

# 災害時など、水が使いづらい場所でのMOLARAの着脱方法

## (1)MOLARA（モララ）とは？

子宮口（子宮の入り口）に装着をして使用する“月経ディスク”という種類の使い捨て生理用品です。

## (2)MOLARAの特徴

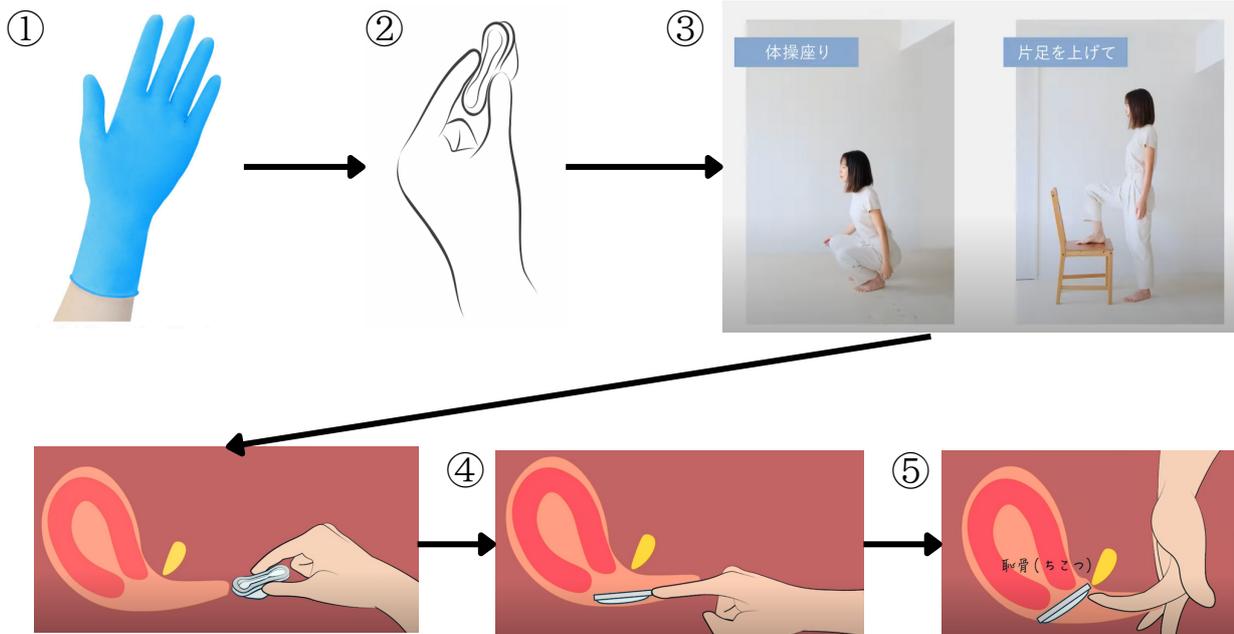
- ・最大12時間入れたままでOK。ナプキンなどに比べ交換頻度がグンと減ります。
- ・子宮口に装着するため外に経血が出づらく、ムレ・かぶれ・かゆみ・嫌な匂いを軽減。
- ・使い捨てで衛生的。ナプキンやタンポンのように経血を吸収するタイプではないのでゴミとして処理する際にもかさ張りにくく、吸水ショーツや月経カップのように洗ったり煮沸したりする必要はありません。
- ・太ももとお腹をぴったりくっつけてグッといきむと、取り出さなくても経血だけを捨てる事が可能です。この動作をオートダンプと呼びます。（※オートダンプのしやすさには個人差があります）

## (3)装着方法

- ①ビニール手袋をディスクを持つ方の手につけます。
- ②袋からディスクを取り出し、リングの両縁を2本指で持ち、縦に細長く押し潰します。
- ③体操座りor片足立ちでディスクを中へ入れていきます。
- ④ディスクが半分程度入ったら、指を1本にしてお尻の方に向かってしっかり奥まで押し込みます。
- ⑤これ以上入らないというところまで入れたら、クイツと持ち上げて恥骨にリングを引っ掛け固定します。

### 【※ポイント】

子宮の入り口は2～3mmととても小さく、奥まで入って取れなくなってしまうということはありません。怖がらず、体の力を抜いて入れることで、しっかり装着され漏れにくくなります。



## (4)取り出し方

- ①取り出す方の手にビニール手袋を装着します。
- ②体操座りor片足立ちの体勢になったら、指を1本だけ入れ、リングに指を引っ掛けて引きずり出します。  
指が引っかかりにくい場合は、体勢を変え下腹部にグッと力を入れるとディスクが押され取り出しやすくなります。
- ③ディスクはビニール手袋のついた手で持ったまま、経血を捨て、もう片方の手でビニール手袋をひっくり返し手首の部分縛って破棄します。

