

ディーバカップ ユーザーガイド

DivaCup

製造販売業者及び製造業者の氏名又は名称及び住所等

外国製造業者：ディーバ インターナショナル (222 McIntyre Drive, Kitchener, ON Canada N2R 1E8)

製造販売業者：インテグロ株式会社 (東京都中央区勝どき 5-3-1)

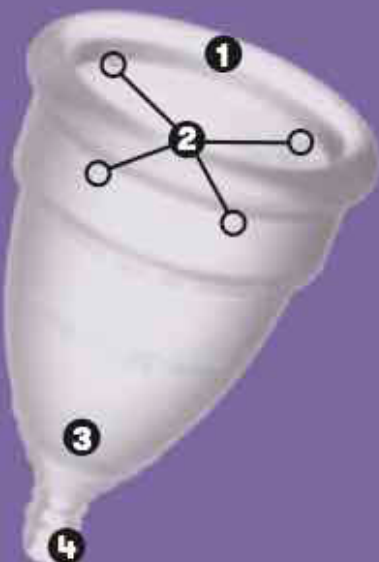
販売代理店：ハーベリー株式会社 (東京都千代田区麹町 2-10-3)

お問い合わせ先

電話：050-1744-4881

メール：info@herberry.jp

形状・構造及び原理等



1. やわらかいシリコン製のリム (縁) とカップ本体

ディーバカップは耐久性のあるシリコン製で、体温によってより柔軟になります。

2. 漏れを防ぐための空気穴

ディーバカップのリムの下に空いている4つの穴によって、カップが正しい位置に密着します。これで漏れの心配はありません。

3. しっかりとしたカップの根本部分

つかみやすく取り出しやすいです。ステム (尻尾部分) は取り出すときにカップ本体を見つけやすくしてくれるもので、装着中に違和感を感じることはありません。

4. 長さの調節ができるステム (尻尾部分)

ステムが膣口に触れて不快な場合は、自分の体に合うようにステムを切ることができます。その場合、ステムの長さが6mm 以下にならないようにしてください。

サイズ

モデル0

初潮を迎えて
間もない方。
18歳以下の方。

0

モデル1

19歳～30歳くら
いで、経血量が
ふつうの方。

1

モデル2

30歳以上の方。
経血量が多め
の方。

2

サイズの詳細については、ウェブサイトをご参照下さい。 www.divacup.com.

はじめに

ディーバカップデビュー、おめでとうございます！まったく新しい生理体験へ、ようこそ。

使用前に、このユーザーガイドを必ず読み、いつでも読めるように保管しておいてください。婦人科系またはその他気になる症状がある場合には、使用前に専門医にご相談ください。

ディーバカップのパッケージ内容

ディーバカップ、保管用ポーチ、ユーザーガイドが入っています。

ディーバカップの使い方



使用前：カップを5～10分間、煮沸消毒してください。
挿入前には手をよく洗ってください。

ディーバカップの挿入方法は？

1. **カップを折りたたむ：**当社のチームがいくつか折りたたみ方を試した結果、おすすめはUフォールドとプッシュダウンフォールドという2つの折りたたみ方です。両方試してみて、自分に合う方法を選んでください。



Uフォールド：カップを親指とひと差し指でつまみ、押しつぶすようにして、U字型になるように折り込みます。

OR



プッシュダウンフォールド：人差し指をカップのリムの上に置いて、リムをカップ根本の中央に押し込み、三角形を作ります。

折りたたみ方をマスターしたら、挿入の準備は完了です！

2. **ディーバカップの挿入：**トイレの便座に座るか、浴室でバスタブに片足をかけて立ちます。カップを持っていない手で陰唇をやさしく広げます。折りたたんだカップを親指と人差し指で保持し、折り曲げたリムの細くなった部分から水平に、腔に挿入していきます。

