



## GSM(閉経関連泌尿生殖器症候群)をご存じですか？

近頃、女性誌や情報番組などで取り上げられている「フェムケア\*」。

女性特有の月経や妊娠、産後、更年期など、ライフステージによる性やホルモン分泌に関連した様々な課題を解決してくれるアイテム・サービスなどが女性誌や情報番組などで取り上げられています。

排泄においても、更年期に差し掛かる40代頃より尿もれや頻尿、デリケートゾーンのかゆみなど、身体に変調をきたす方が増加してきます。

そのような変調があるものの、場所が場所だけに医師の診察にも抵抗があり、悩みがあってもそのままにしている女性が日本だけでなく世界的に多くいると言われています。女性の健康を研究・調査する団体、国際女性性機能学会と北米閉経学会では、2014年にGSM(Genitourinary syndorome of menopause) という病名を新しくつけ、治療が必要な女性たちにGSMは慢性進行性疾患ということを理解してもらい、症状をそのままに年を重ね、生活の質がますます損なわれてしまわないよう、セルフケアと医療機関の受診を推進しています。日本語では「閉経関連泌尿生殖器症候群」と訳されています。

### GSMの主な症状

GSMでおきる主な症状としては、外陰部・膣・尿路における乾燥、かゆみ、灼熱感、性交痛、におい、ゆるみ、頻尿、尿漏れなど複数に及びます。GSMの考えの元になっているのは、“萎縮性膣炎“ですが、膣部分の変化だけとらえ治療にあたるのではなく、年齢とともに生産量が低下するホルモン(エストロゲン、テストステロン)を必要とする細胞を有する臓器(膣を含め、生殖器・尿路など)の変化や症状も含めて、診断・治療が必要であるという考えをもとにした病気の捉え方

『GSM』になります。

普段何気なく行っているトイレトーパーでこするような外陰部の拭き方やおりもの・生理用ナプキンの交換頻度など、今まで支障のなかった習慣一つとっても、不快症状を深刻にしてしまう要因になります。

これらの症状を予防するためのセルフケア方法として以下の3つが主に挙げられます。

### ①清潔を保ちしっかり保湿

お湯で洗い流す、もしくはデリケートゾーン専用など低刺激性洗浄剤をしっかりと泡立てて陰部のひだを優しく洗います。好みの保湿剤(クリーム・ジェル・オイルなど)少量を外陰部の表面に塗布し保湿します。

### ②膣と外陰部を優しくマッサージ

外陰部の筋肉をほぐし柔軟性を保つことが目的。セサミオイルやアーモンドオイルなどマッサージに使用されるものを少量手にとり、外陰部や肛門周りに優しく塗りこみ、会陰内側をなでるようにマッサージします。

### ③ 骨盤底筋トレーニング

骨盤底筋を鍛え腹圧性の尿もれを予防することが目的。姿勢は寝ても、座っても、立ってもOK。

息を吐きながら膣を引き込むように締め、息を吸いながら膣を緩める。1セット5~10回を1日2~5セットおこなう。

医療機関での治療としては、ホルモン剤による治療や組織の萎縮予防とした機器の使用など様々なものがありますが、他の疾患の可能性を見逃さないよう全身状態の確認を含めた検査が必要な場合もあります。

