



DELICATE ZONE RESEARCH BOOK

デリケートゾーン リサーチブック BY JEX



DELICATE ZONE RESEARCH BOOK

一人ひとりの身体は違い、正解などありません。表紙に描かれた花瓶のように。

「ニオイが気になるけど、どうすればいいんだろう」

「黒ずんでいるのってよくないかな」

「でも、誰にも相談できない」

それらは決して、一部の人の悩みではありません。

まだまだ社会や文化と切り離して自分の身体をまっすぐ見つめるのが難しく、自分のなかだけで悩みを抱えてきたという方も少なくないはず。

実は女性のデリケートゾーンの悩みについて、約1,000人規模で行われている調査はほとんどなく、調査を行った私たちにとっても新しい気づきが散りばめられていました。読んでくださった方にも、気づきや共感のポイントがあるかもしれません。

このRESEARCH BOOKが、読んでくださった方にとって悩んだときだけでなくモヤモヤしたとき、自分の身体と向き合いたいと思ったときのヒントになりますように。

ジェクスデリケートケア

DELICATE ZONE RESEARCH BOOK とは？

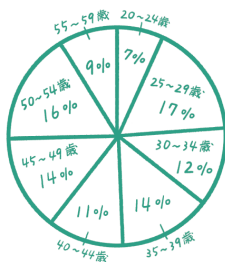
DELICATE ZONE RESEARCH BOOK は、ジェクス株式会社が行ったデリケートゾーンに悩みのある女性20代から50代までの方にお答えいただき、調査をまとめた冊子です。

NINOMIYA LADIES CLINIC 院長の二宮典子先生の監修のもと、まとめました。

調査概要

1. 対象 デリケートゾーンに悩みがある
全国の20~59歳女性
2. 時期 2022年4月
3. 方法 ネットリサーチ
4. 人数 987名
5. 小数点はすべて繰り上げで表記いたします。

今回調査を行った方の年齢層



二宮典子先生

NINOMIYA LADIES CLINIC 院長。

泌尿器科専門医・指導医。漢方専門医。女性泌尿器科医として、女性の排尿や生殖(セックス)にまつわる様々なトラブルの治療・サポートを行っている。

P.2

RESEARCH 01

みんなの悩みは、どこからくる？

- ・デリケートゾーンにどんな悩みがありますか？
- ・デリケートゾーンへの考え方で、当てはまるものを選んでください
- ・あなたのデリケートゾーンは何色ですか？
- ・自分のデリケートゾーンを見たことがある？

P.6

RESEARCH 02

悩みがあるとき、どうしてる？

- ・次の悩みがあるとき、まずはどういった行動をとりますか？
- ・デリケートゾーンについて、どのようなケアを行っていますか？
- ・デリケートゾーンを浴室で、どの程度まで洗いますか？
- ・デリケートゾーンに悩みがあるとき、
誰であれば相談できますか？
- ・子どもの頃、デリケートゾーンについて
保護者になんと教えられましたか？

P.12

商品紹介

P.14

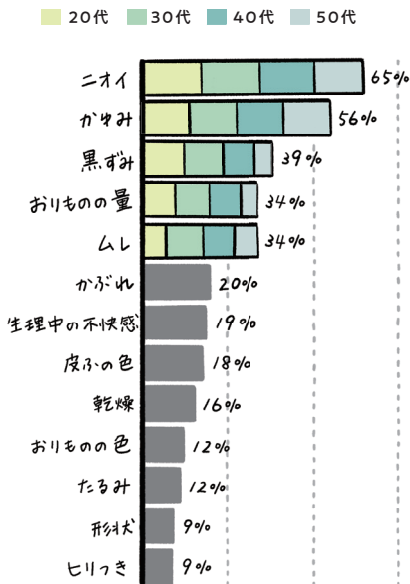
編集後記



RESEARCH 01

みんなの悩みは、 どこからくる？

Q「デリケートゾーンにどんな
悩みがありますか。」(複数回答可能)



寄せられたさまざまな悩みのなかで、どの年代でも多かったのは

「ニオイ」「かゆみ」「黒ずみ」でした。

20、30代の「おりものの量」の悩みが195票だったのに対して、40、50代では137票。20、30代の「ヒリつき」の悩みは34票、40、50代では51票というように、年代で悩みは移り変わっていくことがわかりました。特に差があったのは「黒ずみ」の悩みで、20代では118票、50代では60票と、20代で悩んでいる人のほうが約2倍多いということがわかりました。

