

腔ケアから始まった
心と体の大変革で
27年ぶりに愛し合えた！

60歳からの

最高のセックス

更年期を過ぎれば、もう生殖能力はないのだから、恋やセックスは不要……。
もちろん、それはそれで、いいのです。人生はほかにも楽しいことがいっぱいあります。
でも、でも……。

もし、「もう一度、体ごと愛し合いたい」
「一度も絶頂に達したことがない。このまま死ぬのは悲しい」
そう思っているなら、ぜひ本稿をご覧ください。
セックスを諦めて、人生をそれなりに楽しんでいた女性が、
自分の体をケアすることで、どんどん若返って、恋に落ち、
ついには、最高のセックスを享受した本当の物語です。

イラスト／原 裕子

使わない膣は
干からびて硬く縮む

突然ですが、皆さんはセックスを
楽しんでいますか？ 夫や妻、パ
ートナーに、今でも胸がときめきます
か？

「とんでもない、そんなのとづくに
卒業よ」

「今さらセックスなんて、考えられ
ないわ」

「そもそも、心ときめく男性なんて
いないし」

そんな声が返ってきたようですが、
なぜ、「今さらセックス」なのでしょ
うか。

『ゆほびか』の読者さんは、50代、
60代のかたが多いと聞きました。

女性は更年期や閉経を迎えると、
「もう女ではない」

「女性の役目は終わった」

と思いがちですね。

でも、セックスは生殖のためだけ
にするものではありません。

パートナーとの絆を深めたり、自
分を解放して深い快感を味わった
り、さまざまな面で人生を豊かにし

毎日のケアでカチカチだった 膣の潤いと柔らかさが復活！ 全身の不調も消えた！

原田 純
径書房代表取締役



はらだ じゅん

1954年、東京生まれ。編集者。2017年、自身の膣ケアの経緯を
赤裸々につづった『ちつのトリセツ』（径書房）では一大センセーシ
ョンを巻き起こす。2022年、続編とも呼べる『人生の最高のセック
スは60歳からやってくる』（径書房）を刊行し、好評発売中。



きっかけは、安産
のための膣・会陰ケ
アを指導されてい
る、助産師のたつの
ゆり子さんを取材
したことでした。そ
の取材の中で、膣も
老化することを知っ
たのです。

私は長年セック
スレスの生活を送
り、自分の膣に触れ
たことも、見たこと
もありませんでし
た。自分の体なのに
全く不思議なこと
ですが、そんなこと
はとんでもない、は
したくないことだと
思っていたのです。

ところが、思い切って触ってみ
て、びっくり。そこは干からびたよ
うに硬く縮んで、自分の指すら入ら
なかつたのです。

使わない臓器は廃用性萎縮が進ん
で機能も低下するそうですが、私の
膣はまさにそんな状態でした。

私は6年前に『ちつのトリセツ』
という本を書き、私自身も膣のケア
に勤しんできました。

膣をケアするだけで
尿もれやかゆみが改善

そのしなびた膣が、毎日せつせと
ケアをすると、みるみる蘇ってきま
した。潤いを取り戻して柔らかくな
り、自在に締めたり緩めたりでき
ようになったのです。

それだけではありません。

長年の不調がことごとくよくなっ
たのです。冷え症、腰痛、頭痛、便
秘などがスッキリ消えて、とても元
気になりました。

驚いたことに、ネコ背やガニ股ま
で改善し、姿勢がよくなって、肌も
ツヤツヤになったのです。この変化
には30過ぎの娘も、「お母さん、すご
く若返った！」と驚いたほどです。

膣をケアしただけでこんなに変わ
るとは、思いもみませんでした。

そしてなんと、64歳にして恋に落
ち、セックスも復活したのです。そ
の話は別の稿に譲りますが、膣のケ
アをきっかけに、私の人生は大転換
したのです。

『ちつのトリセツ』を読んでもくれた
読者からも、たくさんのお手紙をい

いただきました。

年齢層は、20〜80代までと幅広く、70代のかたからの「一度も絶頂を知らずに死んでもよいのか」という言葉には、大いに共感しました。

また、私のように、まじまじと自分の腔を見たり触ったりしたことがない人が多いことにも、驚きました。

実際に腔ケアをした人からは、尿もれが改善した、性交時の痛みや出血がなくなった、腔の不快感が消えた、さらに、「骨盤臓器下垂」が改善



使わない臓器は老化の進行が速い!

