ジネコ的体質改善のススメ 3

生理の不快を解消して気持ち軽やかに心地よい「布ナプ生活」を始めよう！

みなさんは生理中にどんなナプキンを使っていますか。使い心地に不満を感じていたりしませんか。ウェブジネコには、最近、布ナプキンに興味を持っている人や、布ナプキン愛用者からの「すごく快適！」という声がたくさん寄せられています。布ナプキンにはどんな魅力があるのか、「陣内ウィメンズクリニック」の陣内彦良先生にお話を伺いました。

布ナプキンは自分の体と向き合う時間をもたらしてくれる

「布ナプキンはすごくいいと思うんですよ」。開口一番、布ナプキンをすすめる陣内先生。そのいちばんの理由は、意外な事実でした。

「不妊の理由の一つと言われているのが子宮内膜症です。その原因はまだはっきり解明されていません。ただ、以前から月経血の逆流が一つの原因ではないかという説があって、私もずっとその可能性を感じていました」

本来、妊娠をしなかった子宮は不要になった血液を排出し、新しい血液を供給して、つぎの妊娠の機会のための準備をします。それが、生理のときにタンポンなどで栓をするような形になると、流れ出ようとする月経血や子宮内膜組織の一部が卵管を通じて骨盤内や卵巣周囲に逆流してしまい、それが原因で子宮内膜症を起こすのではないか、と陣内先生は強く疑っていらっしゃいます。タンポンほどではないにしろ、違和感のある紙ナプキンを使用していれば、心理的な影響から月経血の自然な排出力が弱まる可能性もあると、先生は指摘します。

「自然素材のコットンで作られた布ナプキンは、肌触りがやわらかく、いつもの下着をつけている感覚ですから、ストレスもなくなり、月経血も自然に排出されるようになると私は思うんです」

仕事などで忙しい女性には、布ナプキンを洗う作業は面倒に思えますが、その作業にも大切な意義があると、陣内先生。

「布ナプキンには月経血が自然な状態で残されています。洗うときに、その経血をよくチェックすることで、自分の体の状態を知ることができるんです。経血の量、色、異物が含まれていないかどうか、臭いはどうかなど、きちんと見ることで体の異常をいち早く知ることができ、食生活や生活スタイルを見直すきっかけにもなります。「生理に悩みがある方や、自然な妊娠を望む方は、ぜひ一度布ナプキンを試してほしいですね」。

驚くほどあったかで、生理痛が軽くなりました

「実際の使い心地はぜひ女性から…」と、陣内先生に紹介されたのが、陣内ウィメンズクリニックの専任心理カウンセラーをしている丹野由紀さん。PMS（月経前症候群）や生理痛を軽減するための心理面からのカウンセリングをしていたとき、外からの働きかけも何かできないかと調べて出会ったのが、布ナプキンだったそう。自分で試してその心地よさを実感して以来、6年間、ずっと布ナプキンを使っているそうです。

「感触のやわらかさも魅力でしたが、一番驚いたのは紙ナプキンにくらべてずっとあたたかなことです。そのせいか、生理痛もずっとラクになりました」。

面倒くさがり屋という丹野さんですが、洗濯の作業も思ったよりラクで、慣れるとまったく苦にならないとか。

「布ナプキンはかわいいでしょ。だから早く使いたくなるんです」

今までは生理に対してネガティブな気持ちだったのが、生理がくることを肯定的に楽しめるようになったのも布ナプキンの大きな効用だと、丹野さん。初めての方なら、まずは家にいるときだけ、また経血の量が少ない生理後半だけと部分的に布ナプキンを試してみるのがおすすめだそうです。

陣内彦良 先生

千葉大学医学部卒業後、アメリカのアルバート・アインシュタイン医科大学で最先端の生殖医療を学ぶ。2003年に東京・自由が丘に「陣内ウィメンズクリニック」を開業。「できるだけ自然に妊娠できるようお手伝いをするのが私の役目」という先生は、やさしい笑顔で治療に訪れる多くの女性を癒してくれます。入り口近くの水槽では、最近手に入れたタツノオトシゴ（本物）がゆらりゆらり。タツノオトシゴは安産の象徴なのだそう。

