

お悩みをケアして女性の毎日を心地よく 「フェムケアガイド」



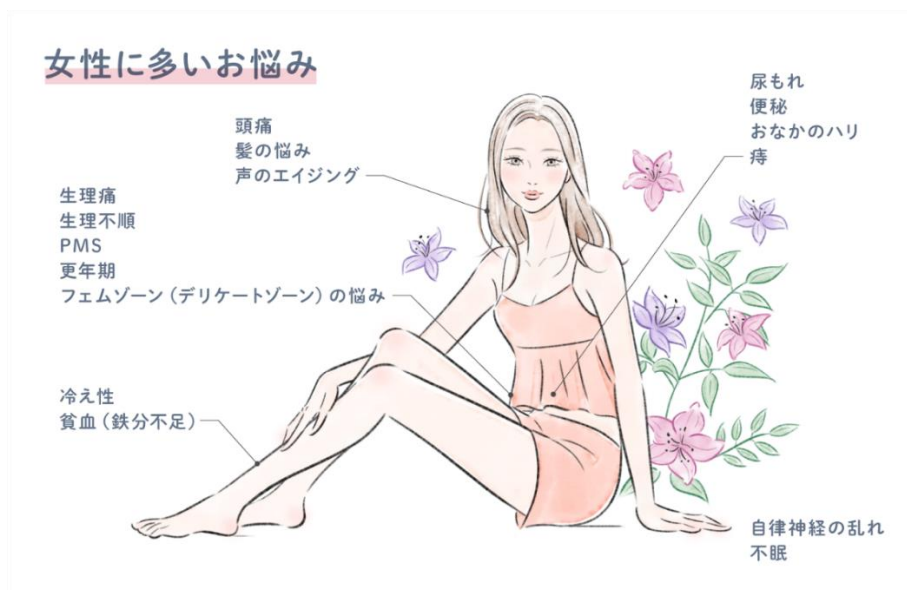
大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、専門医によるヘルスケアアドバイスを公開しています。

7月16日に公開するのは、特別企画『フェムケアガイド』です。

「フェムケア」とは、「Feminine(女性の)」×「Care(ケア)」を組み合わせた言葉で、女性が抱える体のお悩みや不調をケアすることです。女性ホルモンのリズムで、ゆらぎながら生きていく女性たち。人にはちょっと相談しにくい体のお悩みや、エイジングのお悩みが尽きないものです。そんな女性たちのために、医師監修のフェムケア情報を豊富に取り揃えました。

◆新着情報 特別企画「フェムケアガイド」

<https://www.taisho-kenko.com/special2/femcare/>



■ **みんなはどんなことに悩んでいる？女性が抱える体のお悩み情報が満載です。**

1. 頭痛／髪／声のエイジングのお悩み

・女性の頭痛タイプと、対処法予防法を解説

<https://www.taisho-kenko.com/column/115/>

・白髪やボリュームダウンの悩みを解決 髪の老化を防ぐ生活術

<https://www.taisho-kenko.com/column/45/>

・髪や頭皮に必要な紫外線対策とは

<https://www.taisho-kenko.com/column/93/>

・若々しくハリのある声を手に入れる！声のアンチエイジング

<https://www.taisho-kenko.com/column/39/>

2. 尿もれ／便秘／おなかのハリ／痔のお悩み

・多くの女性が実は悩んでいる!? 女性の尿もれ

<https://www.taisho-kenko.com/column/21/>

・便秘解消エクササイズ

<https://www.taisho-kenko.com/column/56/>

・悩んでいる女性は意外と多いです。おなかのハリを解決！

<https://www.taisho-kenko.com/column/37/>

・痔の症状とケアを学ぼう！「痔」は女性に多いお尻のトラブル

<https://www.taisho-kenko.com/column/89/>

3. 生理痛／生理不順／PMSのお悩み

・あなたの生理痛は大丈夫？その痛みは病気の可能性も！

<https://www.taisho-kenko.com/column/19/>

・あなたの生理不順度をチェックしよう！

<https://www.taisho-kenko.com/check/240/>

・女性の「ホルモンバランス」は乱れやすい！整える方法とは？

<https://www.taisho-kenko.com/column/111/>

・PMS（月経前症候群）とは？どう対策・改善したらいいの？

<https://www.taisho-kenko.com/column/110/>

・月経前症候群（PMS）不快感をチェックしよう！

<https://www.taisho-kenko.com/check/325/>

4. 更年期／フェムゾーン（デリケートゾーン）のお悩み

・体がだるい・疲れやすい原因は、もしかして「更年期疲労」？

<https://www.taisho-kenko.com/column/12/>

・「のぼせ」が気になる？原因を知って正しくケア

<https://www.taisho-kenko.com/column/2/>

・女性ホルモン健康度をチェックしよう！

<https://www.taisho-kenko.com/check/246/>

・更年期のフェムゾーン（デリケートゾーン）のかゆみはなぜ起きる？どうケアする？

<https://www.taisho-kenko.com/column/122/>

・デリケートゾーンの乾燥が気になる更年期世代。正しい対策とケアで、トラブルを回避しよう！

<https://www.taisho-kenko.com/column/99/>

・膣カンジダとは？原因・症状・対策・予防法について

<https://www.taisho-kenko.com/disease/94/>

5. 自律神経の乱れ／不眠のお悩み

・自律神経を整えるには。セルフケアを始めよう

<https://www.taisho-kenko.com/column/113/>

・自律神経を整える、食べ物＆ハーブのチカラ

<https://www.taisho-kenko.com/column/114/>

・触れ合いでリフレッシュ。心が疲れてしまった時に、セルフでできる「タッチほぐし」の方法を紹介

<https://www.taisho-kenko.com/column/98/>

・【動画】自律神経を整えるセルフケア基礎知識

<https://www.taisho-kenko.com/movie/64/>

・女性特有の不眠とは？生理前や更年期にはなぜ眠りにくくなるの？

<https://www.taisho-kenko.com/column/106/>

6. 冷え性／貧血（鉄分不足）のお悩み

・手足が冷たい！末端冷え性とは？セルフケアで改善しよう

<https://www.taisho-kenko.com/column/109/>

・冷え性の対策とは？冷えのタイプを知り、自分に合ったセルフケアを

<https://www.taisho-kenko.com/column/107/>

・あなたの鉄分不足度は？チェックしよう！

<https://www.taisho-kenko.com/check/199/>

近年、ますます注目を浴びているフェムケア。毎日を心地よく過ごしてもらうために、「大正健康ナビ」の記事が、あなたのお悩み解決の糸口になれば幸いです。

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

■ご参考

- 大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。