した、という声も寄せられました。

皆さんは、骨盤臓器脱という病気をこ存じですか？ 子宮、膀胱、尿道、直腸など、骨盤内にある臓器が、腔から飛び出してしまう病気です。

原因は、骨盤内臓器を支えている骨盤底筋という筋肉群の衰えです。骨盤底筋は出産によって必ず傷つ

くので、出産経験のある女性は、この病気になる可能性が高いのです。お風呂で外陰部を洗うと、腔口から丸いボールのようなものが出てい

ることに気がつき
ます。これが子宮脱
の始まりです。

膀胱や尿道や直
腸は丸いふくらみ
(瘤)となつて、腔

の中に落ちてきま
す。高齢になると寝
たきり状態でも臓
器が出てきて、介護
者が拳で押し込ん
だりするそうです。

実は私も、膀胱
瘤と直腸瘤と子宮
下垂がありました。

指を腔に入れると、瘤や下がった

子宮に触れるので、すぐにわかりま
す。どれも腔ケアで引っ込みました
が、もし腔ケアをしていなければ、
将来、確実に臓器脱になっていたで
しょう。重度の便秘は、直腸が腔の
中に飛び出してくる直腸瘤が原因で
した。

出産経験のない女性は、GSM
(閉経関連尿路生殖器症候群)とい
う病気にも気をつけてください。

女性ホルモンの減少から腔が乾
き、尿もれ、性交痛、女性の痛み
やかゆみなどの症状が出ます。

男性の性機能の衰えは 命の危機に直結!

男性は女性以上に深刻です。とい
うのも男性の場合、性機能の衰えは
死に直結するからです。

「まさか!」と思うかもしれませ
んが、長い間セックスで、勃起も
射精もないと、脳梗塞、心筋梗塞
(※)の危険度が増すという研究結
果が出ています。

男性のペニスの血管は非常に細
く、勃起することによって、血液を

循環させ、入れ替えています。

セックスで勃起も射精もして
いない男性は血流が悪くなるので、
マスターベーションなどで射精をし
たほうがいいのです。

山形大学医学部・看護学科の櫻田
香氏らのチームが行った研究でも、
性的関心の低い男性は、高い人に比
べて、死亡率やがん罹患率が有意に
高いと報告されています。

私の経験から言わせていただく
と、女性が若さを維持するには、腔
ケアをして、恋をしてセックスをす
る。これがいちばんです。

けれども、セックスは相手が必要
ですから、いつでも、誰でもできる
わけではありません。その場合は、
マスターベーションをお勧めしま
す。マスターベーションでオーガズ
ムが得られると、血流がよくなるだ
けでなく、脳への刺激になって、脳
が活性化されます。

なお、腔ケアは、外陰部や腔内部
をオイルでマッサージして、血流を
促すもので、出産際に、腔口を広
げるために行う会陰マッサージとは
やり方が異なります。

※ 脳や心臓の血管が詰まって起こる病気

性を忌み嫌う厳格な
父親のもとで育つ

睦のケアをするようになって、私の人生は一変しました。体調がよくなったのはもちろんのこと、精神的にも安定し、元気になりました。

お恥ずかしい話ですが、マスターベーションにも挑戦しました。

助産師のたつのゆりこ先生に「健康のためです。やってみてください！」と真剣に迫られたからではありませんが、その結果、私の睦は「しようと思えばセックスもできるかも」というところまで復活したのです。

