

09



オトナの美容医療

最新「膣トレ＆ケア」に迫る！

尿漏れや湯漏れが気になるようになったり、性的な満足度が下がったり……。

年齢を重ね、出産を経て、突如気になるようになったアソコのゆるみ。誰かと比べる訳にも

いかないし、「これって私だけなのかな？」と人知れず悩んでいる人も多いのでは？

そこで今回は、デリケートな膣にまつわる悩みにアプローチする、さまざまな解決法を徹底リサーチ！

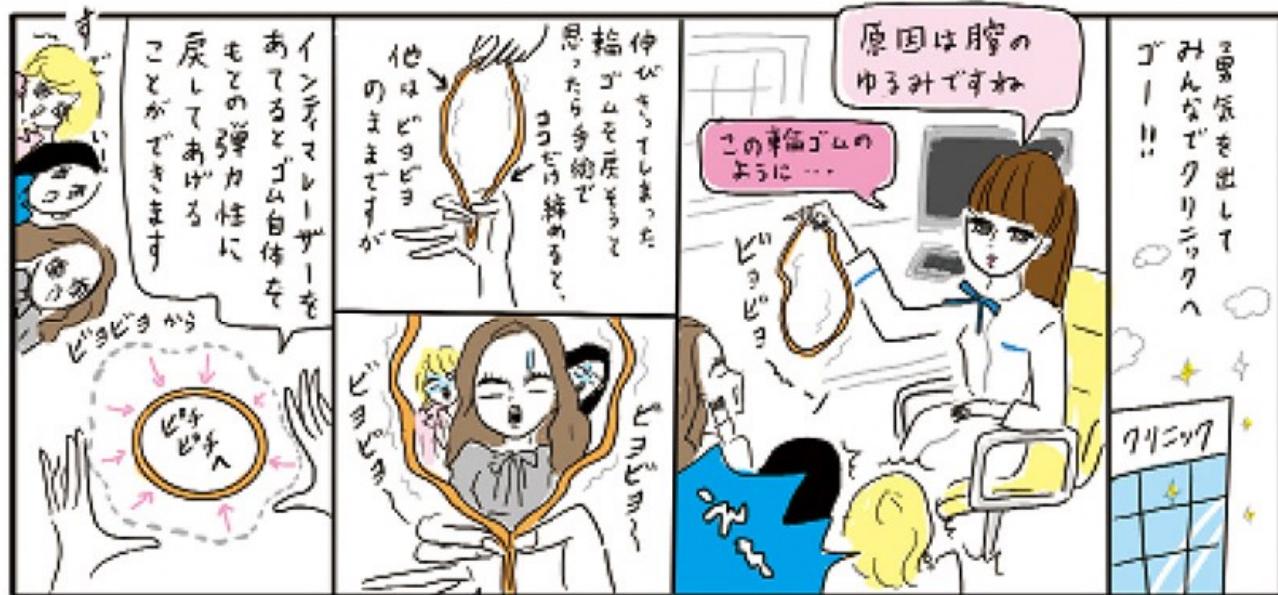
Illustration:AKIKO HIRAMATSU text:EMI TANIGUCHI



