



TENGA、セクシャルヘルスケア新ブランド

膣ケア&健康トークイベント開催

[iroha \(イロハ\) ブランド公式サイト](#)

TENGA（東京都中央区）のフェムケアブランド「iroha」から、女性のセクシャルヘルスケアをサポートする新ブランド「iroha Healthcare（イロハ ヘルスケア）」が発売された。女性ホルモンの変動に影響を受け、女性のライフステージにおいて様々なトラブルや悩みが発生する。「iroha Healthcare」のコンセプトは、「女性の体に起こる目まぐるしい変化やお悩みに寄り添い、“性の健康”をトータルサポート」。このたびモデル・俳優でirohaアンバサダーの水原希子さん、芸人の友近さん、女性医療クリニックLUNAグループの関口由紀理事長（泌尿器科医）による膣ケア&健康トークイベントを開催。膣ケアの意義と健康寿命延伸の観点からも骨盤底筋トレーニングの重要性が語られた。



骨盤底筋は体のコア、健康を司る場所

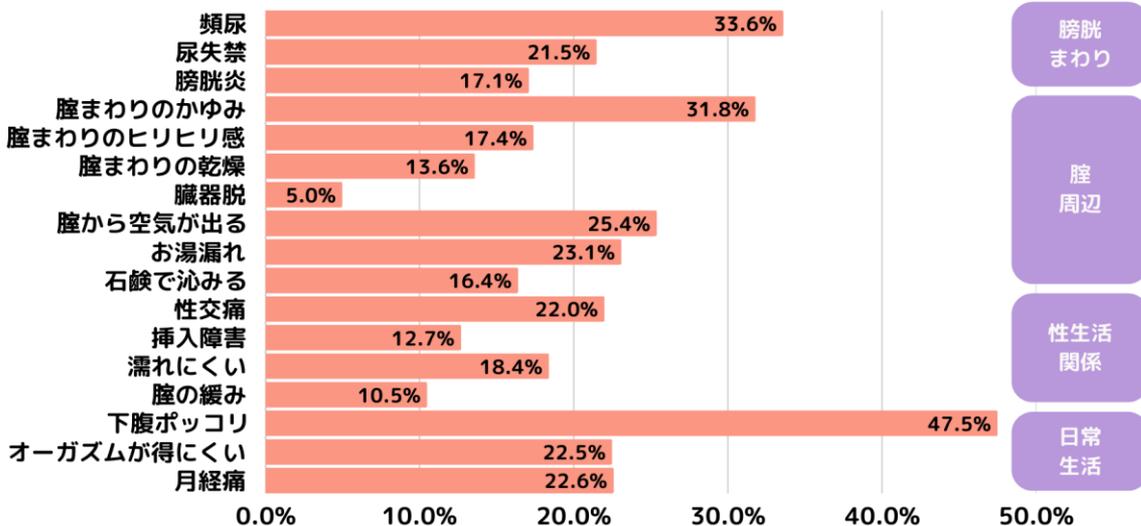
関口医師は「膣の健康を守る大切さ」をキーワードに、排泄と生殖機能を維持するために必要な骨盤底筋の重要性を解説。

「骨盤底筋はある意味、体のコアの部分で健康を司る場所でもある。膣周りの骨盤底筋は意識しないと衰えます。しっかり動かし、しっかり緩めて血流を良くすることが重要。尿漏れ、頻尿、骨盤臓器脱にならないようにするためのケアが必要」と指摘した。

友近さんは「膣を鍛えるだとか、膣を健康にしなければいけないとか、今まで意識したことはありませんでした」とビックリ。水原さんも「体の他の部分同様に、膣の筋力トレーニングをすることが大事という事を、私を含め、知らなかった方が多いと思うので、できるだけ多くの女性に意識していただいて楽しいクオリティ・オブ・ライフを送って欲しいです」と述べた。

(文 = 石川良昭)

女性器などについて「いま症状や悩みがある」と答えた女性の割合



調査対象：20代～60代の女性10,000人、調査期間：2025年2月19日、調査会社：Freeasy（アイブリッジ株式会社）
※複数回答可能