そういうするうちに、性的意欲が復活したのか、恋に落ち、セックスをする、ということが実際に起こったのです。

とはいえ、「めでたしめでたし」では終わりませんでした。相手の男性が、「モテる男はセックスが下手」を地でいくような人で、女性にサービスする気などまるでなし。私は本気で別れを考えました。

それでも、セックス以外のことは、彼が大好き。悩みました。

二度の離婚ですっかり 孤独に慣れていて私が 「もう一度、恋がしたい」と 思うまで

原田 純
経書房代表取締役

贅していたロマンチック・ラブを信奉していたのです。

ロマンチック・ラブとは、簡単に言えば、愛し合った男女が結婚し、愛に満ちたセックスをして子をもうけ、生涯添い遂げるといふ、絵に描いたような理想の結婚です。

私は、そんな幻想を持つ父から、清く正しく生きることを押しつけられ、教育テレビ以外、一切見せてもらえませんでした。

そんな父に、子ども頃から反発心を持っていた私は、15歳で家出し、高校も中退。当時盛んだった学生運動に惹かれて、大学の寮や活動家の部屋を泊まり歩いていました。

その頃、初めてセックスを体験しましたが、特別な感慨はなく、気持ち

ちよいと思ったことはありませんでした。

セックスを求めない夫に
女としての自信を失う

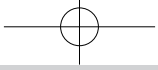
その後、「結婚したい」と言ってくる男性と出会い、結婚しました。自立した将来像を描いていた私は、大いに迷いながらも、専業主婦の道を選び、娘を授かりました。26歳のときです。

反発していたはずの父の影響は、私が思う以上に深く私に染みついています。無意識のうちにロマンチック・ラブ^{イデオロギ}理想の夫婦像を追い求めていたのです。破滅を迎えたのは当然の結果で、娘が3歳のときに離婚しました。

その後、二度目の結婚をする夫と知り合いました。彼とは一生添い遂げるつもりで、くつろげる家庭を作ろうと努力しました。

ところが、蜜月は^{みつげつ}つかの間。いつの間にかセックスレスになり、その状態が20年以上も続いてしまいました。

彼がセックスを求めてこないこと



に、「愛情が冷めたのか」と悶々もんげんとし、女としての自信を失っていきま

した。夫から求められないことが、ただただ寂しく、悲しい毎日でした。かといって、自分からセックスを求められません。

セックスは男性が求めるもの、女性から言い出すのははしらないと、強く思っていたからです。

長いセックスレス生活の果てに私たちは別居し、二度目の離婚をしました。そのとき、「もう二度と恋愛なんかしない、セックスもしない」と心に誓い、「男になんか期待せず、一人で楽しく生きていく!」と強く決心したのでした。

もう一度、恋がしたい! 気持ちのいいセックスを!

そんな私が、もう一度セックスがしたいと思ったのは、60歳を過ぎて少したった頃。

自分の腔が萎縮してカチカチになっ
て、このまま一生恋愛も、セックス

て、このまま一生恋愛も、セックス

もしないで終わってしまうのかと思うと、あまりに寂しく、悲しい。

もう一度、恋をしたい、気持ちのいいセックスがしたい。そんな思いが湧き上がってきたのです。

「もう、男なんてこりごり。セックスなんてしなくてもいい」と思っていたのに、このままでは本当に恋もセックスもできなくなるとわかったとき、そんなのはイヤだと、思ってしまったのです。

