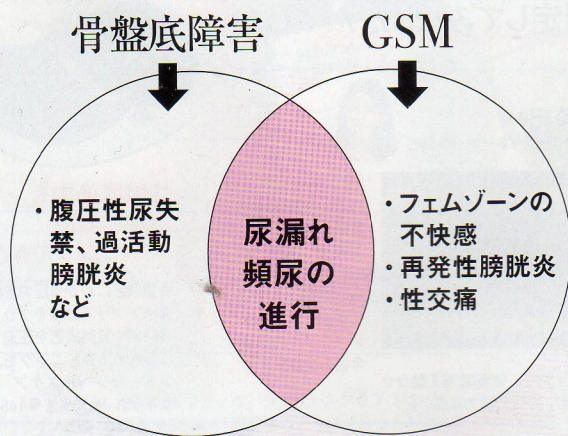


女性ホルモンにはエストロゲンとプロゲステロンの2種類があり、特にエストロゲンの低下はGSMの発症に大きく影響。40代から急激に減少し、閉経後はずっと低いま。

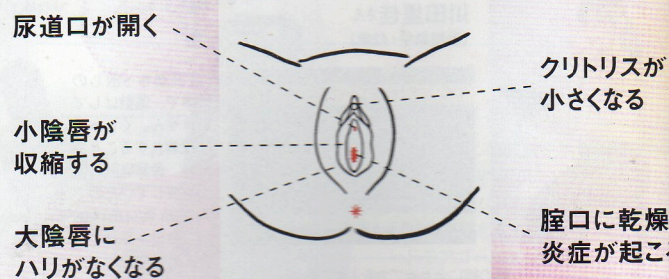
「GSMの症状のひとつでもある尿漏れや頻尿などの尿トラブルは、女性ホルモンの減少だけでなく、骨盤底の損傷や劣化が骨盤底障害が主な原因です。骨盤底は筋肉、靭帯、筋膜、皮下組織などから構成されるプレート臓器。便や尿は骨盤底の筋肉を緩めることで排泄されます。ところが、加齢や運動不足などによる骨盤底の筋肉量の減少、出産経験で骨盤底損傷を来すと、尿道を締める力が弱くなり、子宮や膀胱など骨盤内の臓器が下垂、尿路を圧迫し尿漏れや頻尿症状が増えるのです。骨盤底障害とGSMが絡み合うことで尿トラブルは進みますが、40、50代のまだ症状が軽いうちに骨盤底を鍛えれば、8割は改善すると言われています」

骨盤底の筋力が弱いと尿漏れをブロックできない

「女性ホルモンのエストロゲンには、肌や髪など全身の潤いやハリを保ち、女性らしい体を作る働きがあります。特にフェムゾーン(膣、外陰部、泌尿器)は、良くも悪くもエストロゲンの影響を受けやすい部位。閉経に向けてエストロゲンの分泌が大きく減少し、その恩恵を受けられない状態が続くと、膣や外陰部の粘膜や皮膚組織に乾燥や萎縮が進み、かゆみや炎症、頻尿、尿漏れ、性交痛などのGSM症状が起りやすくなります。また、膣の内部の粘液が減少してバリア機能が低下し、雑菌が侵入しやすくなるため、おりものにニオイが発生したり、膣炎や尿道炎、再発性膀胱炎などの感染症にかかるリスクも高まります」



膣が乾燥すると、トラブルが多発!



女性ホルモン低下による潤い不足は、膣や外陰部の皮膚や粘膜下のコラーゲンやエラスチンを減少させ、各パーツの萎縮、変形、ハリ低下、炎症などさまざまなトラブルを引き起こす。

次ページで、GSMの進行度や骨盤底のダメージ度をセルフチェック!



