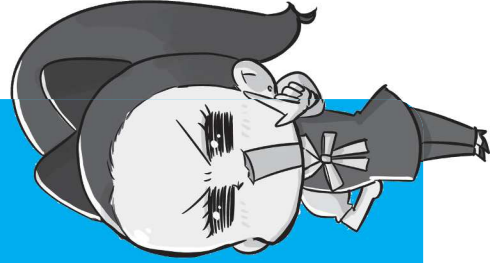
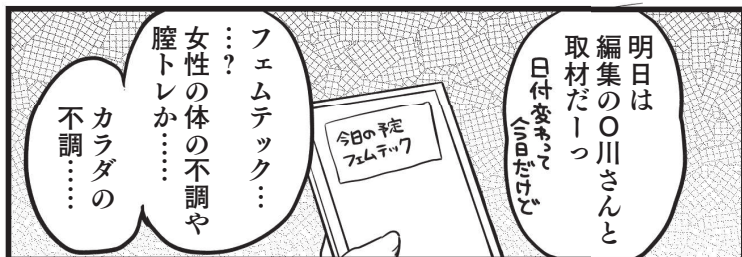
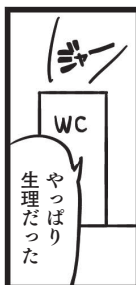


ほんとはいざこざ
不調ほんとはが

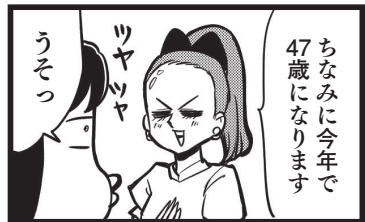
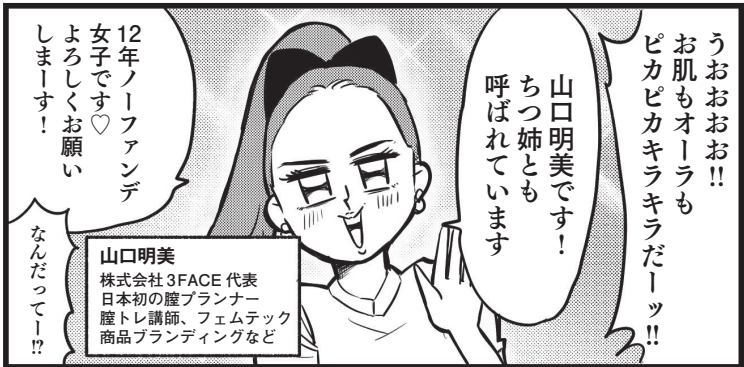
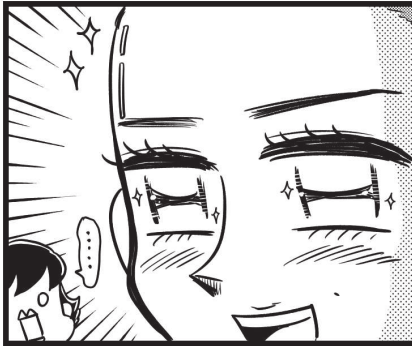
ちっ
睦々で健康
になるこれ本当ですか？

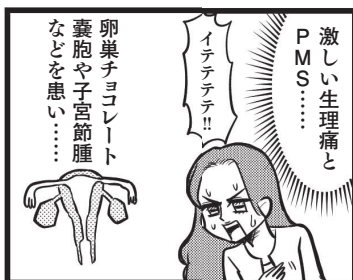
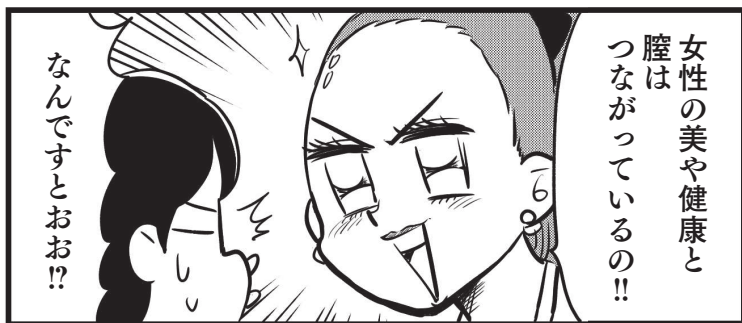
マンガ 若林杏樹
先生 山口明美
(ちっ姉)











さらに事件が起きたのは
2人目出産時……

20時間経過

切ったのに
肩幅が大きくて
出ない！
無理やり
出すしかない！

え……

膣から肛門の
向こうまで裂ける
会陰裂傷……!!

