

デリケートゾーンの痒み

なかなか人に相談しにくい症状であるデリケートゾーン（陰部）の痒み。日常生活の中で決して珍しいことではありません。そこまで気にならない軽い症状で治まる方もいますが、夜も寝られないほどの激しい痒みにお悩みの方も実際にはたくさんいらっしゃいます。日中は気を紛らせて我慢していても、夜間寝ている間に強くかきむしってしまい、症状をより悪化させてしまう事もあります。

我慢のできない痒みは、何らかの病気のサインである可能性があります。なので、自己判断で放置してはいけないうえ、ケースももちろんあります。とはいえ、病院受診も正直ハードルが高いのではないのでしょうか？

今月のヘルスケア通信では、かゆみを抑え症状を悪化させないために、まずはデリケートゾーンのかゆみの原因を理解していただき、その上でご自身で出来る対処方法をお伝えしたいと思います。

かゆみの原因は皮膚炎と感染症の大きく2つに分けられます。

1) 皮膚炎

- 接触性皮膚炎；石けん、入浴剤、下着、香料、などの物質が外陰部に直接接触することで起こるアレルギー反応。尿などが付着した状態が持続する場合も原因となります。

- 慢性皮膚炎；慢性湿疹の一つであるヴィダール苔癬や硬化性苔癬は長引く痒みの原因となります。アトピー性皮膚炎も痒みの原因になります。

- 萎縮性膀胱炎；更年期や閉経後に女性ホルモンの減少に伴い膀胱粘膜や外陰部の皮膚が萎縮するために起こる膀胱外陰炎。痒みだけではなくしみのような痛みを自覚される方も多いです。

2) 感染症

- カンジダを代表とする真菌
- ガルドネレラや溶連菌といった細菌
- トリコモナスなどの性行為感染症
- ケジラミに代表される寄生虫



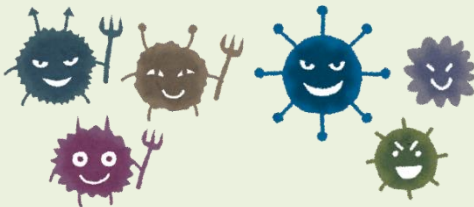
おりもの量や色の変化を伴わない痒みの原因として接触性皮膚炎の頻度はとても高いです。いわゆるかぶれです。赤ちゃんのおむつかぶれも接触性皮膚炎です。外陰部はデリケートで刺激に弱い部分です。汗をかいて蒸れる、生理用品や下着でこすれる、石けんで洗すぎるなどが炎症の原因になり得ます。デリケートゾーンの症状が気になっていつもよりも入念に石けんで洗ってしまう方も多いのですが、洗すぎは逆効果です。症状のある時は石けんの使用を控えるようにしましょう。また蒸れる環境は症状を悪化させます。通気性のよい下着をつけられることをお勧めします。アトピー性皮膚炎の体質の方の中には洗濯の際に使われる洗剤が痒みの原因になっている場合もあります。症状が続く場合は洗剤の種類の見直しも必要になります。このように生活環境を整えると同時に痒みを抑えるお薬を使用することもお勧めです。薬局で処方箋なしで購入できるお薬でEurax creamは痒みを抑える効果が優れていてデリケートゾーンへの使用もOKです。ただし膈内への塗布は勧められていないため、中の方まで塗るのは避けて下さい。

日本の薬局で購入できるフェミニーナ軟膏はリドカインという局所麻酔薬と痒み止めの成分を含む軟膏で、痒みを素早く鎮めて、痒みの発生を抑える効果のあるお薬です。ご愛用されていた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？イギリスの薬局で購入できるVagisil Medicated Cremeもリドカインを含むお薬で、フェミニーナ軟膏と同じ効果が期待できます。

上記のお薬で症状が改善しない場合は、慢性皮膚炎やその他の疾患の可能性があります。病院を受診して下さい。



おりものが増えた、下着が汚れる、臭いが気になるといった症状を伴う痒みは膣内の感染症が原因になっている可能性が高いです。性交渉の後にこのような症状を認めるようになった場合は、性感染症 (STD; Sexually transmitted disease) を疑う必要があります。自己判断での治療はせずすぐに病院を受診して下さい。以下は一般的な細菌性膣炎 (BV; Bacterial Vaginosis) の場合の対処方法です。



痒みの原因として最も頻度が高い感染症はカンジダ（真菌）です。カッターチーズや酒粕様と表現される白く小さな塊がまじるおりものが特徴です。そしてとても強い痒みが出ます。初めて罹患された方は自分で判断するのは難しいと思いますが、1度でもカンジダ膣炎を経験さ

れた事のある方は、症状が出た時点で「ああ、カンジダだ」と分かる方も多いのではないのでしょうか？ということで経験者へのご紹介となりますが、カンジダ膣炎の治療薬は薬局で処方箋なしで購入することができます。Canesten Trush Combi Soft Gel Pessary & External CreamまたはCanesten Trush Combi Pessary & External Creamは膣内に入れるお薬とデリケートゾーンに塗るクリームがセットになっていて使いやすいです。膣内に入れるお薬は1回のみで効果が出る様になっています。月経以外のタイミングで夜寝る前に膣内に挿入することをお勧めいたします。



灰色や黄緑色のおりものが出る、おりものの臭いが気になるといった症状がある場合は細菌性膣炎が疑われます。抗生剤治療が必要な場合があるため、婦人科を受診していただきたいのですが、すぐに受診は難しい場合の対処方法としてはBalance Activ BV Treatment Pessaries、Boots BV Gel、Canesbalance Bacterial Vaginosis Vaginal Gel、Canesflor Probiotics for Vaginal Useが薬局で購入できます。これらは膣内のpHバランスを整えて、善玉菌 (lactobacilli) を増やすお薬です。抗菌剤は入っていません。





更年期の痒みの原因となる萎縮性膣炎は、膣に入れる女性ホルモン剤がとても良く効きますが、この治療には医師の診察が必要となります。

「病院に行くほどじゃないし」という場合の対処方法は、膣潤滑剤です。Canesintima Intimate MoisturiserやVagisil Prohydrate、Balance Activ Menopause Moisture Gelが薬局で購入できます。皮膚の保湿クリームと同様、使用時は潤いますが効果は一時的です。これらを使用しても症状が改善しない場合は病院を受診して下さい。



デリケートゾーンの痒みに対するセルフケアの方法、薬局で購入できるお薬をご紹介させていただきましたが、最初にもお伝えしたとおり、デリケートゾーンの症状は病気のサインの可能性もあります。症状が長引く場合はセルフケアを続けるのではなく一度婦人科にご相談下さい。また、おりものに血が混じる、茶色いおりものが出る場合、腹痛や発熱を伴う場合は、早めに病院を受診して下さい。

ジャパングリーンメディカルセンター
原田 綾子 (はらだ あやこ)

日本クラブ・医療サービス委員会からのお知らせ：
今後のより良い紙面づくりのため、皆様からのご感想やご関心のある医療テーマがありましたら事務局までお寄せ下さい。
jimukyoku@nipponclub.co.uk