「ニオイ」や「黒ずみ」は、自分自身が不快と感じるだけの悩みではないかもしれませんが。知らず知らずのうちに「一緒に時間を過ごす人にどう思われるのか？」という不安な気持ちを含んでいるように感じられます。

若い年代は特にネットの情報や煽り広告などから「美しい理想の身体」に近づかなければいけないというプレッシャーを感じ、自分自身とのギャップに悩まされることも多いのではないのでしょうか？



年齢が若いと、おりものは多いものなんです。
逆に50代を過ぎると減っていきますよ。

右だけ大きくておかしいかな…?

黒ずんでたら「避んでる」って思われる?

さまざまな身体の一部と同じように、もちろんデリケートゾーンにも個人差があります。色や形がどうであれ、優劣はありません。「デリケートゾーンのケアを始めた理由は何ですか?」という問いには、80%近くが「自分に悩みがあったから」と回答していましたが、間違った情報を見て自分の状況を不安に思う場合があります。

デリケートゾーンのケアを始めた理由に「パートナーを不快にさせたくない」を選んだのは20代の19%、30代の8%、40代の6%、50代の3%

と、若い世代ほどパートナーのためという人が多いという結果に。小陰唇の大きさや左右が対称かどうか、黒ずみやニオイがどうかなど…「こうならなければ」というプレッシャーとなるような情報が、ネット上でまことしやかに囁かれています。しかしそうした情報を受け取ったときに、まずは冷静に「この情報は正しい?」と考えることができれば、必要以上に不安にならず、悩みを取り除くきっかけになるかもしれません。

では、実際にどんな「こうならなければ」が浸透しているのか、次のページで見てください。

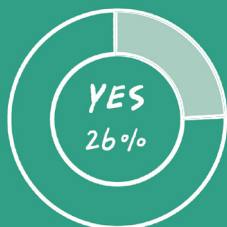


ネットは正しくないことも多いです。
情報が正しいか見極めはどうしているのか心配です。

「色はピンクが理想」？

Q「デリケートゾーンへの考え方で、
当てはまるものを選んでください」

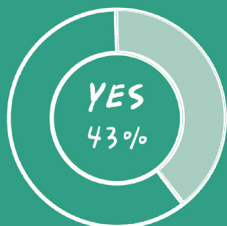
Q1 無臭が通常の状態だと思う



Q2 形は左右対称が平均的だと思う

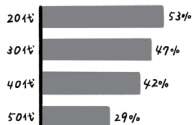


Q3 色はピンクが理想だと思う



20代では53%が「色はピンクが理想だと思う」と回答

年代別に見てみると…

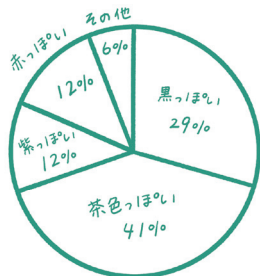


腔のまわりは、もともと黒ずんでいく組織で
できていますので、あまり心配しなくても大丈夫。

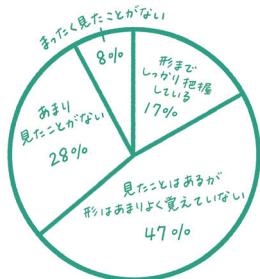
実際は、ピンクの人って ほとんどいない。

人と比べることができない場所だからこそ、「自分だけかも?」と悩んでしまうのがデリケートゾーン。20代の半分以上が「色はピンクが理想的だと思う」と回答しましたが、黒ずみが出てくるのは実は当然のことなのです。そもそも自分のデリケートゾーンをしっかりと把握しているという人は全体の17%と、5人に1人以下という結果に。自分の身体のことなのに、知らないという人も多いのです。また、デリケートゾーンの色や形だけでなく、セックス・セルフプレジャー(自慰行為)に関しても、若い人ほど間違った情報が信じられているとわかりました。

Q「あなたのデリケートゾーンは
何色ですか?」



Q「自分のデリケートゾーン
を見たことがある?」



「あなたのセックス・セルフプレジャーへの考え方に当てはまるものを選んでください」という質問では、「回数が多いとデリケートゾーンが黒くなると思う」に「はい」と回答した人は全体で約27%、20代では31%。また「回数が多いほど膣が緩くなると思う」に「はい」と回答した人は全体で約20%、20代では28%を超えました。たとえ回数が多いとしても、それだけが理由で黒ずみや緩さにつながるわけではありません。

