

知っておきたい「膣カンジダ」

5人に1人が経験する身近なトラブル。原因の仕組みと症状の見極め方

カンジダは体内の「常在菌」です

性感染症と誤解されがちですが、普段から皮膚や消化管、膣内に棲んでいるカビの一種（真菌）です。疲労やストレス等で身体の抵抗力や善玉菌が低下した際に、一時的に菌が過剰増殖して起こります。

📌 気づいたら早めに確認！主な症状チェック

❗ 特徴的なおりもの

白く濁り、カッテージチーズや豆腐かす、酒粕のようにポロポロ・カサカサした塊状になる

❗ 強いかゆみ・熱感

外陰部や膣周辺に我慢しにくいムズムズとしたかゆみや、ほてるような熱感を伴う

❗ 皮膚の赤み・腫れ

掻いてしまったり炎症が進むと、外陰部が赤く腫れてヒリヒリとした痛痒さを感じる

❗ 排尿時・入浴時の刺激

尿が触れたときや、お風呂で洗う際にしみるような痛み・違和感を生じる。

🌸 発症を招く4つのきっかけ



免疫力の低下

過労、寝不足、
風邪、
精神的なストレス



抗生物質の服用

良い乳酸菌も
一緒に減少し
菌バランス崩壊



ホルモン変化

妊娠中、月経前、
低用量ピルの服用期



蒸れ・洗いすぎ

密閉性の高い
下着や石鹸での
過度な洗浄

「初めて」と「再発」で違う正しい対処法

自己判断は禁物。適切なステップで早く、確実に治しましょう

婦人科受診は恥ずかしいことはありません

カンジダの症状は、細菌性膣症やトリコモナス膣炎など他の病気とよく似ています。初めて違和感を覚えた際は、必ず医師の診察を受けて正確な診断を仰ぐことが完治への最短ルートです。

あなたはどっち？ 対処のフロー

初めて発症した方

必ず産婦人科を受診する

- 他の膣炎との識別検査が必要
- 医師から膣坐剤や抗真菌クリームの方を受け、指示通りに正しく使い切る
- 市販薬（第1類医薬品）は初発の方には販売不可（法律上の規定）

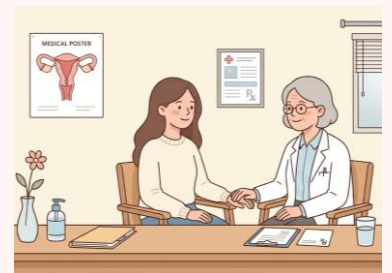
過去に診断された再発の方

薬局でのセルフケアも選択肢

- 以前と同じ症状と分ければ、薬剤師のいる薬局でOTC再発治療薬を購入可能
- 膣坐剤とクリームを併用して局所の菌をしっかり抑える
- 使用開始から3日経っても改善しない場合は、ただちに使用を中止し受診を

⚠ こんなときは迷わず婦人科へ（受診サイン）

- 妊娠中、または妊娠の可能性があるとき
- 発熱や激しい下腹部痛、悪臭を伴う膿のようなおりものがあるとき
- 年に3〜4回以上頻繁に繰り返すとき
- 市販の再発治療薬を6日間使っても症状が治まらないとき



✔ 治療中に守りたいポイント

🕒 症状が引いても薬を継続

かゆみが治まっても菌が残っていることがあります。処方された日数は最後まで使い切りましょう。

🚫 治療中の性交渉は控える

粘膜への強い刺激になり悪化を招くほか、パートナーに一時的な炎症を起こす原因になります。

日常の予防習慣とよくある疑問解消

カンジダは「お休みサイン」。健やかなバランスを保つ4つの習慣

頑張りすぎた身体を休ませてあげる合図

カンジダの再発を防ぐ最大のポイントは、自身の免疫力を高く保つこと。通気性の良い環境を整えつつ、睡眠とリラックスで身体本来のバリア機能を取り戻しましょう。

🌸 健やかな膣内環境をつくる4つのルール

膣内まで洗わない



外陰部をぬるま湯でやさしく流す程度に。
膣内を洗いすぎると善玉乳酸菌まで流れてしまいます。

綿素材で通気性を確保



ナイロン下着やガードルなど締め付けの強い衣類は避け、綿素材を選びます。

シート・ナプキンはいまめに



湿気がこもり菌が増殖しやすくなるため、長時間のつけっぱなしを避け清潔を保ちます。

睡眠と腸活で免疫アップ



無理な残業を控え十分な睡眠を。発酵食品や乳酸菌の摂取も身体全体の環境維持を助けます。

? 気になる疑問 Q&A

Q パートナーと一緒に治療すべき？

男性側に自覚症状（かゆみや赤み）がなければ治療は不要です。
ただし発症中の性交渉は粘膜保護のため避けましょう。



Q カンジダ用の市販塗り薬だけで治る？

外陰部のかゆみにはクリームが有効ですが、原因菌は膣内に潜んでいることが多いため、膣坐剤との併用が基本です。

デリケートゾーンの違和感は、身体からの「少し休んでね」という大切なメッセージです。

ひとりで悩んだり我慢したりせず、気になる時は気軽に婦人科で相談してくださいね。