

泌尿器疾患啓発パンフレット

医真行心  
Ishin Denshin

泌尿器疾患について、  
知っていてほしい事。



特集・性機能の悩み／高知大学医学部泌尿器科講座 医員 吉村 理愛



特集

# 性機能の悩み

## 性機能障害とは

性機能障害とは、性に関わる心や体の働きに何らかの不調が起こることをいいます

男性では、「勃起しづらい」「射精まで時間がかかる、または早すぎる」「年齢とともに性欲が低下する」などが代表的で、勃起障害（ED）、射精障害、加齢男性・性腺機能低下症（LOH症候群）などと呼ばれます。

2023年の日本性機能学会の調査によると、日本人男性の約30・9%、つまり日本人男性の約1400万人（日本人男性の4・4人に1人）がEDを抱えています。若い世代でも高い割合で報告されています。つまり、性機能の悩みは年齢に関係なく起こりうるということが明らかになっています<sup>（※1）</sup>。

女性でも、女性性機能障害（Female Sexual Dysfunction：FSD）という考え方が注目され、ホルモンの変化や、出産・更年期などのライフステージと深く関わっていることがわかってきました。加えて、「性の健康（Sexual health）」は世界保健機関（WHO）でも重視されており、人生の質（QOL）を左右する大切な健康の一部とされています。

## 勃起障害（ED）とは？

EDとは、十分な性行為を行うのに十分な勃起が得られないか、または維持できない状態が持続または再発すること、と定義されています<sup>（※2）</sup>。体の問題（血管・神経・ホルモン）や、心の問題（ストレス・不安）などさまざまな原因が関与し、その両方の特徴をもつ混合型EDが最も多いとされています。

### 1 EDのリスクを高めるもの（危険因子）

加齢、糖尿病、肥満、運動不足、心血管疾患、高血圧、喫煙、テストステロン値の低下、慢性腎臓病、下部尿路障害、神経疾患、手術や外傷、うつなどの精神的因子、薬物、睡眠時無呼吸症候群などが挙げられます。多くの場合、ひとつだけではなく複数の原因が重なってEDが起きています。

### 2 EDの自己チェックをしてみよう！

- ご自身の状態を簡単に確認できる「SHIMスコア（男性の性機能問診票）」というチェック表があります<sup>（※1）</sup>。
- 21点以下の場合にはEDの可能性がります。
- 点数が低いほどEDが重い可能性があります。

(表1) SHIMスコア(男性の性機能問診票)

この6ヶ月に、	
1. 勃起してそれを維持する自信はどの程度ありましたか？	4. 性交の際、性交を終了するまで勃起を維持するのはどれくらい困難でしたか？
0 非常に低い 1 低い 2 中くらい 3 高い 4 非常に高い	0 性交を試みなかった 1 極めて困難だった 2 とても困難だった 3 困難だった 4 やや困難だった 5 困難でなかった
2. 性的刺激によって勃起した時、どれくらいの頻度で挿入可能な硬さになりましたか？	5. 性交を試みた時、どれくらいの頻度で性交に満足できましたか？
0 性的刺激はなかった 1 ほとんど、又は全くなかった 2 たまにあった(半分よりかなり低い頻度) 3 時々あった(ほぼ半分の頻度) 4 しばしばあった(半分よりかなり高い頻度) 5 ほぼいつも、又はいつもあった	0 性交を試みなかった 1 ほとんど、又は全く満足できなかった 2 たまに満足できた(半分よりかなり低い頻度) 3 時々満足できた(ほぼ半分の頻度) 4 しばしば満足できた(半分よりかなり高い頻度) 5 ほぼいつも、又はいつも満足できた
3. 性交の際、挿入後にどれくらいの頻度で勃起を維持できましたか？	
0 性交を試みなかった 1 ほとんど、又は全く維持できなかった 2 たまに維持できた(半分よりかなり低い頻度) 3 時々維持できた(ほぼ半分の頻度) 4 しばしば維持できた(半分よりかなり高い頻度) 5 ほぼいつも、又はいつも維持できた	

ありますが、最近性交の機会がない方は、点数だけでは判断できません。(医師にご相談ください)

**EDの診断と健康チェック**

EDの診断には、問診に加えて、必要に応じて以下のような診察や検査を行います。

- ・陰茎や陰囊(精巣まわり)の診察
- ・若い方の場合、思春期の発達(声変

わりやひげの有無など)に異常がないかの確認

・高齢の方の場合は、前立腺の状態もチェックします

・尿検査や血液検査などの臨床検査もあわせて行います。

**3 EDは、体がそっと教えてくれる『未来の病予報』**

主な血管病	勃起障害(ED)	狭心症 心筋梗塞	脳梗塞 脳出血	末梢 動脈疾患
動脈内径	1~2mm <small>細まったり</small>	3~4mm	5~7mm	6~8mm <small>細まりにくい</small>