「セックスやセルフプレジャーをたくさんする」のは、性別にかかわらず決して悪いことではありません。しかし「女の子は性的なことに受動的であるべき」「処女が望ましい」などの社会的なプレッシャーから、回数が少なく、黒ずんでいないことが理想だと思われることも多いですね。

※5Pに関して

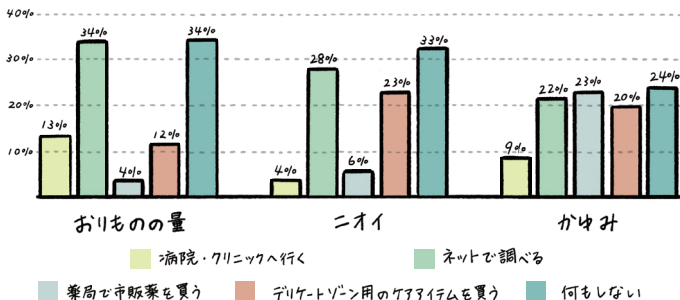
対象 20~49歳女性102名

時期 2022年4月

RESEARCH 02

悩みがあるとき、 どうしてる？

Q「次の悩みがあるとき、まずはどんな行動をとりますか？」



ネットで調べるよりも、まずは病院へ

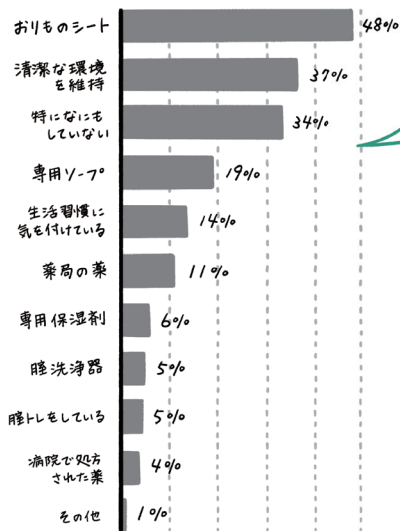
「おりものの量」に悩みがある人、「ニオイ」に悩みがある人、「かゆみ」に悩みがある人、それぞれで多かったのは「何もしない」、「ネットで調べる」でした。しかし、必要なケアは人それぞれ違うものです。ネット上でたとえ上位に表示されている情報でも、それがあなたの状況にとって正しいとは限りません。忙しい日常なかで、自分の身体のために病院に行くのはハードルが高いと感じる人も多いと思いますが、「ほうっておいても大丈夫だろう」と決めつけずに、まずは病院に行くことを検討してみてください。自分では大したことがないと思っていても、病気の可能性がひそんでいるかもしれません。



病院に行く人が少なくて悲しいです。自分へお金がかけられる年代だからだと思いますが、30~40代は“なにかしちゃう”の割合が多いですね。気になったらまずは病院へ！

「ケア」を意識している人は、 何をしている？

Q「デリケートゾーンについて、
どのようなケアを行っていますか？」（いくつでも回答可能）



ケアしていない理由は
興味はあるが適切な方法が
わからないからが 44%
耐えられるレベルだからが 15%

自分以外のデリケートゾーンのケア方法
って、知らないものですね。

おりものシートを使っている人は年代を問
わず多かったことに比べ、専用ソープを使
う人は20代で71票、50代で30票と、2倍
以上の差がありました。

「これは、病院に行くほどのことなのだろ
うか?」「こんなことで病院に行ってい
のだろうか?」と迷っているうちに、放置し
てしまう人も少なくはないはず。自分で対処
しようと、気になってゴシゴシ洗ってしま
う人もいると思いますが…。

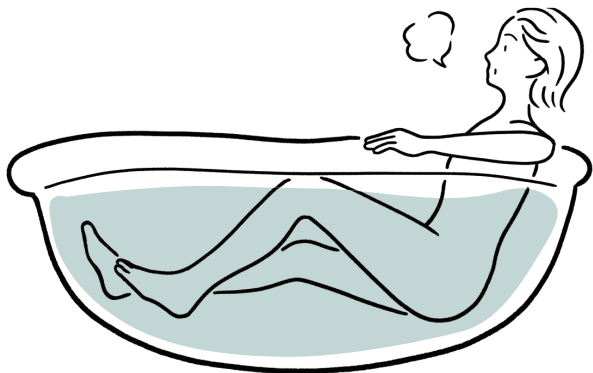
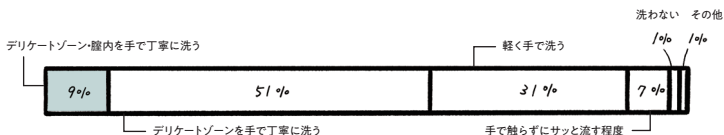
膣にはいい作用をする常在菌が。
洗い流すと、ニオイやかゆみの原因にも。