# まずは/ GSMの進行度を Check!

閉経はまだ先という人でも、まずは自分のフェムゾーンと向き合って、GSMのリスクレベルを確認することは大切。早期にケアを始めることで、この先のQOL(生活の質)も上がります。

GSMの各症状について、4段階から最も当てはまる数字に○をつけてください。

	ほとんどない	ややある	かなりある	常にある		ほとんどない	ややある	かなりある	常にある		
性交痛	性交時に不快感がある	1	2	3	4	腔萎縮	外陰・膣に違和感がある (かゆい・痛い・ムズムズ・ヒリヒリする)	1	2	3	4
	性交時に潤い不足を感じる	1	2	3	4		外陰・膣に炎症がある (赤くなっている・ただれている)	1	2	3	4
	性交時に痛みがある	1	2	3	4		外陰・膣が乾燥している	1 しない	2 少しする	3 時々する	4 常にする
	性交時に出血する	1	2	3	4		外陰・膣から不快なニオイがする	1 ない	2 週1回以下	3 週2回~数回	4 常にある
	性交痛のためセックスする気がしない	1	2	3	4		尿漏れの頻度	1	2	3	4
					尿漏れ	尿漏れの量	1 ない	2 パッドは必要ない	3 パッドが必要	4 大きなパッドが必要	
						咳やくしゃみで尿が漏れる	1	2	3	4	
						尿の回数が多い(自分の印象で)	1	2	3	4	
						急に強い尿意を感じることもある	1	2	3	4	
						膀胱炎を繰り返す	1	2	3	4	

※「性交」とは陰性交だけでなく、愛撫、前戯、マスタベーションなども含む。  
※チェック表は「セックスにさよならは言わないで」(怪書房)を参考に作成。

## 診断

上の表で○のついた数字の合計があなたのGSM進行度!

### 20点未満

今のところは安心なレベル。ただし将来的にGSMになる可能性はあるので、今から日々のケアを始めましょう。

### 20~39点

中等度以上のGSMの可能性がります。3か月以上セルフケアを続けても症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

### 40点以上

重度のGSMの可能性がります。早急に婦人科や泌尿器科を受診してください。

## さらに/

# GSMが悪化要因になる骨盤底ダメージのレベルも Check!

骨盤底障害は、主に骨盤底の筋肉量や筋力の低下、靭帯の損傷などが原因で起こります。

今の自分の骨盤底の状態や骨盤底筋群のダメージ度を知って、尿トラブルの改善に役立てましょう!

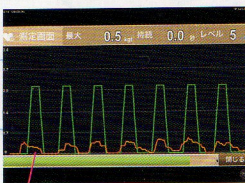
右の項目で当てはまるものを✓してください。

- 座っている時間が長い
- 下腹部がぼっこり
- 妊娠・出産の経験がある
- 呼吸が浅い
- くしゃみや咳がよく出る
- 閉経を迎えた

2個以上当てはまる人は、骨盤底ダメージが進行中。将来的に骨盤底障害になる可能性が高い!

## 尿漏れや頻尿が気になる40代グラニストが骨盤底筋力を測定してみました!

川田里佳さん  
(看護助手・42歳)

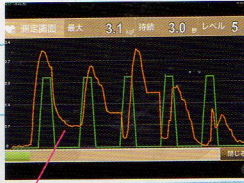


緑の線に合わせて力を入れても、オレンジの線は上がらず、骨盤底筋はかなり弱い。



「終日立ちっ放しの仕事で、運動はしていません。くしゃみや尿漏れすることもあり、骨盤底筋の衰えを感じていたので、測定結果34点は納得。今日からひと駅分歩きます!」

益田美紀さん  
(フラワーコーディネーター・45歳)



ガイドの線の線どおりに骨盤底筋を動かかせて(オレンジの線)、骨盤底筋力は高い。



「最近トイレが近いので、骨盤底筋力に自信はありませんでしたが、結果は83点と意外に高得点。毎日の筋トレと週2~3回の1万歩のウォーキングの成果!? 今後も続けます!」



骨盤底筋力を測定しながら、トレーニングできる!