私は 膣炎漏れ
私は 産後の 尿漏れ～

実はね、最近、
お風呂上がりの湯漏れが
気になって…

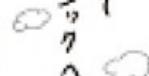
編集部



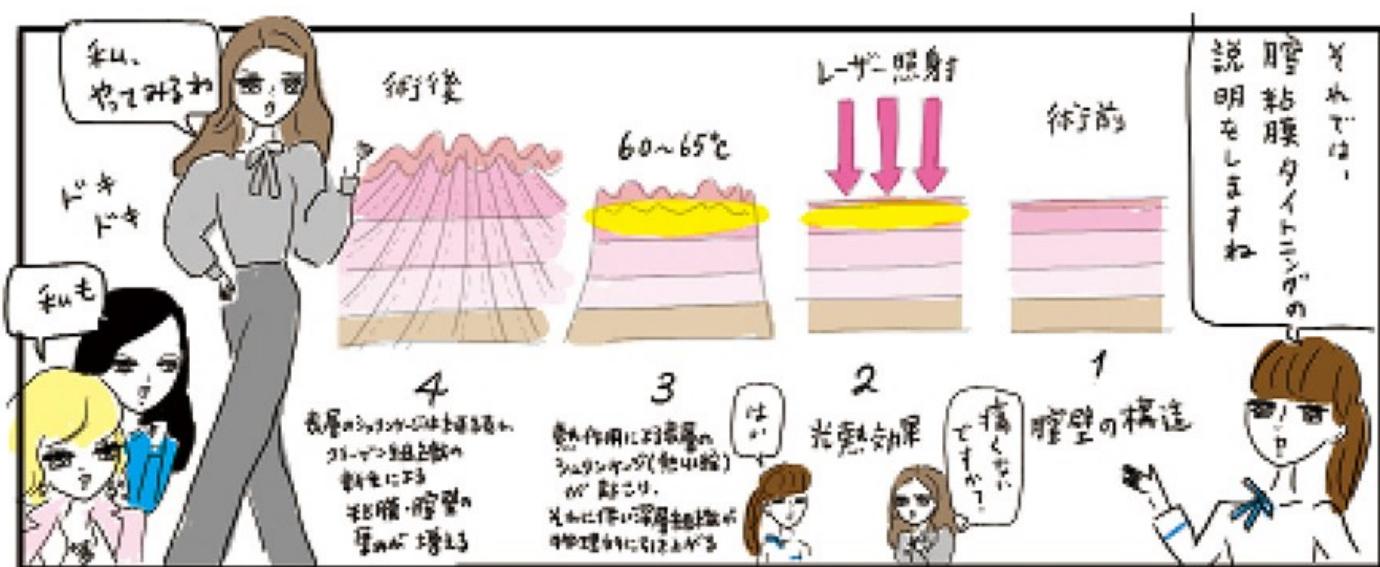
原因は膣の
ゆるみですね

この準備ゴムの
ようにならないで

男氣を出して
みんなでクリニックへ
ゴーリー



クリニック



お話を伺ったのは

医療法人涼薙会理事長・
W CLINIC院長 足立真由美先生



Profile...形成外科医、美容皮膚科・美容外科医としての経験を活かし、2014年に「美は健康な身体から」をテーマとした「W CLINIC」を大阪に設立。豊富な経験・知識から、美容医療の枠を超え、東洋医学・アーユルヴェーダ等のホリスティック医療を展開。

産婦人科医 宮崎綾子先生



Profile...日本産婦人科学会 産婦人科専門医・日本女性医学会認定女性ヘルスケア専門医。W CLINIC(毎週木曜・金曜10:00~16:00)、吹田徳洲会病院産婦人科勤務。腹の具合、ゆるみ方を見ながら、ひとりひとりに合った照射をカスタムするレーザーの名士。

お 風呂から上がったときに腰からお湯が漏れ出てきたり、くしゃみや咳で尿漏れをしてしまったり、性行為中に空気が入って音がしてしまったり……。それは腰がゆるんでいるサインかも。出産経験者に多く見られる症状ではあるものの、ライフスタイルの欧米化もその原因のひとつだという。「子宮や膀胱などを支えている骨盤底筋を、和式便所や壇での正座、雑巾掛けなど昔の生活習慣では自然と鍛えられていきました。現代ではそういう習慣が少なくなっているため、加齢や産後だけではなく、個人差はありますが、若い人でも腰のゆるみが進行しやすいのが現状です」(宮崎先生) とはいって、すぐに医療に頼るのはハードルが高い感じる人も多いのでは? 「一度伸びてしまった腰壁や腰周囲の筋肉は、運動やエクササイズで元に戻すには限界があり、手術や注入療法が必要でした。しかし、インティマレーザーは外科的な切開や縫合、注射なども一切行わず、レーザー照射だけで腰を引き締めることができた。ダウンタイムやリスクなどからだへの負担も少ない最先端治療という点はもちろん、当院では産婦人科医が診察に当たるため、といった面でも、安心&安全に治療を受けられます」(足立先生) 確かに

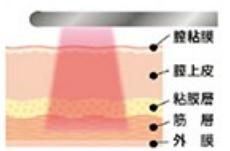
MORE ABOUT INTIMA LASER

婦人科の先生が診てくれるは安心。でも不思議なのが、何故レーザーを当てると腰のゆるみ改善に繋がるの? 「インティマレーザーは、レーザーによるスキンリジュビネーション(肌の若返り)技術を女性器に応用した治療法。例えばラップをチンしたら、熱によってラップが収縮しますよね? それは腰も同じで、レーザーによって粘膜深部の組織を熱収縮させるので、タイトニング効果を得られるということ。さらには血管を拡張・深部温度を上昇させることで、コラーゲンの再生・新生を促します。1~3カ月ぐらいかけて尿道や膀胱周囲の組織を引き締めるとともに、腰粘膜の厚みや弾力性を取り戻すことができるようになります。例えるなら、腰内部がせんべい布団からふかふかのベッドになるようなもの。性生活の向上も期待できますね」(宮崎先生) なんと魅力的な表現……! でも粘膜にレーザーをあてるとなると、火傷などのリスクはないの? 「インティマレーザーは、組織に傷をつけずに光熱作用を与える特殊なレーザー。ダウンタイムも短く、今までのレーザーと比べて熱吸収率が高いので、1~2回程度の少ない回数で効果を期待することができます」(宮崎先生) リスクが少なく、メリットが高いなんて、期待値高め! デリケートな部分だからこそ、きちんとケアすることで自分への自信にも繋がりそう。「私も宮崎先生も産後、腰まわりに関する悩みがあったのが、インティマレーザーを取り入れるきっかけに。それぐらい腰の悩みは、誰にでもあり得る切実な問題です。だからこそ、一回のレーザーでも効果を狙えるインティマレーザーは、女性のQOLの向上に大きな影響を与えてくれるはず。決してハードルが高い施術ではないので、肌にレーザーをあてる感覚で、どんどん相談していただきたいと思います」(足立先生)