カップが腔に完全に入る前に、カップが腔内で開いてしまうことがあります。正常なことなので安心してください。続けてステムが腔口に隠れるところまでやさしく挿入してください。ディーバカップは奥に挿入しすぎると、漏れの原因になったり、取り出しにくくなったりすることがあります。

アドバイス：折りたたんだカップは、子宮頸部の方向ではなく、脊椎の付け根にある尾てい骨の方に向けて挿入しましょう。

カップを回転させる：ディーバカップを腔に挿入したら、ステムではなく、カップの根本部分をつまみ、左右どちらかに360度回転させてください。これにより、密着状態をつくります。



アドバイス：カップを途中まで腔に挿入して、360度回転させたあと、残りの部分を水平に挿入する方法もあります。初心者の方は、日中にディーバカップを試すことをおすすめします。

漏れを防ぐ：漏れを防ぐために、挿入したあとは、カップの外側と腔壁に沿って指をスライドさせ、カップの両側をそっと押してみてください。これにより、カップが腔内で完全に開いて密着状態となり、回転しやすくなります。

ステムを切る：ディーバカップのステムが長すぎて違和感がある場合は、カップを取り出し、ステムを少し切って調節できます。ただし、長さが6mm以下にならないようにしてください。

ディーバカップは何時間使用できますか？ 最長12時間まで使用できます。経血量によっては、もう少し頻回にカップを空にする必要があります。1日2～3回カップを空にして、洗浄することをおすすめします。

ディーバカップを取り出す前の注意は？ ディーバカップを取り出す前は手をきれいに洗いましょう。また、慣れないうちは焦らず落ち着くことが大切です。

- 3. ディーバカップを取り出す：**リラックスした状態でトイレの便座に座るか、浴室でバスタブに片足をかけて立ち、指で陰唇をやさしく広げます。ひと差し指と親指を使い、カップの根本部分に触れるまでステムをそっと引っ張ります。カップの根本部分をつまんだら、密着状態が解除されます。カップを左右にゆっくりと動かしながら引き出します。この方法でカップを腔から取り出すことができます。

注意：取り出すときに、ステムを強く引っ張らないようにしてください。痛みが生じたり、経血がこぼれたりすることがあります。また、カップの取り出しに、ピンセットのような道具を絶対に使用しないでください。

取り出したあとは、経血がこぼれないようにカップを垂直に保持してください。経血を捨てたら、ぬるま湯と低刺激で無香料のオイルフリー石けんでよく洗浄します。専用のディーバウォッシュを使用することをおすすめします。これで再挿入することができます。

ディーバカップを取り出せないときは？ 大丈夫です、腔の長さは8～10cmほどで、その先に子宮頸部があるため、ディーバカップが体内のほかの場所に移動してしまうことはありません。

ディーバカップを挿入後12時間以内であれば、リラックスするように心がけてください。筋肉がゆるむと取り出しやすくなります。好きなTV番組を見たり、お茶やお菓子を食べたり、リラックスしながら自然の重力の働きに任せましょう。

12時間経過しても取り出せない場合には、専門医を受診して、ディーバカップを取り出してもらってください。

- 4. 洗浄とお手入れ：**お肌のケアと同じように、ディーバカップも大切にケアしましょう！使用後はぬるま湯と、低刺激で無香料のオイルフリー石けんで洗浄してください。専用のディーバウォッシュを使用することをおすすめします。

酢、ティーツリーオイル、カスティール石けん、除菌石けん、手指消毒剤、過酸化水素、その他の刺激の強い化学薬品の使用は避けてください。

ビニール袋や密閉容器には入れずに、同梱のコットンポーチに入れて保管してください。

アドバイス：ディーバカップのリムの下に空いている小さな穴は、ゴミが詰まらないようにいつも清潔にしておく必要があります。洗浄するときは、穴の周辺を広げるようにして、ぬるま湯を流しながら洗うことをおすすめします。

