



女性の健康コラム … 月経カップ

皆さん、こんにちは！産婦人科の宮川三代子です。今回から定期的にコラムを掲載させていただきますので、よろしくお願い致します。

ところで皆さん、月経カップってご存知ですか？医療用シリコンなどで作られている鈴の形をしたカップで、水で洗って繰り返し使えます。熊本地震の時に、生理用品が不足したことから、月経カップは被災地のボランティアから注目されました。清潔な水がない場合はウェットティッシュで拭くだけでも大丈夫です。

最大12時間まで使用でき、1個あたり3,000円程度(2017年7月に発売された日本製は5,500円)と割高ですが、繰り返し使えるので最終的にはかかる費用がお安くすみます。私は、ナプキン、タン



ポンと使用していましたが、この月経カップを使ってみて、何がよかったかという、経血が外気にほとんど触れないままカップに溜まってくれるので漏れや匂いがほとんど出ないことです。

月経中の自分の匂い、気になる方は、是非お試しください。

最初慣れるのに時間がかかるかもしれませんが、慣れるとあのナプキン独特のベタつきがなく、快適に過ごせますよ。

これから皆さんに少しでもお役に立てるような情報を発信していきたいと思っていますので、よろしくお願い致します。

また、私は平日毎日外来に出ていますので、月経不順や更年期症状、尿漏れ、性交渉におけるお悩みなど何でもお気軽にご相談くださいね。

