

真理子先生の

女性の ミカタ

更年期 ⑤

真理子レディースクリニック
院長

伊藤 真理子

●(いとう・まりこ)1986年山形大学
医学部卒業。山大病院、篠田総合
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。



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「おりもの」も減少します。

膣内の清潔さが失われ

おりものが減ると、膣内の潤いは失われ、カサカサしたりヒリヒリしたりする場合があります。

更年期 ⑤

実はおりものには膣をきれいにする働きもあり、おりものが減れば膣の自浄作用も期待できなくなってしまう。膣粘膜も硬くなり、雑菌などが繁殖しやすくなりま。さらには萎縮性膣炎や細菌性膣炎などの炎症を引き起こすこともあります。

洗いすぎは逆効果

かと言って膣内の清潔さを心がけるあまり、便座の水勢を強くするのは逆効果。入浴時に刺激の強い石鹸を直接膣外陰につけて洗いすぎたり、シャワーを強くして直接洗い流そうとするのも良くありません。

おりものが減ってデリケートになっている膣の皮膚や粘膜には刺激が強すぎ、かえって悪くなってしまうことも。

性交時の痛みも

また「性交時に痛みを感じる」「痛いけど我慢

して性交している」という悩みもうかがいます。

女性ホルモンの減少で膣の粘膜が薄くなり、弾力も少なくなっていると、おりものが減って膣がカサカサ、ヒリヒリした状態での性交渉はおツライでしょう。

パートナーも理解を



そんな時は、パートナーにありのままを伝えて理解を求めることも大切。男性もパートナーへの思いやりの気持ち

ちをお忘れなく。無理強いは実はDVなのです。ただお互いが性交に向きであれば、潤滑ゼリーなどを使うのも一つの方法です。また日ごろからのフェムケア（膣のケア）も考えてみましょう。不足がちな女性ホルモンを補うことも効果的です。

〈産婦人科〉

真理子レディースクリニック

☎023-632-0666 山形市小姓町6-35

●受付時間

【平日】午前/8時30分～12時

午後/14時～17時

【木曜】午前/8時30分～11時

【土曜】午前/8時～11時

●休診日

日・祝祭日

木・土曜日は午後休診となります。