ディーバカップの交換時期は？ ディーバカップは1年ごとに新しいものに取り替えることをおすすめしています。ただし、カップ表面にべたつきや粉状の膜が生じたり、

カップから悪臭があった場合、トイレに誤って落とした場合、腔カンジダ症または細菌性陰症に罹患しているときに使用した場合には、すぐにカップの使用を中止して新しいものに取り替えてください。

⚠️ ディーバカップを使用するときの注意

ディーバカップの使用の前に、次の注意事項をご確認ください。

- このユーザーガイドに従って、ディーバカップは生理期間中のみ使用して下さい。
- このユーザーガイドは、いつでも読めるように保管しておいてください。
- 性交前にはディーバカップを取り出してください。避妊具ではないので妊娠または性感染症の予防はできません。
- 子宮内避妊具（IUD）を使用している場合は、カップを使用する前に専門医を受診し、IUDのメリットとリスクについて理解することをおすすめします。
- 腔カンジダ症や細菌性陰症に罹患している場合は使用を控え、完治してから使用するようしてください。
- ディーバカップを破棄する際は、お住まいの自治体の指示に従って処理してください。トイレには流さないでください。
- トキシックショック症候群（TSS）は、発症することの非常に少ない、黄色ブドウ球菌の産生する毒素が引き起こす急性疾患です。極めてまれですが、挿入型の生理用品の使用によりTSSに感染する可能性があります。
これまでにトキシックショック症候群（TSS）を発症したことがある方は、カップの使用について専門医に相談することをおすすめします。次のような症状がある場合はすぐに使用を中止し、専門医を受診してください。急な嘔吐、下痢、高熱、頭痛、発疹、筋肉痛、意識混濁、発作など。
- ディーバカップ使用中に腎臓周辺の腰部の痛みが強くなり、取り外したら痛みがおさまる場合には、使用を中止し、専門医に相談することをおすすめします。
- 誤った方法でディーバカップを使用すると、取り出しにくくなったり、軽微な合併症を引き起こしたりする可能性があります。ディーバカップの使用中に不快な症状など何らかの問題が生じた場合は、すぐに使用を中止し、専門医を受診してください。
- ディーバインターナショナルはお客様の健康と安全を第一に考えています。月経カップは個人衛生用品のため返品・交換はできません。ご購入後の返品・交換はお受けしておりません。

ディーバカップは医療用シリコンを素材とし、カナダで製造されています。

ディーバカップは、化学物質（BPAフリー）、ラテックス、塗料、プラスチックを使用していません。

使用目的又は効果

ディーバカップは、月経血を回収するために腔内に装着する容器として使用することを目的としています。

医療機器届出番号：13B3X10237HB0001
衛生材料 (01) 月経処理用タンポン 一般医療機器 生理用タンポン
JMDNコード 35694000

2019年12月 第1版

User Guide

DivaCup

Manufactured for Diva International Inc. 222 McIntyre Drive, Kitchener, ON Canada N2R 1E8 and distributed by Herberry Ltd. at 2-10-3 Kojimachi Chiyoda-ku Tokyo. Marketing Authorization Holder is Integro Ltd. at 5-3-1 Kachidoki Chuo-ku Tokyo.

Questions?

(P) +050-1744-4881

(E) info@herberry.jp



1. Soft silicone rim and cup

The DivaCup is made from durable silicone that becomes more flexible with body heat.

2. Leak-resistant air holes

The four holes under the rim of your DivaCup create a seal that secures the cup in place. Goodbye leaks.

3. Sturdy base

Easy to grip for easy removal. You shouldn't feel the stem at all, but it's there to help you find the base when you need it.

4. Trimmable stem

Just in case you want to take things down a notch, you can trim the stem to fit your body's comfort zone (just don't go shorter than ¼ inch, or 0.6 cm).

Sizing Chart

Model 0

New to periods, 18 years of age or younger.