もちろん、恋をする予定もなかったし、好きな人がいたわけでもありません。ただ、恋愛もセックスもできない体になるのがイヤだっただけです。

それから、私は腔のケアに精を出し、女性泌尿器科専門医の関口由紀せきぐちゆき先生にも診察してもらいました。

ちなみに、私は以前、男性の産婦人科医に子宮がん検診で腔鏡を挿入され、あまりの痛さに叫んでしまったことがあります。診察後は出血し、数日間、痛みが残っていました。

このとき、男性医師はなんの説明もなし。おそらく、中高年女性の多くが腔鏡を入れられたときに痛い思

いをしてはいるはずですが。

ありがたいことに関口先生は、腔鏡を使いませんでした。

関口先生によると、私は女性ホルモンも男性ホルモンも完全に枯渇し、GSM(※)に罹患していると診断でした。

そこで、男性ホルモンを補充する治療を始めました。男性ホルモンの

枯渇は、女性ホルモンの低下にもつながります。おかげで私は元気になり、気分の浮き沈みも穏やかになりました。

続けるうちに、長年の頭痛や便秘がすっかりなくなり、ネコ背やガニ股まで解消。体調もスタイルも改善し、自己満足度が大幅に上がったことが、いちばんの成果でした。



このまま一生、恋愛もセックスもしないで終わってしまうのは嫌だと思った

50代夫婦の70%以上がセックスレス

日本の50代夫婦の70%以上が、セックスレスだというのは、聞いたことがあるでしょうか？

私自身の経験を振り返ると、反省する点はたくさんあります。

いちばん大きな問題は、なぜもつと話し合えなかったのか、ということとです。

あるとき、なぜセックスをしないのか理由を知りたくて、意を決して当時の夫に聞いたことがあります。

夫の答えは、歯切れが悪く「もともと僕は淡泊なんだ」とか、そんなことをモゴモゴ言うだけ。それ以後、彼はその問題について口を閉ざし、私一人、不満を募らせていきました。

当時の私は、夫婦ならセックスをするのが当たり前で、それが「あるべき正しい夫婦の形」なのに、セックスを拒否するなんて夫が間違っている、不当に私を傷つけている、そう思い込んでいました。さらに辛かったのは、それを誰に

なぜセックスレスはつらいのか。拒絶されている側ができる距離を縮めるための心得

原田 純
経書房代表取締役

後から勉強してわかったのですが、結婚して4年経つと、パートナーに対して男性の性欲が下がっていることは、動物学的に証明されています。

また、何かの理由で男性ホルモンが低下すれば、性欲も低下します。

女性も、出産後や更年期は女性ホルモンの急激な低下で、性欲がなくなる人がいます。

セックスレスになるのは、愛情や相性の問題だけでなく、こうした生理的な問題もあるのです。

そういうことを話せる関係だったら、もつと違った解決ができたのではないかと思います。

私の場合は、男性に拒まれたケースですが、女性が拒んでセックスレスになっているケースも多いでしょう。

そんな場合、どのように打開したらいのでしょうか。

レスを解消するにはまず、仲よくなること！

男性であれば、女性であれば、拒否された側が考えなければならぬことは、「セックスレスになっても相手と暮らしていくかどうか」です。

「続けていく」という人が多いと思いますが、その次に決めるべきは、

①このまま冷たい関係を続ける

②このまま仲よく暮らすの二択となります。セックスの再開を望むならば、まずは②を目標にします（セックスはまだまだ遠い先の話です）。

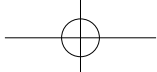
難しいとは思いますが、それができないと、こじれている関係を修復することはできません。まずは相手との関係を修復することが、セックスレスを解消する第一歩なのです。

そして、「自分は、相手の気持ちを理解しようとしてきたか。相手の苦しみや寂しさを理解せず、軽んじたことはなかったか」と、自分に問いかけてみましょう。

そう思っ、私自身のことを振り返ると、気づいたことがあります。

も打ち明けられなかったことです。

30年前は、セックスレスという言葉葉すらなかったもので、自分のことを「夫から愛されず、セックスもしてもらえない人生の敗北者」と思い込んで、友だちにも話すことができなかったのです。



セックスレスを簡単に解消する方法はない

当時、私は夫がなぜセックスを拒否するのか、「本当の理由が知りたい」と思ってた詰めていたのですが、考えてみたら、私の本当の目的は「セックスの復活」でした。

悪いのは夫。だから夫が自分の非を認め、反省して、セックスを再開させるべきだと思っていたのです。

そのことに気づいて、自分でもがっかりしました。

そんなふうを考えているかぎり、夫が反省して、セックスを再開しようなどと思うがありません。

これまでにセックスを拒否している相手を責めたことがあったなら、素直に謝罪しましょう。「あまりにっらかったので怒ってしまったけれど、反省している。申し訳なかった」と言いましょう。そして、たとえセックスがなくても、仲よく暮らしていきたいと、伝えましょう。