(図1) 動脈の太さ

EDは、決して恥ずかしいことではありません。誰にでも起こりうる、ごく自然な体の変化です。そして、EDは血管の病気。たとえば心筋梗塞や脳卒中などの重大な疾患と関係していることがわかっていきます(※3)。

EDは、決して恥ずかしいことではありません。誰にでも起こりうる、ごく自然な体の変化です。そして、EDは血管の病気。たとえば心筋梗塞や脳卒中などの重大な疾患と関係していることがわかっていきます(※3)。

陰茎の血管は、体の中でもっとも細い動脈です(図1)。だから、動脈硬化が始まると、まず最初にこの細い血管が詰まりやすくなるのです。つまりEDは、「血管の健康に黄色信号が灯っている」サインかもしれません。だからこそ、EDに気づくことは、あなたの未来の健康を守る第一歩になります。

**4 EDの治療は、あなただけのスタイルに合わせて**

EDの治療は、原因や体の状態に合わせて段階的に行います。まずは飲み薬(1次治療)から始めて、効果が不十分な場合や飲めない場合は、次の治療(2次治療)へと進みます。

**EDの治療法**

1次治療…飲み薬(PDE5阻害薬)から始めましょう。

ED治療で最も多く使われているのが、「PDE5阻害薬」という飲み薬です。

- ・バイアグラ®(シルденаフィル)…内服後30~60分で効果を発揮
- ・シアリス®(タダラフィル)…内服後30分から効果を発揮し、36時間効果が持続
- ・レビトラ®(バルデナフィル)…内服後30分で効果を発揮

これらは陰茎の血流を良くして、自然な勃起を助けてくれるお薬です。

2022年4月から、不妊治療で使用する際には保険が使えるようになりました。

**△ 注意点**

心臓の病気で硝酸薬(ニトログリセリンなど)を使っている方は、これらの薬

を使用できません。

最近ではこの薬が、患者さんの羞恥心を利用して偽造医薬品として出回っています。必ず医師の診察を受けましょう。

**2次治療…飲み薬が合わない方へ**

飲み薬で効果が出にくい方や、薬が使えない方には、次のような治療法もあります。

陰圧式勃起補助具(Vacuum Constriction Device: VCD) (図2)

専用の機器で陰茎にやさしく吸引をかけて血液を送り込み、勃起を促します。その後、リングを装着して勃起状態をキープします。(性交時、リングは外しても構いません)

日本では「ピガー2020」という新しいVCDが開発・承認され、安全性も確認されています。(図3)

副作用としては、陰茎の軽い痛みやしびれ、内出血などがありますが、多くは軽度で一時的です。

高知大学でも処方が可能ですので、担当医にお気軽に「ご相談ください」。

**①「テストステロン補充療法」**

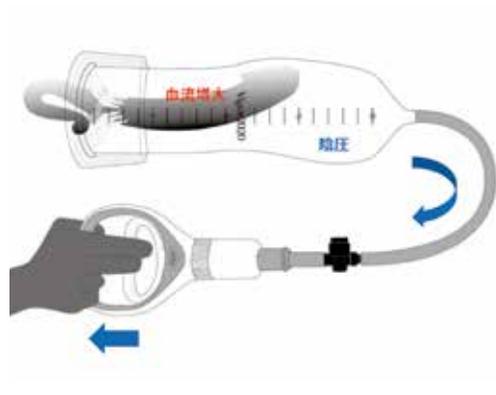
低テストステロン症の患者にはテストステロン補充は有効とされています<sup>3)</sup>。担当医にご相談ください。

②「PGE1の陰茎海綿体注射」などがあります。

勃起障害の診断薬としては2011年2月にPGE1の海綿体注射が本邦でも



(図3) ビガー2020 (引用:株式会社A&HB)



(図2) VCDの仕組み

保険適用の認可を受けていますが、治療薬としての使用は本邦では未承認です。使用するためには所属施設の倫理委員会

の承認が条件となり、自費診療が必要になります。担当医とご相談ください。

**5** **がん治療後のED**  
(陰莖リハビリテーション)

前立腺がんは、日本の男性にとって最も多いがんの一つです。

がんの治療で前立腺を手術する際、勃起を支配する神経も一緒に切除される場合があります。その結果、EDに悩む方も少なくありません。こうした場合にも、飲み薬やVCDが治療に使われています。また、骨盤底筋体操も勃起機能・女性性功能の回復を助ける方法の一つとして注目されており、研究も増えています。当院でも自費診療で骨盤底筋体操を開始しました。担当医にご相談ください。