0

Model 1

Between ages 19 and 30, with medium menstrual flow.

1

Model 2

Over the age of 30 and/or have a heavier menstrual flow.

2

For additional information, please visit our website: www.divacup.com.

Congratulations

Congratulations on choosing the DivaCup®! The revolutionary menstrual care product.

Prior to using your DivaCup for the first time please carefully read this user guide and keep it for future reference. It will help you use your DivaCup with confidence. If you have any gynecological, medical concerns or conditions please consult with your healthcare provider before using your DivaCup.

What is in the DivaCup box?

Inside the DivaCup box you will find your DivaCup, a storage bag and this user guide.

How to use your DivaCup



BEFORE YOU USE YOUR DIVACUP: Boil your cup for 5-10 minutes. Wash your hands thoroughly prior to insertion.

How do I insert the DivaCup?

1. FOLD THE CUP: The team at DivaCup have tested several methods and recommend two different fold options: the U-Fold and the Push Down fold. We recommend you try both fold options to see which one is right for you.



U-FOLD: Press the sides of the cup between your fingers and fold it in half to create a U.

OR



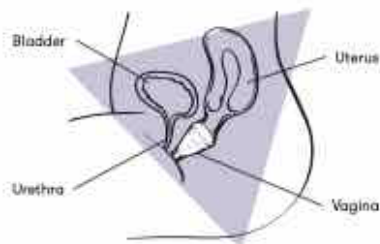
PUSH DOWN FOLD: With your index finger on the top rim of the cup, push the rim down into the center of the cup base to create a triangle.

Once you have mastered your folds you are ready to insert your DivaCup!

2. INSERTING THE DIVACUP: While sitting on the toilet or standing with one leg up on the bathtub, gently separate your labia with your free hand. Holding the folded cup between your thumb and forefinger, push the curved edge of the folded cup into your vagina horizontally.

Your DivaCup may open before it is fully inserted into your vagina. Don't worry, this is normal. Continue to gently push the cup into your vagina until the stem is even with the vaginal opening. Inserting the DivaCup too high may cause leaks and make removal difficult.

Tip: Aim the folded DivaCup toward your tailbone at the base of your spine, away from the cervix.



Rotate the cup: Once the DivaCup is in your vagina, grip the base of the cup, not the stem. Turn the cup one complete rotation, 360 degrees, in either direction. This will create a seal.

Tip: An alternative insertion method is to insert the cup part way into your vagina, rotate it 360 degrees, then push it horizontally the rest of the way. We recommend that first time users try using the DivaCup during the daytime.

To prevent leaking: To prevent leaking, once inserted, try sliding your finger along the outside of the cup and your vaginal wall, pressing gently on the sides of the cup. This should open the cup fully, creating the seal and will make rotation easier.

Trim the stem: Some DivaCup users find that the stem is too long and causes irritation. If the stem feels uncomfortable, remove the cup and trim the stem slightly, but no shorter than 1/4 inch (0.6 cm).

How long can I leave my DivaCup in? You can expect no leaks for up to 12 hours. Depending on your menstrual flow, you may have to empty it more frequently. It is recommended that you empty and clean your cup 2–3 times in a 24-hour period.

How do I remove my DivaCup? Before removing your DivaCup you will need clean hands and for those first-time users, some patience.

- 3. REMOVING THE DIVACUP:** Get comfortable, sit on the toilet, or stand with one leg on the bathtub and gently separate your labia with your fingers. With your forefinger and thumb, gently pull on the stem until you can feel the base of the cup. Pinch the base of the cup. This will break the seal. Gently move the cup from side to side and pull down. This action will remove the cup from your vagina.

Caution: Do not aggressively pull on the stem to remove the cup. This will be painful and you will likely spill the menstrual flow. **Never** use a foreign object, such as tweezers, to remove your DivaCup.