骨盤底筋にかかる圧力を検知し、連携アプリで数値をグラフ化。外陰部や肛門周辺を圧迫する抵抗運動でトレーニングも。日本フェーランヘルスケア ドレスケージル Hnj350K ¥148,500



今すぐ始めよう！

# GSMの予防と対策

日本人は文化的に、フェムゾーンを「触れてはならない場所」として放置しがち。でも、乾燥によるトラブル悪化は顔と同じです。GSMの予防や対策は、見て、触って、様子をお確かめながらの丁寧なケアが大前提。さらに運動の習慣化も重要です。



予防&対策

# 1

膣の乾き かゆみ ニオイ

## 優しく洗浄して 清潔に保つ

「膣と外陰部は元々湿っているのでもしやすいため、汚れが毛に絡まって雑菌の温床になることも。かゆみやムズムズ感、ニオイ、性感感染症などを防ぐためにも清潔に保つことが大切です。外陰部は石けんをよく泡立てて優しく洗い、膣内と膣前庭(小陰唇の内側)は石けんをつけずにそっと洗い流しましょう」

フェムゾーンのpHに近い弱酸性ソープがおすすめです



A 東三河産の植物成分配合。Waphyto インティメイト ウォッシュ 120ml ¥2,750 B 膣カンジダにも有効なホトトギス含有エキスを配合。たかくら新産業 ビュビケア オーガニック フェミニン メディソープ ローズ&イランイラン 220ml ¥2,530 C 保湿成分を含むグリーンクレイ配合。石澤研究所 アルジタル デリケートハイジーンソープ 250ml ¥2,860

予防&対策

# 2

膣の乾き かゆみ 炎症

## しっかり保湿して 潤いやハリをキープ

「女性ホルモンの減少により皮膚の乾燥がひどくなるのは、顔もフェムゾーンも同じ。洗顔後の肌と同じように、フェムゾーンも洗った後にしっかり保湿することが最も重要なGSMの予防になります。保湿剤は、クリーム、オイル、ジェルなど自分の使いやすいもので。人さし指と中指に少量とり、中央→膣前庭→小陰唇→大陰唇の順に優しく塗って、余ったら肛門周辺にものばしましょう」



フェムゾーン専用の保湿剤はタイプもいろいろ！

A みずみずしい感触の保湿ジェル。ラブピースクラブ YES インティメイト・モイスタージャェル VM 100ml ¥3,630 B 美容液のようにさらっとした100%天然由来オイル。WRAY ナチュラルインティメイトオイル 100ml ¥4,600 C 肌なじみのいい低刺激の保湿ミルク。トレスマリア ミルク 100ml ¥5,500 D 和漢植物エキス配合の美容クリーム。サンルイ・インターナショナル アンティーム オーガニック ホワイトクリームFF 100g ¥2,860

from Clinic



保湿しながら  
ホルモンケアも！

女性ホルモン様抗酸化物質をブレンドした美容液「LUNAPRIDE スキンプレミアム」(右)と、微量の女性ホルモンを含むオイル「ホルモードモアゴールド」(左)を混ぜて塗ってエイジングケア。関口由紀先生監修。LUNAPRIDE LUNA エイジングケアセット 各60ml ¥13,200



予防&対策

尿漏れ 頻尿

# 3 骨盤底筋トレーニングで筋力&血流UP

「骨盤底には複数の筋肉がハンモック状に位置し、膀胱や子宮など骨盤内の臓器を支える、尿や便の排泄を調整するといった役割を担っています。ところが、女性ホルモンの低下や運動不足で骨盤底の血流が悪くなると、筋力が衰えて、それらの機能を果たせなくなります。ただし骨盤底筋は、意識して鍛えることで筋力UPが可能。血流も良くなって、GSM症状の改善にもつながります」