このとき大切なのは、「セックスは無理してしなくてもいい」とはっきり伝えることです。

そして、その言葉を実践します。不機嫌になったり、腹を立てたり、悲しげな顔をしたりしてはいけません。淡々と、穏やかに、相手

を思いやりながら生活します。あまりに遠回りだと思っても、しれませんが、セックスレスを簡単に解消する方法はありません。時間をかけて少しずつ関係を

作り直していくしかないのです。
楽しくないから拒絶する

セックスを拒否している側は、いったいなぜ、セックスが嫌いになっってしまったのでしょうか。

多くの場合、女性がセックスを断るのは、セックスが楽しくないからです。気持ちよくない、リラックスできない、満たされない。だから、したくない……。

女性がセックスで満たされないのは、そもそも男女でセックスの生理が違うからです。男性は、勃起して挿入し、射精をすれば快感が得られます。時間にすれば、5分もかかりません。

女性のオーガズムは、クリトリスへの刺激によって得られますが、20分以上時間をかけないと、快感が得られないそうです。

ところが、50〜60代の女性に聞くと、1回のセックスにかかる時間は10分程度と6割以上の人が答えています(※)。10分では、女性はオーガズムには達せないでしょう。

女性にセックスを拒まれている男性は、なぜ彼女がセックスをしたがらないのか、きちんと考えてみてはどうでしょうか。

前戯にたっぷり時間をかけていますか？ 相手は、ちゃんと喜んでいきますか？ 相手にはフェラチオを要求するくせに、自分はクニニリングスをしないなんてこと、ありませんか？ 挿入だけがセックスだと思っ

ていませんか？
女性は中高年になると、膣や外性器が乾いて硬くなる「膣委縮」という病態が生じている可能性がります。セックスをすると痛みが生じるため、したくなくなるケースも非常に多いです。

セックスレスは、夫婦にとって厄介ですが、大事な問題です。拒むほうも拒まれるほうも、寂しさや諦めを抱えて生きることになり、お互いに幸せではありません。たった一度の人生を、そんなふうに通すのは、あまりにも切ない話です。

男性も女性も、もっとセックスレスを真剣に考えて、自ら変わる必要があるのではないのでしょうか。

セックスがよくないと 関係を続けるのは難しい

海外の話で恐縮ですが、『「ニューズウィーク」の記事によると、アメリカの独身者5000人を対象にした調査で、男性は64歳、女性は66歳で「最高のセックスを体験した」という結果が出ているそうです。

精神科医でセックス・セラピストのカステラーノス医師が「60代の男女は経験も豊富で、どうしてほしいか（どうしたいか）、自由にセックスを探求できる」からだと言明しています。

私も、64歳のときに出会った彼と、現在、人生最高のセックスを指して、鋭意努力中です（笑）。実際、60歳を過ぎると、妊娠の心配もないし、これが最後の恋かもしれないと思つて開き直れます。