Once removed, keep your cup upright so that your flow remains in the cup. Empty the contents and thoroughly wash your DivaCup with warm water and a mild, unscented, oil-free soap. For best results, we recommend using the DivaWash®. Now your DivaCup is ready to reinsert.

I am having trouble removing the DivaCup, what do I do? Not to worry. Remember that your vagina is only 3–4 inches/8–10 cm long and the cervix will prevent your DivaCup from going anywhere else in your body.

If your DivaCup has been in for 12 hours or less try to relax. Relaxed muscles will help with removal. Turn on your favorite show, enjoy a nice cup of tea or snack, relax and let gravity do its work.

If you are still unable to remove your DivaCup after 12 hours, contact your healthcare provider for assistance with removing your DivaCup.

- 4. CLEANING AND CARE:** Just like your skin, your DivaCup deserves the best! Wash it thoroughly with warm water and a mild, unscented, oil-free soap. For best results, we recommend using the DivaWash.

Stay clear of home remedies such as vinegar, tea tree oil, castile soap, anti-bacterial soap, hand sanitizers, hydrogen peroxide or any other harsh chemicals.

Store the DivaCup in the cotton bag provided, not in a plastic bag or airtight container.

Tip: The tiny holes under the rim of your DivaCup must stay clean at all times. We recommend that during cleaning, you stretch the cup around the holes and run it under warm running water.

How do I know when to replace my DivaCup? We recommend that you replace your DivaCup annually. However, it's important that you discontinue using your DivaCup immediately if you notice a sticky or powdery film on the surface of the

cup, a foul odor from the cup, if it accidentally falls in the toilet, or you used it while you had a yeast or bacterial infection.

Anything else I should know about my DivaCup?

There are just a few extra things you should know before using your DivaCup:

- Follow these directions and only use your DivaCup during menstruation.
- Keep this user guide for future reference.
- Remove the DivaCup prior to having sex. The DivaCup is not a contraceptive device and will not protect you against pregnancy or sexually transmitted infections.
- If you wear an IUD we recommend you consult your healthcare provider prior to using the DivaCup to understand IUD benefits and risks.
- Do not use the DivaCup if you have a yeast or bacterial infection. Resume use of a DivaCup once the infection has completely cleared.
- Dispose of the DivaCup in the trash or recycle where silicone recycling facilities exist. Do not flush the DivaCup down the toilet.
- Toxic shock syndrome (TSS) is a rare, but serious disease caused by toxin-producing strains of the *Staphylococcus aureus* bacterium. In extremely rare cases, the strain may present itself with infection linked to the use of internal menstrual care products.

We recommend that you consult your healthcare provider prior to using the DivaCup if you have been previously diagnosed with TSS. Discontinue use of the DivaCup and contact your healthcare provider if you experience any of the following symptoms: sudden vomiting, diarrhea, high fever, headache, sunburn-like rash, muscle aches, confusion or seizures.

- If you experience an increase in back pain near your kidneys while wearing the DivaCup and the pain stops once the cup is removed we recommend you discontinue the use of the DivaCup and consult with your healthcare provider.
- Incorrect use of the DivaCup may result in difficulty removing the cup or minor complications. If you experience any adverse effects when using the DivaCup, discontinue use and consult your healthcare provider.
- Diva International Inc. cares about your health and safety. Menstrual cups are personal hygiene devices and may not be returned or exchanged. All sales are final.

THE DIVACUP IS MADE OF MEDICAL GRADE SILICONE
AND MANUFACTURED IN CANADA.

THE DIVACUP DOES NOT CONTAIN ANY ADDED CHEMICALS
(NO BPA), LATEX, DYES OR PLASTICS.

The DivaCup is intended to be used as a receptacle,
which is placed in the vagina to collect menstrual flow.

Notification medical device number: 13B3X10237HB0001

Hygiene products (01) Menstrual tampon | General medical device
Menstrual tampon | JMDN 35694000

UG-V1-EJ Dec 19