## 腔に指を入れて骨盤底筋の動きを確認して！

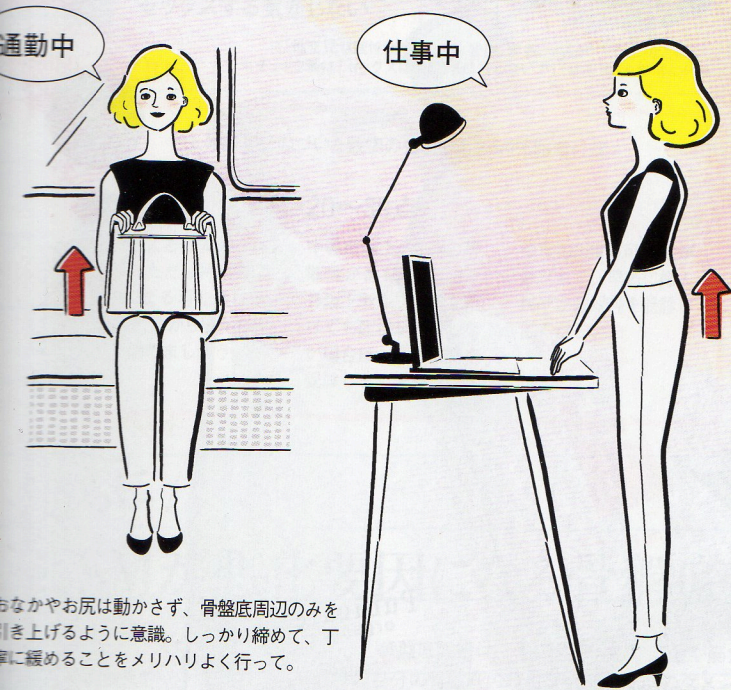
骨盤底筋はインナーマッスルなので、自分がしっかり動かしているかどうかはわかりづらいもの。腔に指を入れてセルフチェックしてみましょう。

- 1 体育座りで脚を広げる
- 2 人差し指を腔の中に入れる
- 3 第2関節まで入れたら、指を引き込むように腔を締める

## いつでもどこでも

## 意識的に骨盤底筋を引き上げ！

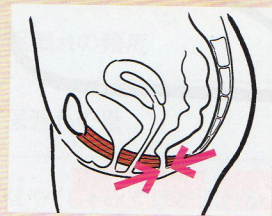
右の基本のトレーニングは、局所を動かすだけなので、いつでもどこにいても行うことができます。通勤中や仕事の合間などのルーティンにしても。



おなかやお尻は動かさず、骨盤底周辺のみを引き上げるように意識。しっかり締めて、丁寧に緩めることをメリハリよく行って。

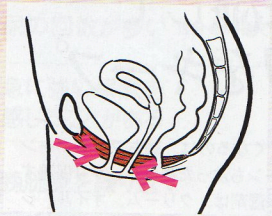
## 骨盤底筋を鍛える基本の動き

骨盤底筋を強化するには、骨盤底を意識した局所的なトレーニングが必要。肛門、腔口、尿道口を自分の意思どおりに収縮できるように練習します。



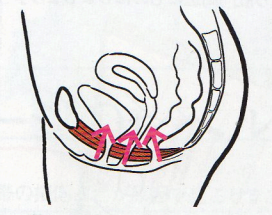
### 1 肛門を締める

自然に呼吸しながら、肛門を2〜3回軽く締める。次にギュッと2〜3秒締める→4〜6秒リラックスを2〜3回繰り返す。



### 2 腔口と尿道口を締める

自然に呼吸しながら、おしっこを途中で止める感じで前方を2〜3回軽く締める。ギュッと2〜3秒締める→4〜6秒リラックスを2〜3回繰り返す。



### 3 肛門・腔口・尿道口を引き上げる

息を吐きながら3〜4秒かけて骨盤底筋群全体を限界までもち上げ5〜10秒キープ。息を吸いながらゆっくり筋肉を緩める。これを2〜3回繰り返す。

## 腔トレアイテム活用を習慣に！

「骨盤底筋トレーニングのコツがつかめない」「自分ができるかわからない」という人は、腔トレボールを使ってみるのも手。ボールを腔に入れ、落ちないように骨盤底筋を収縮弛緩させます。毎日15分程度のトレーニングで血流も筋力もUP！

ボールの中にコロコロ転がるおもりがIN!