好きな人と気持ちのよいセックスができれば、人生が楽しくなります。

とはいえ、ここまで来るには紆余曲折もありました。

というのも、前述のように、彼と

人生経験を重ねた今だからこそ 話し合える関係を築いて 最高のセックスを楽しめる！

原田 純
経書房代表取締役

ません。

ところが、そのときは違いました。偶然、隣に座った関西弁丸出しの彼の話に、思わず笑ってしまったのです。正直、一目惚れでした。

私より14歳下の、二人の子持ちの独身男。その彼と、ついに27年ぶりでセックスをしたのです。

これまでの腔ケアの賜物か、無事にセックスができてよかったと胸をなでおろした半面、別の問題もありました。

彼は、自分の性欲を満たすことばかりに熱心で、当然、ロマンチックなムードも、オーガズムに至ることもナシ！

正直、がっかりしました。それは、回を重ねても変わりませんでした。彼にそれを言うべきか、別れるべきか。そこまで追い込まれたのです。

念のために言うと、私は決して内

気な人間ではありません。普段、必要なことはきちんと話せます。

でも、セックスの話は別。自分から、セックスの不満や「こうして欲しい」とは、どうしても言えなかったのです。

それは自分でも驚くほどの強い禁忌で、してはいけないことに対する体の拒絶反応のようなものでした。

気に入らないセックスをがまんしたくはない。でも、彼を傷つけないし、嫌われたくもない。

そんな葛藤の中、少しずつ少しずつ、言葉を選んで、とうとう言ったのです。

「あなたのセックス、ちょっと乱暴ね。そう言われたことない？」
「え、そんなこと、言われたことないなあ」

最初は、そんなやりとりでした。それから、少しずつ自分の気持ちを小出しにできるようになり、彼も徐々に変わっていきました。

また、私も、男性が私の願望を満たしてくれるのを期待しているだけではダメだ、ちゃんと伝えよう、私も変わろうと決意しました。

深い傷も深い喜びも セックスがもたらす

今振り返ると、「恋愛もセックスもしくなくていい」と思っていた頃の私は、どこか人に対して冷淡で、とげとげしい態度を取っていたようです。知らないうちに体だけでなく、心も閉じていて、人への優しさや温かさに欠けていました。

スキンシップが不足すると、情操面でも影響を受けます。



スキンシップの不足は、情操面にも悪影響を及ぼす

うホルモンの分泌です。

オキシトシンは「愛情ホルモン」とも「幸せホルモン」とも呼ばれていて、人と人との絆を深めてくれるホルモンです。

スキンシップがなくなると、オキシトシンも分泌されなくなり、ストレスや不安を抱えやすくなります。もちろん、友人とのつき合いやペットとの触れ合い、マスターベーションでも、オキシトシンは分泌されます。

セックスをすることができないなら、男性も女性も

オーガズムを得るために、マスターベーションをすればいいのです。

でも、それだけで、自分の心が十分に満たされるでしょうか。

「かけがえのない存在」として、求められたり、必要とされたり、認

められたりして初めて、人は深い充足感を得られるのではないのでしょうか。

その条件を満たしてくれるのは、損得勘定のない、性的関係で結ばれた家族(夫婦)、あるいは恋人との関係だけだと、私は思います。

セックスは、人生に大きな影響を与えるものです。大きな喜びをもたらすこともあれば、深い傷になることもあり、破滅に導くことさえある行為です。年を重ねた今だからこそ、いやらしいとか、恥ずかしいとか言っていないで、真面目にセックスを考えようと思つたのでした。

自由に、自分たちに あったやり方でいい

60歳を過ぎたら、従来のセックスにこだわる必要はありません。

道具やジェルの力を借りてもいいし、もつと自由に、自分たちの好きなやり方ですればいいのです。

そもそも中高年になったら、濡れない、起たないは当たり前。若い頃と同じようなセックスができるわけではないのです。

ですから、男性は女性を「いかそう」と思わないこと。

女性も「いったふり」をする必要はありません。

それでも、オーガズムを感じれば、血流がよくなり、脳にもよい刺激になります。

セックスでは、自分を解き放ち、普段とは違う自分にならないければ、深いオーガズムや忘我の境地に達することはできません。

それではハードルが高すぎるという人もいますでしょう。また、男性は挿入が難しいときもあります。そんなときは、抱き合つて、肌を触れあっているだけでも、幸せではないでしょうか。

気持ちのよいセックスをするためには、お互いの体の変化や自分の要求を率直に話せる関係が大切です。

「好きな人には言えない」という女性もいますが、本当に好きなら、腹を割って話せるはず。そこを突破しないと、いい関係も、いいセックスもできません。

いいセックスは、あなたの人生を輝かせてくれるのです。

性欲を失わない女性は80代でもピンピンしてる

セックスやフェムゾーン（※1）の悩みは、人に相談しにくいものです。そういう女性のために、私のクリニックでは「性機能外来」を設け、幅広い相談に応じています。

患者さんからのご相談はさまざまです。ご年配のかたから、「今までセックスをしてこなかった。このままでは死に切れない」、「これまでオーガズムを感じたことがない。一度でも感じてみたい」といった、切実な悩みを聞くこともあります。

