

特典⑤

『受講者だけの「もう一つの悩み」 特別ガイド』【完全解説版】

1.閉経後のデリケートゾーンの違和感・かゆみ・乾燥などの正しい理解

閉経後、女性ホルモン（エストロゲン）が減少すると、膣や外陰部の粘膜が薄くなり、潤いがなくなりやすくなります。

その結果、次のような症状が起こることがあります

- ・ ヒリヒリする、かゆい、ムズムズする
- ・ 下着がすれるだけで痛い
- ・ 性交痛
- ・ においやおりものの変化

これは**「GSM（閉経関連泌尿生殖器症候群）」**と呼ばれるもので、加齢による自然な変化です。「恥ずかしいこと」「不潔だから」と誤解しがちですが、**誰にでも起こりうる体の反応**です。

▶改善の第一歩は「正しく理解すること」

保湿・温め・優しい洗浄など、簡単なケアから大きな変化が生まれます。

2.便漏れ、下腹部の不快感に共通する原因とケア方法

尿もれの影に、「便漏れ」や「お腹の違和感」も隠れていることがあります。

その多くは、以下の共通原因から起こります

- ・ 骨盤底筋のゆるみ
- ・ 自律神経の乱れ（ストレス・冷え・更年期）
- ・ 腸内環境の悪化（便秘・ガス・下痢）

▶やさしいケア方法：

- ・ 骨盤底筋をしめる、ゆるめるトレーニングを毎日1分でも
- ・ 発酵食品や水溶性食物繊維で腸活（例：もち麦・ぬか漬け）

- ・ お腹を冷やさない（腹巻・生姜・温かい飲み物）
- ・ 呼吸法や深い睡眠で自律神経を整える
- ・

「尿だけでなく、便のコントロールも改善された」という声も多く届いています。

3. 受講者から寄せられた実例・Q&A

このガイドでは、実際に受講者の方から寄せられたリアルな悩みとアドバイスも掲載しています。

 **Q&Aより一部抜粋：**

Q：トイレのあと、下着が湿っていて不安です。

A：排尿後に骨盤底筋がうまく収縮できていない可能性があります。
お尻をしめる・ゆるめる簡単体操で感覚を取り戻せます。

Q：おならと便の区別がつかなくて漏れることがあります。

A：腸内ガス＋骨盤底筋のゆるみに関係しています。
腸を整えながら筋肉トレーニングを行きましょう。

Q：夫にも相談できず、ひとりで悩んでいました。

A：とても多いご相談です。
まずはこの冊子を読むだけでも「私だけじゃない」と気づけることが第一歩になります。

【4】 「私だけじゃない」と安心できる前向きなメッセージ

多くの女性が「こんなこと誰にも言えない」「年だから仕方ない」と、ひとりで悩み、我慢しています。でも、本当は、

- ・ 同じような悩みを抱えている人がたくさんいること
- ・ 対策や希望があること
- ・ 恥ずかしいことではないこと

を知るだけで、心がふっと軽くなるのです。

あなたの体の変化は、「老化」ではなく「変化」です。

そして、その変化には、ちゃんと対応できる方法があります。

あなたは、ひとりではありません。