

murmo

取扱説明書

アンウェルカムな生理をウェルカムに

ムレやニオイ、お風呂やスポーツ、生理であきらめていることはありませんか？
私たちの人生は 2300 日*も生理。それなら不快や我慢とサヨナラしたい。

月経カップで新しい生理の暮らしを。

はじめての勇気を後押しする『murmo/ マーモ』です。

*弊社計算に基づく

murmo の特徴

- “イーザーライン”で折たたみやすく、取り出しやすい独自設計*特許出願中
- 医療グレードシリコンを 100% 使用し、国内で製造
- 0.1mm 単位で調整したサイズと形状の、悩まない 1 サイズ
- 経血がべっとり付着しにくい、なめらかな質感の高品質素材
- 最長 12 時間連続使用可能で、取り替え頻度を減らせる
- 長期間繰り返し使用可能のため、ゴミを減らせる
- 洗って繰り返し使える防臭・防水ケース付き

さらに詳しい情報はこちら
使い方動画や、よくあるご質問など
HP や公式 SNS よりご覧いただけます



murmo マーモ 月経カップ

衛 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

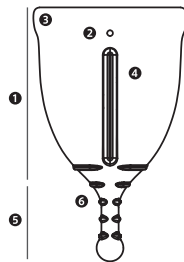
警告

月経カップの長時間使用によっては、トキシックショック症候群 (TSS) が発症する可能性があります。
症状：突然の高熱を伴って発疹・発赤、倦怠感、嘔吐、下痢、粘膜充血など。
もし、上記のような症状が発症した場合、直ちに月経カップを取り出して、使用を中止して、すみやかに産婦人科などの専門医に相談してください。

禁忌・禁止

- 1) 過去にトキシックショック症候群 (TSS) を発症したことがある人は、使用しないでください。
- 2) 腔内や腔口に傷、痛み、かゆみなどがある場合、腔炎に感染している場合には使用しないでください。
- 3) シリコンアレルギーの方は使用しないでください。
- 4) 12 時間を超える連続使用はしないでください。

形状・構造及び原理等



月経カップの構造と各パーツの役割は以下のとおりです。

- ① **カップ** 経血をカップの内側に保持する
- ② **空気穴** カップが真空になるのを防ぐ
- ③ **リム(縁)** カップが腔内で開きやすくする、また経血の漏れを防ぐ
- ④ **イーザーライン** カップを折たたみやすくするとともに、引っ張ると折り畳まれるため取り出しやすくする
- ⑤ **ステム** 取り出し時に掴んでひっぱる
- ⑥ **グリップ** カップの着脱をしやすくする滑り止め
- ⑦ **メモリ(カップ内側)** 経血の量を確認できる

サイズ 直径 40mm / 全長 66mm / カップ長 42mm / 容量 28ml
原材料 医療用シリコン

使用目的または効果

腔内に挿入し、経血を回収処理するものです。

使用方法等

1. 準備

本品を使用する前に、5 分間煮沸消毒して乾燥させます。

煮沸消毒は、鍋に水を入れて沸騰させて行う、または、水を入れた耐熱容器にて電子レンジにて加熱して行うてください。

2. 入れ方

a. 挿入前に手指をよく洗い清潔にします。

b. 以下の方法（C フォールド）にて本品を折りたたみます。

イーザーライン（溝）の部分を谷線として 2 つに折りたたみます。

折りたたんだ状態で片手に持ちます。



c. 折りたたんだカップの開口部を上にして腔に挿入します。

慣れるまでは、もう片方の手で、入口部分の両側を開くとやりやすいです。

入れる場所は、トイレまたはお風呂場でいます。体制は、少し前屈みでの仁王立ちや便座に腰掛ける姿勢、スクワット体制、片足をお風呂の淵などに立てて行うなどさまざまです。

ポイントは入れる向きです。真上ではなく、肛門の方面（斜め）に向かって挿入するイメージで行ってください。ステムまで全部が腔に隠れるまでを目安として挿入してください。

d. 本品を入れた後の調整として、以下のことを行なってフィットしているか確かめてください。

・カップの底部を数回つまんでベコベコと空気を入れる。

・ステムを持って複数回ぐるぐる回しながら奥へやさしく押し込む。

3. 取り出し方

a. 挿入前は、手指を洗い清潔にしてからお使いください。

b. グットと腔（下腹部）に力を入れます。外に排出するイメージで行ってください。そうすると、月経カップのステム（底についてる取り出し棒）が腔の入口におりてきます。

c. 降りてきたステムを指で掴んで、カップを腔外に引っ張ってカップの底部が少し外に出てくる状態にします。

d. カップの底部（滑り止めの部分）を 2～3 本の指でぐっと掴んで（挟んで）、カップと腔壁の間に空気を入れて体外にゆっくり引っ張りだします。

e. 内側のメモリで経血量を確認することができます。取り出した後、再度使用する場合は、水で洗うか、低刺激性の石鹸による洗浄をした後、水で流してご使用ください。

4. お手入れ方法

月経期間の終了後は、汚れを洗浄した後、1.準備と同じように煮沸消毒をして自然乾燥させてから、密閉せずに保管してください。なお洗浄の際には、2 つの空気穴のつまりを取り除くようにしてください。

使用上の注意

1. 本品に異常がある場合は、使用しないでください。

2. ご使用前にこの取扱説明書を読んで、正しくお使いください。

3. その他、以下に該当する方は、直ちに使用を中止し、専門医にご相談ください。

・トキシックショック症候群 (TSS) のような反応がある

・アレルギー反応がある

・激しい痛みや不快感がある

・取り出せない

4. 以下に該当する方は、使用前に専門医にご相談ください

・IUD (子宮内避妊用具) を使用している

・出産後の方（出産後はじめての月経のときは使用をお控えいただき、2 回目以降の使用が推奨されます）

保管方法

・水濡れ、直射日光、高温多湿、火気を避けて保管してください。

・乳幼児や動物の手の届かないところに保管してください。

・使用後は煮沸消毒をして乾燥させた上で、ケース等に入れる場合は密閉せずに保管してください。

カビが生える原因となります。

取り扱い上の注意

1. ひび割れや破損が見られた場合は、使用を中止し、新しい製品にお取替ください。

2. 着脱の際、爪で引っ掻く等、怪我をしないようにご注意ください。

3. ゴム製品ですので、トイレに流さないでください。廃棄に関してはお住いの自治体の指示に従って処理してください。

製造販売業者及び製造業者の氏名又は名称等

製造販売業者

株式会社 murmur

東京都渋谷区神宮前 6-33-11-102

お問合せ先 050-1809-1116 (平日 10:00-17:00)



support@murmo.jp

製造業者

株式会社シリコンテックノ

埼玉県幸手市上宇和田 572-20