清潔な環境を維持、というのは裏目に出ることもあるので要注意。

とにかく洗えばOKって思っていない？

Q「デリケートゾーンを浴室で、どの程度まで洗いますか？」



丁寧に洗っている人が多いけれど…

「デリケートゾーンを浴室で、どの程度まで洗いますか？」という問いには、「ニオイ」や「かゆみ」が気になるからか、すべての年齢層で60%近くが「手で丁寧に洗っている」と回答しました。「デリケートゾーン・膣内を手で丁寧に洗う」と回答した人も10%程度いて、年代が若いほどその割合が高くなっています。「軽く手で洗う」と回答したのは30%程度。「ボディタオル」「ボディソープ」などで刺激が強い洗い方をしている人もいたのですが、実は洗い方にも注意が必要です。



膣内を毎日洗っている人は、すぐやめましょう！

ニオイやおりものの量が気になったときは

洗浄より保護が◎！

洗うよりも保湿が大事！

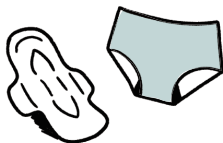


洗うときは水を
パシャパシャくらいがおすすめ



※水で何度も洗いすぎない

ストレスを溜めない、
規則正しい生活



通気性のいい下着や
ナプキンを選ぶ！

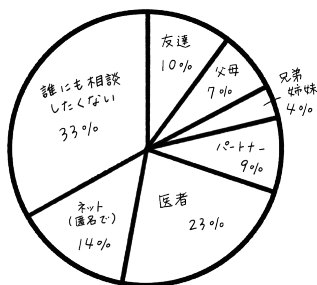
二宮先生のオススメ！

常在菌 が住みやすい環境を
つくってあげましょう！



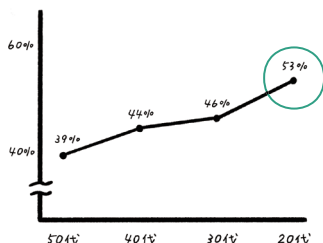
悩みは、ひとりで抱えこみがち

Q「デリケートゾーンに悩みがあるとき、誰であれば相談できますか？」



Q. 性生活会の悩みをパートナーに相談できる？

「性生活に悩みがある」人のうち「正直に相談できる/一部を相談できる」と回答した人の割合



パートナーやまわりの人に、性の悩みは話しにくい。

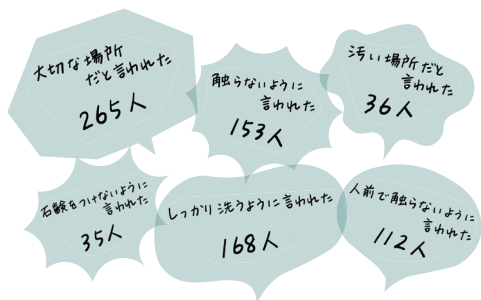
デリケートゾーンに関する悩みを医者相談する人も23%はいましたが、33%もの人が「誰にも相談したくない」と回答。

ネット（匿名で）相談するという人も14%おり、情報の正確さに不安が残る結果となりました。一方「性生活に関する悩みをパートナーに相談できる」と答えた人が、若い世代になればなるほど増えており、少しずつフラットに話せる関係を築ける人が増えてきていることが伺えます。