jineko.net/「すべての広場」に関する投稿です！

※本誌『ジネコ』は、ウェブ『ジネコ』に寄せられた投稿をピックアップし、より詳しくご紹介します。

おすすめのナプキン教えて！

私は肌がとても弱く、生理のときのナプキンでかぶれることもしばしば。みなさんはどんなナプキンを使っていますか？

（ちゃっぴー・会社員・26歳）

布ナプキンを使っている方どうですか？

布ナプキンを試してみたいと思っています。使ったことのある人、ぜひ感想を教えてください。外出時とか、どうしたらいいか気になります。

（もここ・主婦・27歳）

不安や疑問を解消して、心地よさを実感「布ナプキン」のこと教えて！

布ナプキンの肌触りをぜひ試してみたい！　でも、不安や疑問を抱えている人も多いはず。そこで、多くの愛用者がいるサニーデイズの布ナプキンを調べてみました。

どんな形をしているの？

経血が普通から多い日に使うレギュラーサイズには、ひし形とプレーン（正方形）の2タイプがあります。ひし形は両サイドの三角を下着の下に折り込んでスナップで留めて固定。プレーンは3つ折りにし、スナップ付きの羽で下着に固定します。少ない日やオリモノが気になるときに最適なプチサイズや、多い日、夜用のひし形ラージなど、状態に合わせてサイズや形が選べます。

●プレーン　●ひし形

漏れの心配は大丈夫？

サニーデイズのひし形レギュラーの場合、ネル生地やパイルなど、吸収力に優れたコットン素材を選び、防水シートを挟み込んで、何枚も重ねた構造になっています。だから、経血をすっと吸収し、なかなか漏れません。しかも表面はシルクのような肌触りの新素材、モダールを使用しているので、やわらかな感触です。

臭いは大丈夫？

生理中に感じる臭い、じつは経血そのものの臭いじゃないのです。あの臭いは紙製ナプキンの高分子吸収剤と血液が反応して生じるもの。布ナプキンでは純粋な血液だけの臭いなので、ほとんど気になりません。生理中の臭いが気になっている方は、ぜひ布ナプキンを試してみてください。

何枚くらい必要？

洗って繰り返し使えるので、2日分として10枚くらい用意しておけば大丈夫です。花柄やドット、チェックなどかわいいラインナップが楽しめるのも布ナプキンならでは。雑貨感覚で選べる楽しさは、生理中のネガティブな気持ちを軽減してくれます。

外出時の交換はどうすればいいの？

何枚かポーチに入れて持ち歩き、使用済みの布ナプキンは別のポーチに入れて持ち帰れば OK。このとき、水を携帯用のスプレーボトルに入れたものを用意し、使用済みの布ナプキンにシュッとスプレーしておくと、洗濯するときに簡単に汚れが落ちます。

洗濯するのは大変じゃないの？

血液は日をおくと固まってしまうため、毎日の洗濯が基本ですが、洗濯の方法は意外に簡単です。ふた付きのバケツに水と洗剤を入れ、使用済みの布ナプキンを交換するたびに入れて浸しておきます。翌日に軽く水洗いした後、洗濯機でほかの洗濯物と一緒に洗えば OK。サニーデイズを販売する「地球洗い隊」から発売されている粉末洗剤「とれる NO.1」は、布ナプキンの汚れ落としにとてもおすすめ。自然素材から作られる地球にやさしい洗剤です。

ジネコ読者限定

「布ナプ」実感キャンペーン

布ナプキン１枚と洗剤サンプルのお試しセットをお得な価格でご用意しました。
布ナプキン未体験の方、ぜひこの機会に使い心地のよさを実感してください。

■ お試しセットの内容
サニーデイズの布ナプキンのひし形プチ（少ない日、オリモノ用）1枚＋粉末洗剤「とれる NO.1」サンプル　※ 布ナプキンの柄は編集部におまかせください。

■ 参加費：500 円（税金・送料込み）
※「地球洗い隊」で利用できる 500 円クーポン付きなので、お買い物をすれば実質無料です！

■ 対象：応募者全員

■ 応募期間：2010 年 6 月 1 日～8 月 25 日

■ 応募方法：

❶ はがきでの応募方法
はがきに、氏名、住所、電話番号を明記の上、下記の宛先を書いてご投函ください。（8 月 25 日の消印有効）
※ご応募に不備があった場合はお送りできないことがございますのでご注意ください。
宛先：〒 153-0051　東京都目黒区上目黒 1-5-15　3 階　株式会社バスラボ「ジネコ」布ナプキンキャンペーン係

❷ ウェブからの応募方法
PC で「ジネコ　布ナプキンキャンペーン」で検索。または、ウェブジネコ「プレゼント」からご応募ください。モバイルからは、QR コードにアクセスしてください。

❸ FAX での応募方法
氏名、住所、電話番号を明記の上、「ジネコ布ナプキンキャンペーン係」まで FAX してください。　FAX：03-5768-2768

■ 商品の発送
応募確認後、約 10 日後に「地球洗い隊」より発送いたします。

■ 参加費のお支払い方法
商品到着後、お近くの郵便局または銀行でお支払いください。（振込手数料はご負担ください。）

▲ひし形プチ
（縦約 18 ×横約 15.5cm、スナップを留めたときの幅＝約 7cm）

●詳しい情報は下記へ
地球洗い隊　TEL 0120-141-275　http://sunnydays.toreru.com/