インティマ
レーザーって何?
ヨーロッパの老舗メーカー、
フォトナ社が産み出したレーザー
マシン。smoothモードという技術に
より、組織を傷つけず、腰粘膜の
深部まで熱を加えることが可能に。
ゆるみケアだけではなく、デリケート
ゾーンのホワイトニングまで可能!

インティマレーザー施術方法



麻酔クリームを塗布し、腰内に専用アブリケーターを挿入。粘膜表面にはダメージを与えず、粘膜深部を加熱。施術中はじんわりとした温かみを少し感じる程度。

	インティマ レーザー	他の レーザー	腰縮小手術
切開・縫合	無	無	有
麻酔の使用	不要 外陰部のみ要	不要 外陰部専用外	要
ダウンタイム (性交渉)	3日	7~14日	7日~
粘膜の肥厚	する	しない	しない

/ ここが
ポイント! \

色素沈着・黒ずみには?

インティマホワイトニング
PRICE 小顎唇のみ2回セット¥100,000~
PRICE 大顎唇のみ1回¥50,000、
3回¥135,000など
大陰器の黒ずみには消しゴムで消していくイメージのマイルドピーリング。ダウンタイムはないものの、3~5回の照射がオススメ。小顎唇の色素沈着には出力を強めてピーリング。
1~2回の施術では完了。ダウンタイムは7~10日ほど。

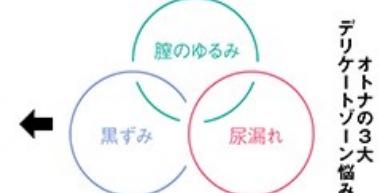
W CLINIC <https://wclinic-osaka.jp/> @w_clinic_ 梅田院 ☎06-4708-3666 ※完全予約制。インティマレーザーの施術は梅田院認定です。

腰のゆるみプラス尿漏れも気になる!

インティマレーザーUタイトニング
PRICE 1回¥118,000 (2回目以降¥98,000)~
2回セット¥195,000など
腰引き締めに加え、尿漏れが気になる人に向けたレーザー照射。腰前壁への照射→腰全周への照射、尿道口、腰口を外側から照射することで、腰だけでなく尿道の締まりまで改善。15分ほどの施術で痛みもほぼナシ。ダウンタイムは3日。

腰の引き締めには?

インティマレーザーVタイトニング
PRICE 1回¥98,000 (2回目以降¥80,000)~
2回セット¥158,000など
腰内～腰口に局所麻酔後、腰専用のハンドビースを挿入し、腰内全体をレーザー照射。個人差はあるものの、1~3カ月かけてタイトニング効果が出てきて、1~3回の照射で効果は約1年持続。痛みもほんのりと、ダウンタイムは3日。



LET'S SELF TRAINING!
腰を鍛える近道は日々の
セルフトレーニング!
産婦人科医が教えるHOW TO

インティマレーザーと合わせて効果的なのが、骨盤底筋を鍛えるトレーニング。お尻やお腹などに力を入れてしまうと、効果が半減するので注意を。

- 01 お風呂上がりにベッドやマットの上に腰を立て、適度にひらき、股関節をリラックスさせてあおむけに寝る。
- 02 清潔にした自分の人さし指(もしくは中指)をゆっくり、指のつけ根まで腰に挿入する。
- 03 息を吸いながら、まず腰の入り口だけを締める。指で締まっている位置を確認。このとき股関節やお尻が力まないよう注意して。
- 04 エレベーターが1フロアごとに停まりながら上昇するのをイメージし、ゆっくりと呼吸をしながら、指の先端に向かって段階的に腰奥へと締めていく。
- 05 5段階くらいに分けて引き上げをきたら、息を吐きながら締め付けを一気にゆるめる。これを3セット繰り返す。





FeelzToys

6段階のウエイトを揃えた 膣トレボールセット

50gから130gまでの6段階の重さを揃えた膣トレボールセット。1回10～15分程度、このボールを膣内に入れたまま歩いたり、階段を昇り降りができるようになったときが次のウエイトに進む目安。重さによって筋肉を鍛えるタイプなので、短い時間でもダンベルのような役割で、高い膣トレ効果が。