**あなたに合った治療法があります。**

EDの治療にはいろいろな方法があります。

年齢やライフスタイル、体の状態に応じて、一人ひとりに合った方法が選べます。気になることがあれば、恥ずかしがらずに、まずはご相談ください。

より良い毎日と、より良い人生のために——私たちがサポートします。



## 女性にもある 性の悩み

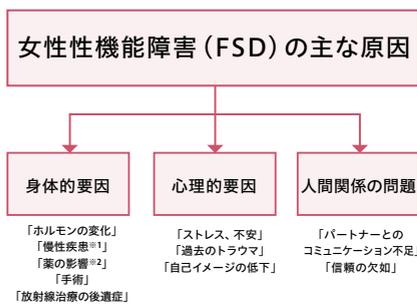
ひとりで抱えこまないで、あなたの心と体の声を大切に。

「性の悩み」と聞くと、男性だけの問題だと思われがちですが、実は女性にも、さまざまな性の不調があります。最近では、「女性性機能障害 (Female Sexual Dysfunction: FSD)」（※4）という概念も広まりつつあります。

### 1 FSD (女性性機能障害)って？

FSDとは、女性が性に関して感じる「つらさ」や「困りごと」のことで、具体的にはこんな症状があります。

・性に対する興味や関心がわかない



※1: 糖尿病、高血圧、肥満、下垂体機能低下症、甲状腺機能低下症など  
※2: 降圧剤、抗うつ剤 (SSRI)、低用量ピルなど

・性的な快感 (オルガズム) を感じにくい  
・性交時の痛みや、膣の乾燥・違和感がある

女性の体は、ライフステージで大きく変化します。

女性は、年齢やライフイベント (出産・育児・閉経など) とともにホルモンバランスが大きく変わるため、性の悩みも生じやすくなります。特に更年期になると、女性ホルモン (エストロゲン) の分泌が減ること

で、  
・膣の乾燥  
・性交時の痛み  
・性への関心の低下  
などが起こりやすくなります。でも、これは体の自然な変化。決して「おかしいこと」でも「あなたのせい」でもありません。

### 2 若い世代にも、 性の悩みはあります

FSDは更年期だけでなく、若い女性にも起こり得ることで

す。パートナーとの関係性、過去の経験、育児のストレスなど、こころの影響もFSDの一因となることがあります。実際に、年齢に関係なく、女性の約40〜50%が性に関する悩みを抱えている (※5) といわれています。

「我慢するしかない」と思っていますか？

日本では、FSDに悩んでいても受診する女性はまだまだ少なく、多くの方が長く一人で抱え込んでいるのが現状です。でも、改善できる方法があります。たとえば：

- ・ホルモン補充療法 (HRT)
- ・保湿ジェルの使用
- ・パートナーとのコミュニケーションサポート
- ・カウンセリング・メンタルサポートなど

日本泌尿器科学会の会員数は、2024年の段階で9886人、うち女性医師の割合が9.3%という状況ですが、女性医師の数は2014年と比較して94%も増加しています。私も泌尿器科の女性医師として、女性の性機能に関するお悩みに寄り添い、少しでもお力になればと考えています。

### おわりに

このように性機能障害は適切な治療で改善が見込める疾患です。しかし、「相談するのが恥ずかしい」と思って、受診をためらっている方が多いのも事実です。まずはお気軽にお問合せください。



**吉村 (伊藤) 理愛**  
高知大学医学部泌尿器科講座 医員  
2020年 高知大学卒業  
専門分野 ▶ 泌尿器科一般



**清水 信貴**  
高知大学医学部附属病院  
骨盤機能センター 准教授  
2001年 近畿大学卒業  
専門分野 ▶ 泌尿器外科治療、女性泌尿器科、下部尿路機能障害、性機能障害



**井出 志正**  
高知大学医学部附属病院骨盤機能センター 特任助教 (理学療法士)  
2016年 愛媛十全医療学院卒業  
専門分野 ▶ エコーを使用した骨盤底筋トレーニング指導 (特に下部尿路機能障害・骨盤臓器脱)

(※1) Tsujimura A. 他: Erectile Function and Sexual Activity Are Declining in the Younger Generation: Results from a National Survey in Japan. World J Mens Health. 43: 239-248, 2025.  
(※2) 日本性機能学会: ED診療ガイドライン 第3版. 第3版 ED. 日本性機能学会, 東京, 2021.  
(※3) Corona G. 他: Meta-analysis of Results of Testosterone Therapy on Sexual Function Bas ED on International Index of Erectile Function Scores. Eur Urol. 72: 1000-1011, 2017.  
(※4) Parish S. J. 他: The International Society for the Study of Women's Sexual Health Process of Care for the Identification of Sexual Concerns and Problems in Women. Mayo Clin Proc. 94: 842-856, 2019.  
(※5) 日本産婦人科医会: 産婦人科診療ガイドライン 婦人科外来編 2023. 日本産婦人科医会, 東京, 2023.



高知大学 医学部附属病院 泌尿器科

〒783-8505 南国市岡豊町小蓮 185-1  
TEL088-880-2402 FAX088-880-2404  
Email Urology@kochi-u.ac.jp

HP [https://www.kochi-u.ac.jp/kms/hs\\_urol/index.html](https://www.kochi-u.ac.jp/kms/hs_urol/index.html)

発行

高知大学 医学部附属病院 泌尿器科