14針も
縫うことに!!

子どもは無事
産まれました

出産って
そんなに
大変なもの
なの!?

それから
どうなったん
ですか!?

そりゃ
痛いなんのって
大変だったけど、
一番つらかった
のは……

日常生活が
送れないほどの
尿もれと
便もれ

あっ
トイレ
行きた……

えええー!?!
便も!?

※ガマンが
できない

当時は
恥ずかしくて
夫にも言えなかった……

おっきい
オムツしてる
なんて……
言えない!



こんなつらい
産後があるなんて……

産後増腫産

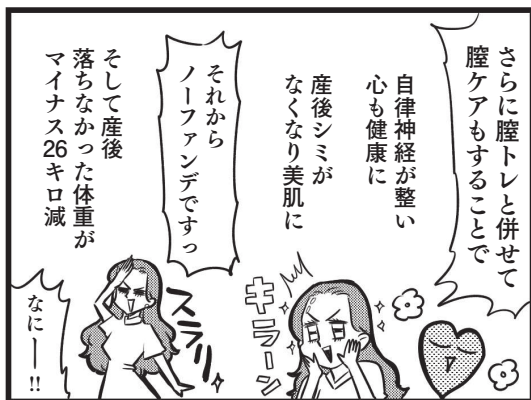
誰も教えてくれなかった!!

人生に絶望していた時に
助産院のリハビリで
出会ったのが

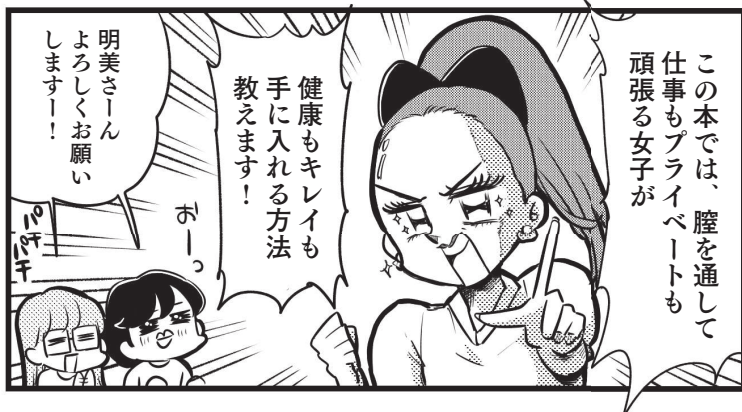
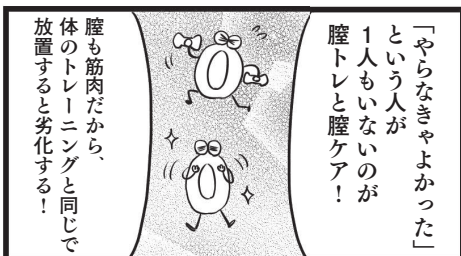
欧米では
常識の1つとして
オープンに
語られている

膣トレ









Contents 目次

1章

膣を知る

プロローグ

日本の女性は膣をほったらかしすぎ？

一生のほとんどを女性ホルモンに振り回される

膣がゆるむとどうなるの？

ちつ姉コラム① 4000億円以上の経済損失！

16

20

29

36

2章

生理を知る

生理の普通って？

生理痛があるのは当たり前ではない！

生理痛の原因を知る

生理痛は自分で悪化させている！

ピルという選択肢

ミレーナという選択肢

「生理がある＝妊娠できる」とは限らない！

38

43

46

50

52

58

62



3章

膣をケアする

女性ホルモンを利用してキレイになる

日本の政治も動いた!? フェムテックとは

月経カップで生理に革命が起きる!?

ちつ姉コラム② 生理用品とトキシックショック症候群

デリケートゾーンの悩みは膣ケアで解決!?

黒ずみは摩擦の歴史

膣のバリア力を守る!

膣の洗い方

膣周りの保湿とマッサージ

膣内フローラを整える!

セックスしてなくても、気をつける感染症

おりものは健康のバロメーター

膣と腸の意外な関係

ちつ姉コラム③ もしも避妊に失敗したら?