腔に入れたまま、歩いたり、家事をしたり…普段どおりに生活するだけで骨盤底筋が鍛えられる。A重さの異なる3つのトレーニングボールのセット。体を動かす度に入っているおもりが転がって筋肉を刺激。ラブピースクラブ INTIMINA ラゼルセット ¥6,930 B50〜130gと6段階のウエイトがあり、初心者から上級者まで、症状やその日の体調に合わせて幅広くトレーニングできる。ラブピースクラブ フェムフィット ¥8,580

6種のウエイトを使い分け、自分のペースで腔トレ



外陰腔萎縮

性交痛

# 4 ダイレーターで 腔を拡張&柔軟に

「GSMの症状のひとつである外陰腔萎縮や性交痛などの対策に、『ダイレーター』と呼ばれる棒状の医療器具の使用を指導することがあります。腔内にダイレーターを出し入れし、腔を拡張させる方法。細いものから徐々に太いものに移行させることで、挿入への恐怖や痛みを和らげます」

色も形も優しいイメージで  
恐怖心や抵抗感なく挿入できる

直径1.25~3.25cm、挿入可能な長さ7.5~14cmと、5種類の太さ・長さがそろっているので、小さい方から順に自分のペースで練習できる。シリコン素材で弾力性があり、表面はスベスベとしたシルクのような触り心地。底の穴に指を引っかけて用いる。ラブピースクラブ Inspire シリコンダイレーター 5本セット ¥11,000

## クリニックでの治療法

セルフケアで解消できないGSM症状は、女性外来(婦人科や女性泌尿器科)に相談を! 症状のレベルや目的に合わせた治療が行えます。

### 1 エストリオール腔錠の処方

エストロゲン的一种「エストリオール」の腔錠を週1回腔に挿入し、腔の萎縮や炎症を改善。保険適用(3割負担で¥2,000前後/月)。

### 2 ホルモン補充療法

全身にエストロゲンを補充する治療法(HRT)。連続して飲むタイプ、2日に1回貼るタイプ、下腹部や太ももに塗るタイプなどから選べる。

### 3 レーザー治療

腔を引き締めるには「HIFU」、しっとりさせるには「モナリザタッチ」、ふっくら・しっとり引き締めるには「インティマ」がおすすめ。



女性ホルモン低下

# 5 インナーケアで 女性ホルモンをUP

「GSMをケアする食事は、偏食をせず、良質なたんぱく質、ビタミン・ミネラルをしっかりとるのが基本。女性ホルモンUPのためには、女性ホルモンに似た作用の成分を含む大豆製品がおすすめです。また、ネバネバ系の食材に含まれる水溶性ペクチンは、肌や粘膜を健康に保つ上、女性ホルモンの原料となるテストステロン(男性ホルモン)の分泌も促します」

## サプリメントも味方に!

「普段の食事のサポートとして、エクオールやブラセンタなど女性ホルモン様作用やエイジングケア効果のある成分のサプリメントをとるのもおすすめです」



大豆由来の  
エクオールを  
手軽にとれる!

エクオールは、大豆イソフラボンから腸内細菌の代謝によって作られる女性ホルモン様作用をもつ成分。「エクエル」は、合成・抽出・濃縮をいっさい行わず、大豆を乳酸菌で発酵させて作ったエクオール含有食品。1日4粒でエクオール推奨摂取量の10mgをとれる。大塚製薬 エクエル 112粒(28日分) ¥4,320

## 大豆製品

豆腐、納豆、豆乳などの大豆製品には、女性ホルモン様成分の大豆イソフラボンが豊富。



## ネバネバ食品

山芋、オクラ、なめこなどのネバネバ食品は、女性ホルモンの原料となるホルモンの分泌を促す成分を含有。

