



# 「おりもの」 がいつもと違う?

おりものは子宮や膣の健康を映すバロメーター。色や量、においなど、正常なおりもの状態や役割を婦人科医の清水なほみ先生に教えてもらいました。



●取材協力  
ポートサイド女性総合クリニック  
ピバリータ(神奈川県)  
院長  
清水 なほみ 先生

## 粘膜の潤いを保ち 雑菌の増殖を防ぐ

おりものとは、膣の壁や子宮頸部から分泌される粘液の総称です。おりものの分泌には、女性ホルモンのエストロゲンが関係しているため、排卵期や月経前に量が増え、女性ホルモンが活発な20〜30代は量が多く、40代以降は少なくなる傾向にあります。

「おりもの重要な役割は、精子を子宮へスムーズに運び、受精の手助けをすることです。また、膣内の粘膜の潤いを保ち、雑菌を洗い流す自浄作用の役割も担っています」と話すのは、ポートサイド女性総合クリニックピバリータ院長の清水なほみ先生。

膣内には、乳酸菌の一種であるデーデルライン桿菌という善玉菌が存在しています。これが自浄作

## 正常なおりもの状態

- 色は半透明〜薄い黄色
- 下着について乾燥すると黄色っぽくなる
- やや粘りけがある
- 酸っぱいにおいがする
- 排卵期や月経前に量がふえる

これらはすべて正常なおりもの状態。おりもの状態が上記と異なる場合は、病気がかかっている可能性があります。左ページを参考におりもの状態をチェックしましょう。

用の要となり、膣内を弱酸性に保ち、酸の働きにより細菌の感染を防いでいます。

「デーデルライン桿菌は、抗菌薬(抗生物質)を服用したときや体力が低下したときに減少しやすくなります。すると自浄作用が低下し雑菌が増殖するため、膣内に炎症などがおこり、おりものに異常が現れるのです」(清水先生)

正常なおりものは、半透明〜薄い黄色で、少し粘りけがあり、下着について乾燥すると黄色っぽくなります。酸性のため、月経前は酸っぱいにおいがすることもあります。

「量は個人差があるので、ふだんの自分のおりもの状態を把握しておくことが大切です。そのうえで、いつもと違う変化を感じたら早めに婦人科を受診し、検査を受けると安心です」(清水先生)

# おりものの状態から疑われる病気

下のチェック項目を確認し、該当する症状がある場合はその病気の可能性があります。血液が混ざるおりものがつづくときは、子宮や膣のがんによる不正出血の場合もあるので、早めに婦人科を受診しましょう。

## Check!

- ヨーグルト状や酒かす状のポソポソしたおりもの
- 膣にかゆみや痛みがある

### カンジダ膣炎

抗真菌薬を頻繁に内服していたり、疲労や妊娠などで免疫力が下がると膣内の善玉菌が減り、皮膚などに存在する常在菌のカンジダ真菌が増殖することで発症。

**治療法** クロトリマゾールなどの抗真菌薬を含む膣剤を投与。1度入れると1週間効き目がつづくものと、毎日1個ずつ膣内に入れるものがある。内服薬や外陰部のかゆみを抑える塗り薬を併用することもある。

## Check!

- ドロツとした鼻水のようなおりもの
- 悪臭がある

### 細菌性膣炎

ストレスによる免疫力の低下や女性ホルモン<sup>①</sup>の乱れ、外陰部の洗いすぎなどで、膣の自浄作用を促す善玉菌が減り、悪玉の常在菌・ガードネレラ菌やブドウ球菌などがふえて膣に炎症がおこる。

**治療法** 通常は、抗菌薬の膣剤を1週間膣内に投与する。膣剤投与が難しい場合は内服薬（保険適用外）を服用することもある。

## Check!

- 黄色いおりものや水っぽいおりもので、量がふえた
- 悪臭がある  血液が混ざる

### クラミジア感染症

クラミジアトラコマティスという病原体に感染して、子宮頸部に炎症がおこる性感染症。自覚症状がないため気づかないことも。進行すると卵管や腹膜に炎症が広がり、不妊や子宮外妊娠のリスクを高める。

**治療法** 水溶液アジスロマイシンの抗菌薬を1〜7日間服用。炎症がひどく、腹痛や発熱がある場合は点滴による治療を行う場合もある。パートナーの治療も必要。

## Check!

- 黄緑色で泡立ったおりもので、悪臭がある
- 外陰部に強いかゆみがある

### トリコモナス膣炎

トリコモナス原虫に感染し、膣内に炎症がおこる性感染症。まれに浴槽やタオルなどから感染する場合もある。男女ともに自覚症状が少ないため、お互いに気づかないことも多い。

**治療法** メトロニダゾールなど原虫に対する薬を10日間服用。薬物治療を始めると比較的早くかゆみが治まるが、完治するまでのみつけつけることが大事。パートナーの治療も必要。

## Check!

- 悪臭のある黄色い膿<sup>うみ</sup>のようなおりもの
- 血液が混ざる

### 淋菌感染症

淋菌の感染により子宮頸部や子宮頸管に炎症がおこる性感染症。女性は自覚症状が少ないため感染源になることも。腹部まで広がると骨盤腹膜炎の状態になり、将来、不妊や子宮外妊娠を招く危険がある。

**治療法** 基本的に点滴による治療が行われる。炎症がおなかにまで広がっている場合は数日間、入院治療を受ける。パートナーの治療も必要。



## おりものの異常を防ぐPOINT

### おりものシートは清潔に

長時間、同じおりものシートを使いつづけていると、シート上に細菌が繁殖し、膣炎を悪化させる原因になります。おりものシートを使う場合はこまめに交換しましょう。

### 陰部を洗いすぎない

石けんやビデを使って膣を洗うのはNG。膣内の善玉菌まで洗い流してしまい、自浄作用を低下させることに。入浴時に外陰部をお湯で洗い流す程度で十分清潔に保てます。

### 性感染症を予防する

性感染症はおりものの異常だけではなく妊娠に関するトラブルも招きます。妊娠を望まない場合は、コンドームの正しい使用が不可欠です。