シリコン素材で全長161mm、直径28mm。
FeelzToys フェムフィット
50g/65g/80g/95g/110g/130g
¥7,800(アジュマ)

ABS樹脂素材のボールをシリコングムでしっかりとコート。ボールは29mm、シリコンのガードルは75×30×10mmサイズ。
37g×2の重さ。
LELO ルナビーズ ノワール
¥5,480(アジュマ)

ELVIE

スマホアプリと連動して 専用プログラムを提案

専用アプリでスマホと連動した本体が、自分の膣圧レベルを測定。それに合わせた1セット5分程度のトレーニングメニューを考えてくれる。常に自分に合ったプログラムを用意してくれるため、初心者～上級者までこれひとつでOK。トレーニングの成果や膣圧レベルの変化を毎回画面で確認可能。



INTIME

デリケートゾーンを 優しくケアする保湿クリーム

オリーブオイルから抽出した自然原料によって、潤いと柔軟性を与えてくれる保湿クリームは、Vラインだけでなく、ワキや乳首などのデリケートな部分のケアにも。
◎。ラベンダーやイランイラン、オレンジなどの爽やかな精油のブレンドで癒やしのケアタイムに。

コメヌカエキスや
ドクダミエキスが肌の
環境を整え、深いキープ。
アンチーム
ホワイトクリーム
100g ¥2,600(ビープル
バイ コスメキッチン)

WHY DON'T YOU TRY?

フェムテックブームで
膣トレ&ケアグッズもバリエ増。
自宅ケアを充実させて！

インティマレーザーの効果をより高めたい人も、
まだまだ自力で頑張りたい人も、トレーニング&
ケアグッズを味方に付けて、さらなる高みへ！



SINFIVE

初心者もトライしやすい 小さめ膣トレボール

江戸時代に花魁がこういったボールを膣に入れ、締まりを高める訓練をしていたことから生まれた膣トレグッズ。使いやすい小さめサイズで、なめらかなゴムのような感触。ライトは42g、ミディアムは58g、ヘビーは72g、エクストラヘビーは92g。産後、膣のゆるみが気になる人はヘビーが◎。

全長64mm(ひもを含まず)、
最大直径28mm。エラストマー素材。
ちょうど指2本分ぐらいの太さ。
左から:SINFIVE ラバーボールセット
【ライト&ミディアム】42g/58g、
【ヘビー&エクストラヘビー】72g/92g
各¥4,000(共にアジュマ)



The LADY.

潤いとハリで満たす 贅沢ローズの美容液♥

バイオダイナミック農法によって、ひとつひとつ手摘みで収穫したローズのプラセンタを培養し、自然発酵、低温蒸留を経て得られたエッセンス。これを贅沢に配合した、デリケートゾーン用の美容液。トイレに行くたびに2、3プッシュ直接部位に吹き付けることで、いつでも保湿&リフレッシュ。

直接吹きかけるタイプ
なので、衛生的にケア。
The LADY. デリケート
ローズプラセンタセラム
30g ¥3980(ビープル
バイ コスメキッチン)



Cytokine Science

2種類のビタミンCが 美白や保湿ケアを同時に

優れた美白効果、保湿効果、ピーリング効果の3拍子揃った、デリケートゾーンケアに最適なアイテム。肌負担少なく、柔軟に整えてくれるので、トレチノインで赤く炎症が出やすい人でも安心。インティマホワイトニングなどの施術を受けなくても、外用薬だけでもホワイトニングしたい人はこれ。色素沈着も改善してくれる。

W CLINICでは、インティマホワイト後の1週間後より、ハイドロキノン、トレチノインの代わりに導入予定。
サイトカインサイエンス No.2
VC25+セラム 30ml ¥12,000
(W CLINIC)



LELO

膣圧レベルを自動測定し、 トレーニング内容を設定

入れて締め付けるだけで、膣の状態を自動測定。トレーニング段階が5段階あり、どのレベルからスタートするのかまでも膣圧レベルに合わせて、マシン自ら考えてくれる。1週間、1ヶ月と定期的に続けることで、トレーニングメニューも調整され、その成果に合わせた振動へと変化していく。がつたり膣圧を鍛えたい人にオススメ。

からだに優しいABS樹脂とシリコン素材。
34×31×85mmサイズで、38g。
單4形電池1本を入れて使用。
LELO ルナ・スマート・ビード
¥15,480(アジュマ)



LELO

アジア女性用に研究し 作られた小さめボール

ボールがコロコロ動き、動いているうちにボールの内側の重しが膣内の筋肉を刺激。1日30分ほど入れたまま落とさないように日常生活を過ごすことで、膣の筋肉収縮自分でコントロールできるように。尿漏れ予防はもちろん、オーガズムを深める効果も。ボールは取り外して洗えて衛生的。