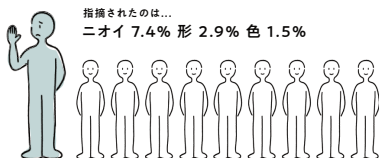


パートナーにも、そしてパートナー以外にも日常的に不安や悩みを相談できることが理想ですね。

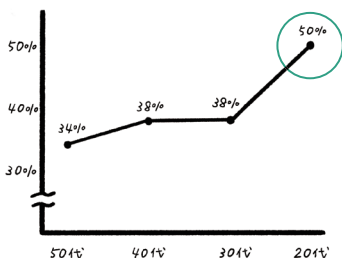
Q「子どもの頃、デリケートゾーンについて保護者になんと教えられましたか？」



10人に1人は、デリケートゾーンのニオイや形、色について誰かから指摘されたことがある



デリケートゾーンの悩みや疑問があった人で保護者に話せる人はどんどん増えている



デリケートゾーンは「大切な場所」、「触らないように」と伝えられてきた人も多く、気軽にオープンに話せることではないという人も多いと思います。

さらに、10人に1人はデリケートゾーンのニオイや形、色などについて誰かから指摘されたことがあるという結果に。誰かから「無いはずの正解」と比較され、指摘されることで不安な気持ちが大きくなり、よりデリケートゾーンとの距離は遠くなってしまうかもしれません。

一方で、若い世代になればなるほど、デリケートゾーンの悩みや疑問を親に話せた人の割合が多いというポジティブな結果も。真剣に話を聞いてくれる身近な人の存在は大きく、少しずつ悩みや疑問を気軽にオープンに話せる人が増えてきているとわかりました。

悩みを安心して気軽に話せるような場所が、あなたのまわりに増えていきますように。

もっと、心地いい私で行こう。



デリケートゾーン用保湿液

メノケア モイストゼリー

高い保湿力で長時間うるおいをキープ毎日の保湿ケアに。

ゼリータイプの保湿液。伸びのよいテクスチャーで塗り心地◎。弱酸性でデリケートな部分にもやさしい。

容量 55g

価格 1,100 円 (税込)



デリケートゾーンは清潔に保つことが大切ですが、
過剰なお手入れは肌を傷つけたり、必要な皮脂を除去してしまうことが
ありますので、適度に優しく洗うようにしましょう。
洗浄後は顔やボディと同じように、
専用保湿剤で乾燥をケアするのもおすすめです。

生活習慣の改善と併せて、専用洗浄器を使用するなどして、
腔内環境をケアしてみるのもいいでしょう。
いつまでも症状が続いたり、耐えられない不快感がある場合は、
専門医に相談しましょう。



公式ページはこちら

乳酸菌入り腔洗浄器

ゼリープラスメディカル

おりものやニオイの元をスッキリ洗浄! ヒト由来の
乳酸菌配合で、腔内の善玉菌※に影響を与えにくい。

※デーデルライン桿菌

挿入しやすいスティックタイプ。ワンプッシュで簡単に
挿入できます。使い切りタイプで衛生的。

容量 3本入: 2g×3本 / 10本入: 2g×10本

価格 3本入: 1,320円(税込) 10本入: 3,960円(税込)



管理医療機器
認証番号: 第301AFBZX00053000号

編集後記

もっと、心地いい私で行こう。

そう思えるのは、「きっと今よりも心地いい状態を目指せるかもしれない」
ということを知っているからでしょう。

「こんなものだと思ってた」

「悩んでいることが恥ずかしい」

「よくわからないから適当に対処しよう」

そんな気持ちがどこかにあると、デリケートゾーンに関する正しい情報に
触れたり、身近な人と話したり、気軽に病院へ行ったりという、
もっと心地いい私であるための第一歩は踏み出しにくいですね。

時代が進むにつれて変わってきてはいるものの、社会や文化と切り離し
て自分の身体に向き合い、愛することはずっと難しかったから。

広告やネットの情報、誰かの無意識なヒトコトで、私たちは常に「こうある
べき」というプレッシャーにさらされやすいのです。

「デリケートゾーン」という名前と呼んで、いつまでもデリケートな場所と
して、タブーな場所として扱い続けるのも、その一因となってしまうのかも
しれません。

だけど、まずは「自分だけじゃない」ことを知っていただきたい。

そして、「もっと心地いい私でいる」ための一歩を踏み出す勇気に、
この冊子やジェクスの商品が寄り添えたらと思います。

DELICATE ZONE RESEARCH BOOK

Publisher

JEX ,Inc.

Director , Copy writer , editor

Aya Goda / TIEWA,Inc.

Art director / designer

minaito @minalooklike

Illustrator

Tomoka / TIEWA,Inc

©JEX ,Inc.

2022年7月27日発行

Printed in Japan

 ジェクス株式会社

※本誌に掲載されているあらゆる情報において無断連載を禁じます