女性にとって、デリケートな症状はなかなか相談しにくいものですが、加齢による体の変化は、誰しもが起こりうる問題です。

GSM症状に気付いたら、一人で抱えこまずに医療機関に相談することや、適切なセルフケアなどに努め、明るく楽しい生活を送りましょう。

※フェムケア：「Feminine(女性の)」と、ケアを合わせた造語です。

### ☆あなたの更年期度数チェック☆

- |                 |       |         |       |
|-----------------|-------|---------|-------|
| 1. 顔がほてる        | 1: 無い | 2: 少々ある | 3: ある |
| 2. 汗をかきやすい      | 1: 無い | 2: 少々ある | 3: ある |
| 3. 疲れやすい        | 1: 無い | 2: 少々ある | 3: ある |
| 4. 手足が冷えやすい     | 1: 無い | 2: 少々ある | 3: ある |
| 5. 頭痛がする        | 1: 無い | 2: 少々ある | 3: ある |
| 6. 肩こりや腰痛がある    | 1: 無い | 2: 少々ある | 3: ある |
| 7. 寝つきが悪い       | 1: 無い | 2: 少々ある | 3: ある |
| 8. イライラしたり怒りっぽい | 1: 無い | 2: 少々ある | 3: ある |
| 9. 動機やめまいがする    | 1: 無い | 2: 少々ある | 3: ある |
| 10. やる気が出ない     | 1: 無い | 2: 少々ある | 3: ある |

10点：更年期ではない  
11~20点：少し更年期気味  
21~30点：更年期です



### ☆おむつのあて方動画☆

もれやスキントラブルなどでお悩みの皆さん、おむつからのもれやスキントラブルの一番の原因は「あて方」です。今一度正しいあて方を確認し、ご自分の手技をチェックしてみてください。



基本のあて方



拘縮のある方のあて方



パンツのあて方

# 光洋フォーラム2021

立冬が過ぎて朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、皆様体調など崩しておりませんか？

光洋ではこの秋、「光洋フォーラム2021～これから備えるべき新時代に対応する4つのテーマ～」と題し、その分野のプロフェッショナルを講師としてお招きし、講演会を実施いたしました。また、各回ごとに弊社のユーザー施設様より、排泄ケアにおける成功事例の発表も合わせオンラインセミナーとして開催いたしましたので、ご報告させていただきます。

## 第1弾 10月14日（木）



社会福祉法人善光会理事・  
最高執行責任者・統括施設局長  
宮本隆史様

宮本隆史様より「介護ロボットの最新動向と活用ポイント」と題して、介護サービスの

見える化についてや介護ロボット導入における課題、科学的介護における品質向上について講演して頂きました。

また社会福祉法人博仁会 特別養護老人ホームリハモール福岡様より『マイスター取得から、快適な排泄環境を目指して！-リハモール福岡オムツ改革』と題して発表して頂きました。

## 第2弾 10月18日（月）

小濱道博様より「業務継続計画BCP作成のポイントと攻略」と題して、コロナ対策BCPと感染

対策指針の違いやクラスター発生時の重要ポイント、感染症BCP自然災害BCP作成のキモなどについて講演して頂きました。

また社会福祉法人海光園 特別養護老人ホーム海光園ミラホーム様より『KOYOマイスター「おむつ野郎」への道』と題して発表して頂きました。

## 第3弾 10月30日（土）



士別市立病院  
皮膚・排泄ケア認定看護師  
高橋良太様

高橋良太様より「排泄ケア × 動きの支援 + 人材育成」と題して、排泄援助に必要な動きの

支援、介助者と被介助者のカラダと心を守るために必要な「モノ・コト」について講演して頂きました。

また社会福祉法人滝川市社会福祉事業団 滝川市特別養護老人ホーム緑寿園様より『排泄ケアへの意識向上～マイスターとしての役割～』

## 第4弾 11月10日（水）



一般財団法人日本車椅子シーティング財団代表理事、株式会社シーティング研究所代  
木之瀬隆様

木之瀬隆様より「今すぐやるべき、自立支援促進加算の検討！シーティングによる自立支援のすべてがわか

る！『シーティング技術による自立支援の在り方と自立支援促進加算』と題して、高齢者の座位保持における現状と課題、シーティングの進め方について講演して頂きました。

また社会福祉法人瑞穂会 特別養護老人ホームふぁみいゆ行田様・地域密着型特別養護老人ホームふぁみいゆ東館様より『排泄ケア適正化を目指して～法人全体での個別ケアへの取り組み報告』と題して発表して頂きました。