女性医療専門医の立場からいうと、60歳を過ぎててもまだまだセックスはできますし、セックスをするとはいいことがいろいろあります。

ところが日本では、60代でセックスをしている女性は20%程度。欧米では閉経後もセックスをするのは当たり前前で、スペインや東欧では閉経して15年たっても、8割の女性がセックスをしています。

この差は、どこから来るのでしょうか。おそらく、文化的な影響が大

しっかりケアしてセックスを 楽しむとホルモン分泌が 活性化し80代でも若いまま!

女性医療クリニック
LUNAグループ理事長 関口由紀



せきぐち ゆき

1989年、山形大学医学部卒業。女性泌尿器学をいち早く診療に取り入れ、実践するバイオニア。2018年、これまであった3つのクリニックを再編成し、主に生殖年齢にある女性の健康管理を行う「女性医療クリニック LUNA 横浜元町」、そして、更年期以後の女性の健康管理と抗加齢医療を行う「女性医療クリニック LUNA ネクストステージ」の2つのクリニックとして再スタートし好評を得ている。関口先生のクリニックのHP www.luna-clinic.jp

セックスを楽しみたい女性もいて、その二極化が進んでいます。

私は、セックスはしてもしなくてもいいと思っと思っています。したい人はすればいいし、したくない人が無理にする必要はありません。セックスをしなくても、日本の女性は十分に長寿です。

ただし、女性の健康寿命は実際の寿命より10年以上短いので、健康寿命を延ばすには、

セックスが役に立つかもしれませ

ん。
女性は閉経すると、女性ホルモン（エストロジオール）が急激に減少し、若い頃の10分の1以下になります。なかには、測定できないくらい低くなる人もいます。

一方男性ホルモン（テストステロン）は、4分の3ほどしか下がりません。すると、相対的に男性ホルモンが優位になります。

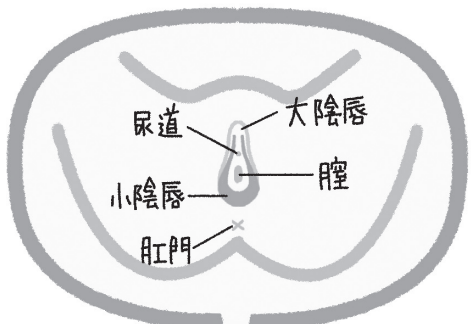
男性ホルモンがある程度、維持されている女性は、元気で性的意欲も十分にあります。閉経後、性欲が上がって、性行動が活発になる女性もいます。そういう女性は、おそらくフレイル（体力が衰えて脆弱になること）にはならないでしょうし、健康寿命も長く、80歳、90歳でもピンピンしているでしょう。

全ての幸せホルモンがセックスで一気に分泌

セックスは、続けていれぱずっと続きますが、やめてしまうと、そこで終わってしまいます。これは運動と、とてもよく似ています。

セックスをすると、脳からさまざまな神経伝達物質が分泌されます。「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンやドーパミン、脳内麻薬であるエンドルフィンが出るので、気持ちがいい。だから、またセックスをしたくなります。

※1 膣、外陰唇、小陰唇、肛門、尿道など女性のデリケートゾーンのこと



フェムゾーンの保湿ケアのやり方

- 1 保湿クリームを指にとり、外性器全体に塗る。大陰唇や小陰唇の中も塗る
- 2 クリームをつけた人さし指の第二関節くらいまでを、膣の中に入れ(入る範囲でよい)、膣の中にもクリームを塗る。このとき、膣を締めて指をとらえる練習をする。これができたら、締めた膣で指を上へ引き上げると、骨盤底筋も鍛えられる

