



いつもアドバンス・メディカル・ケア／est're〈エストール〉をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。  
管理栄養士／メノポーズカウンセラーの三浦です。

近年注目されている「フェムケア」。日々フェムゾーンのケアを意識されている方も増えています。その中で、近年特に注目されているのが「VIO 脱毛」です。気になってはいるものの、なかなか一歩踏み出せない…という方もいらっしゃるかもしれません。

今回は、一般社団法人 日本スキン・エステティック協会の、手塚圭子理事にお話を伺いました。フェムケアとしての VIO 脱毛の基礎的な知識やメリットを、専門家の観点から解説いただいております。

#### PROFILE————

手塚 圭子 医学博士・保健学博士

一般社団法人 日本スキン・エステティック協会理事。ほかにも数多くの美容関連団体の役員を務める。『美人のつくりかた』（光文社 知恵の森文庫）『キレイのきほん』（大和出版）など著書多数。

————

.....

#### 目次

- 1) VIO 脱毛は、身体だけでなく、心にも良い影響を与えてくれる
- 2) 早く効果を体感するなら、できるだけ早くチャレンジを
- 3) スキンケアと同じように、フェムゾーンのケアを

.....

## 1) VIO 脱毛は、身体だけでなく、心にも良い影響を与えてくれる

---

### ■VIO 脱毛のメリットは？

---

手塚さん(以下、手塚):一番のメリットは、**フェムゾーンを清潔に保ちやすくなる**ことです。

毛があるとムレやすく、雑菌の繁殖や不快感につながることもあります。特に生理中は、経血の付着が気になる方も多いですね。また、毛がないことで日々のお手入れがしやすくなり、洗浄や保湿ケアも行き届きやすくなります。さらに将来、介護を受ける立場になったときに、**ケアする側の負担を軽減**できるという点もあります。

### ■メンタル面のメリットは？

---

手塚:自分に自信を持てるようになる方も多いです。

下着や水着から毛がはみ出る心配がなくなり、より自然体で過ごせるようになります。また、「自分を大切にしている」という実感が持てるのも大きな変化です。自分のケアを後回しにしがちな方にとって、前向きなきっかけになることもあります。

## 2) 早く効果を体感するなら、できるだけ早くチャレンジを

---

### ■脱毛はすぐ終わる？

---

手塚:脱毛は1回では完了しません。毛には「毛周期」があり、生えるタイミングがそれぞれ異なるため、複数回に分けて施術を行う必要があります。そのため、「短期間で終わらせたい」というご希望にはお応えが難しいケースもあります。気になっている方は、**早めに相談を始めるのがおすすめ**です。

### ■痛みはある？

---

手塚:痛みの感じ方には個人差があります。また、サロンとクリニックそれぞれに特徴があるため、カウンセリングや体験を通じてご自身に合った方法を選ぶことが大切です。

## 3) スキンケアと同じように、フェムゾーンのケアを

---

### ■「VIO 脱毛に興味はあるけれど、迷っている」という方へ

---

手塚:VIO 脱毛を含むフェムケアは、身体だけでなく心にも良い影響を与え、自分をいたわるきっかけになります。施術後の保湿ケアを通じて、日常的にフェムゾーンをケアする習慣が生まれる方も多いです。顔と同じように、つながっている全身の一部としてケアすることが大切ですね。

また、脱毛をされている方は前向きに人生を楽しんでいる方が多い印象です。いつもでも若々しく美しくありたい方は、ぜひ“見えない部分のケア”として VIO 脱毛に挑戦してみてください。

美容エステ専門家 手塚圭子さんに聞く、  
トレンドになった VIO 脱毛 詳しくはこちらから▼

<https://j.c-rings.net/u.aspx?test=on&c=btv582vtM4ak8N1UsqBaPLSH4is%253d>

+\*。\*。\*+—+\*。\*。\*+

今回は、一般社団法人日本スキン・エステティック協会の手塚圭子理事のインタビュー前編をお届けしました。VIO 脱毛も、フェムケアを深めるひとつの選択肢です。“見えない部分のケア”だからこそ、その変化や心地よさはご自身でしっかりと実感できるもの。すでにフェムゾーンケアを取り入れている方にとっては、より快適で、より前向きな毎日につながるかもしれません。

-----  
～後編予告～

VIO 脱毛は美容感覚で脱毛する時代へ

お楽しみに！  
-----