今回は、今日の前にある介護業界の課題から近未来の介護の在り方まで、幅広い内容の講演と、施設様の発表により、様々な学びを得ることが出来ました。

光洋ではこれからも皆様に新しい情報発信できる場を作っていきたいと思っております。ぜひ、ご参加ください！

## 必要なものを必要な分だけ メディカルスマイルからのご案内

冬になると肌が乾燥してかゆい・ヒリヒリする、といった症状で悩まれる方も多いのではないのでしょうか？

気温が低く空気が乾燥する冬は、肌から水分が奪われるため乾燥肌になりやすくなります。また、暖房器具によっても空気が乾燥しやすくなるため、冬は肌にとってとても過酷な季節なのです。

そこで今回は、光洋通販サイト「メディカルスマイル」より、乾燥肌対策におすすめの商品をご紹介します。

### 医療・介護現場で親しまれている保湿クリーム

高齢者や病気の方の肌は、健康な方の肌よりも脆弱なため、保湿力があるだけでなく肌に負担をかけないことも大切です。保湿クリームを選ぶ際には、医療・介護現場向けに販売されている商品がおすすめです。医療・介護現場の声をもとに製品開発がされていることも、市販品と大きく異なる点です。

### セキューラML※

セキューラMLは、乾燥しやすい部位や全身にお使いいただける皮膚にやさしい保湿ローションです。のびが良いためクリームを塗る際に皮膚への負担を軽減します。べとつかず使ったあとの肌はさらっとしていて絆創膏やテープ類を貼ることもできます。

皮膚の乾燥しやすい患者さんやお年寄りへの全身スキンケアはもちろん看護・介護にあたる皆様のハンドクリームとしてお使いいただく場合にも適しています。

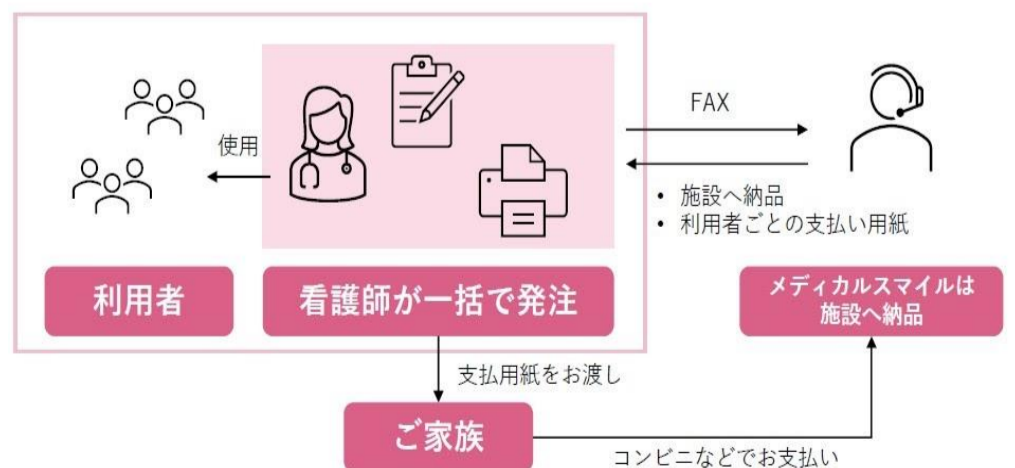
### 介護現場からの医療用品ニーズ

(株)光洋 ショップ・プラスが運営する「メディカルスマイル」では、入院患者さんや介護施設ご利用者さん向けの「医療用品個人向け通販サービス」を提供しています。主に保険加算の対象外となる、個人でご用意いただく商品を販売しております。

最近では、ご利用者に必要な商品を介護施設から一括でご注文いただき、商品とご利用者ごとのお支払い用紙を納品させていただくことが増えています。市販品では機能が不十分だが手軽に医療用品を購入する場所がない、そんなお悩みをお持ちの方はぜひ

「フリーダイヤル：0120-3816-54」までお電話ください。

### 介護施設からのご注文例



### ※セキューラシリーズ

セキューラシリーズは長年にわたって世界各国で使用されているスキンケアブランドです。国内でも多くの医療・介護現場で広く採用され、皮膚・排泄ケア認定看護師（WOCナース）からも高い評価を得ています。