閉経後の女性は、約50%がGSM(※2)という病気になるります。女性ホルモンが急激に減って、陰部のかゆみ、痛み、頻尿、尿もれ、性交

痛などの症状が出るものです。痛みがあれば、セックスもしたくなくなります。しかしこれは、治療やケアで改善します。自分でできるケアは、保湿と運動です。自分のフェムゾーンを見たことがない人が多いと思いますが、まずはじっくり見てください。そして、保湿クリーム(全身用でよい)を塗ります。外陰唇・小陰唇だけでなく、膣の中に指を入れ、膣内にも塗ってください。これを1日1回、お風呂上がりになるとよいでしょう。痛みやかゆみがあるようなら、フェムゾーン専用クリームを使ってください。それでも乾燥が改善しないようなら、クリニックの受診をお勧めします。運動は、骨盤底筋体操をします。息を吐きながら肛門や膣口を引き上げるように締め、息を吸いながら力を抜いていく体操です。フェムゾーンは、誰のものでもなく、あなたのものであります。自分自身でしっかりケアをして、膣の健康を守ってください。気持ちのよいセックスには、膣の健康が第一です。

エンドルフィンやオキシトシンは、脳を刺激して性腺刺激ホルモンの分泌を促し、副腎皮質や卵巣から性ホルモンを分泌させます。これもまた、セックスを定期的に行うという意欲を高めます。ですから、している人は続くのです。また、セックスをしている人は若く、セックスを必要とするからでしょう。セックスというコミュニケーションを通して、自分を客観視できるようになります。それが、見た目をきれいにしよう、フェムゾー

ンもきれいに保とうという、意欲につながります。それが結果的に、実年齢よりも若々しく、きれいになっていきます。このように、セックスをするだけで、幸せになれるいいホルモンが全部出て、若々しくなり、見た目もよくなるので、間違いなくセックスは、よいことです。気持ちのよいセックスには膣の健康が第一

とはいえ、セックスをしたくない人が、無理にすることはありませ

ん。脳内ホルモンを出す方法はいくつでもあります。例えば、エンドルフィンやドーパミンは運動をすれば出ますし、オキシトシンも孫を可愛がったり、ペットを飼ったりすれば分泌されます。テストステロンは社交性を高めるホルモンですから、好きなアイドルや俳優を応援するなどの「推し活」をするといいでしょ。セックスがなくても十分楽しいし、若々しさを保っていられます。そのうえで、もし相手がいるなら、私はセックスをしたほうがいいと思います。セックスは、すればするほど意欲が高まり、好循環を生むからです。そのとき、セックスを阻むのが、性交痛などの痛みです。閉経後の女性は、約50%がGSM(※2)という病気になるります。女性ホルモンが急激に減って、陰部のかゆみ、痛み、頻尿、尿もれ、性交

痛などの症状が出るものです。痛みがあれば、セックスもしたくなくなります。しかしこれは、治療やケアで改善します。自分でできるケアは、保湿と運動です。自分のフェムゾーンを見たことがない人が多いと思いますが、まずはじっくり見てください。そして、保湿クリーム(全身用でよい)を塗ります。外陰唇・小陰唇だけでなく、膣の中に指を入れ、膣内にも塗ってください。これを1日1回、お風呂上がりになるとよいでしょう。痛みやかゆみがあるようなら、フェムゾーン専用クリームを使ってください。それでも乾燥が改善しないようなら、クリニックの受診をお勧めします。運動は、骨盤底筋体操をします。息を吐きながら肛門や膣口を引き上げるように締め、息を吸いながら力を抜いていく体操です。フェムゾーンは、誰のものでもなく、あなたのものであります。自分自身でしっかりケアをして、膣の健康を守ってください。気持ちのよいセックスには、膣の健康が第一です。

※2 閉経関連尿路生殖器症候群 女性ホルモンの減少から膣が乾き、尿もれ、性交痛、女性器の痛みやかゆみなどの症状が出る