覚えておいてほしい知識

68

70

72

78

80

84

89

91

93

98

100

102

105

108

4章

腔を鍛える



腔トレとは、骨盤底筋を鍛えること

骨盤がゆがむとどうなるの？

知っておくべき産後のダメージ

産後の尿もれはなぜ起こる？

腔トレをやってみよう

呼吸と骨盤の関係

上級編 腔トレグッズに挑戦

ちつ姉コラム④ 最強の腔トレは、セックス!?

..... 110

..... 113

..... 120

..... 123

..... 126

..... 133

..... 137

..... 140

5章

女性の病気を知る



婦人科は悩みを相談できる場所

「自覚症状がない＝病気がない」とは限らない

空白の8年間から見ると、子宮頸がんワクチン

20代から気をつける子宮の病気

婦人科検診って、何を受ければいいのか？

..... 142

..... 144

..... 147

..... 152

..... 157



7章

更年期に備える

更年期は対策できる

更年期からの腔トラブル

ちつ姉コラム⑦ 人生100年時代、介護脱毛のススメ

エピローグ／あとがき

188 196 200



6章

妊娠出産を考える

婦人科検診を受けてみよう

ちつ姉コラム⑤ 最強のメンテナンスができるのが婦人科

パートナーと受けたいブライダルチェック

卵子は生まれた瞬間から減っていく

知っておきたい不妊治療

セックスストレスと日本人

出産準備は、妊娠前から始まっている

産後うつにならないために

ちつ姉コラム⑥ 腔ケアのすべてはここから始まった。ごめんね事件

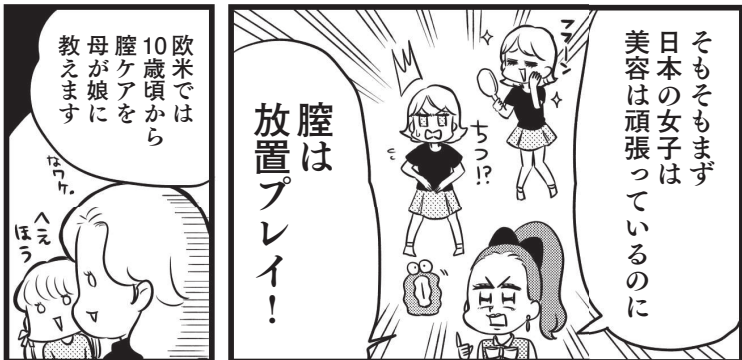
160 162 164 168 172 174 176 182 186

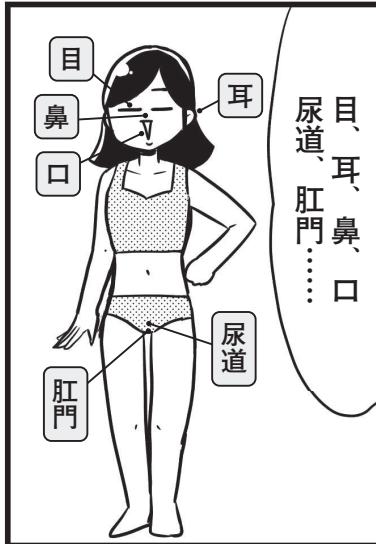
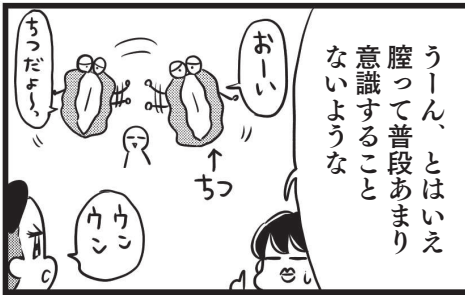
1 章

腔を知る



日本の女性は臆をほったらかしすぎ？









やってみよう → 膣のゆるみチェック

- 座っている時に、自然と足が開く
- 座っている時に、両ひざをつけるのがつらい
- 歩いている時に、ペタペタと音になる
- ヒールをよくはく
- 姿勢が悪い
- 下腹が出ている
- 下半身やお腹周りに肉がついている
- お風呂上がり、膣からお湯が出ることがある
- 性交渉やピラティスなどの運動の後に、
空気もれてくる
- くしゃみや咳をした時、尿もれをする
- 便秘ぎみ
- 産後に、膣や骨盤ケアをしていない

当てはまる数が多いほど
膣がゆるんでいる可能性大!!

