

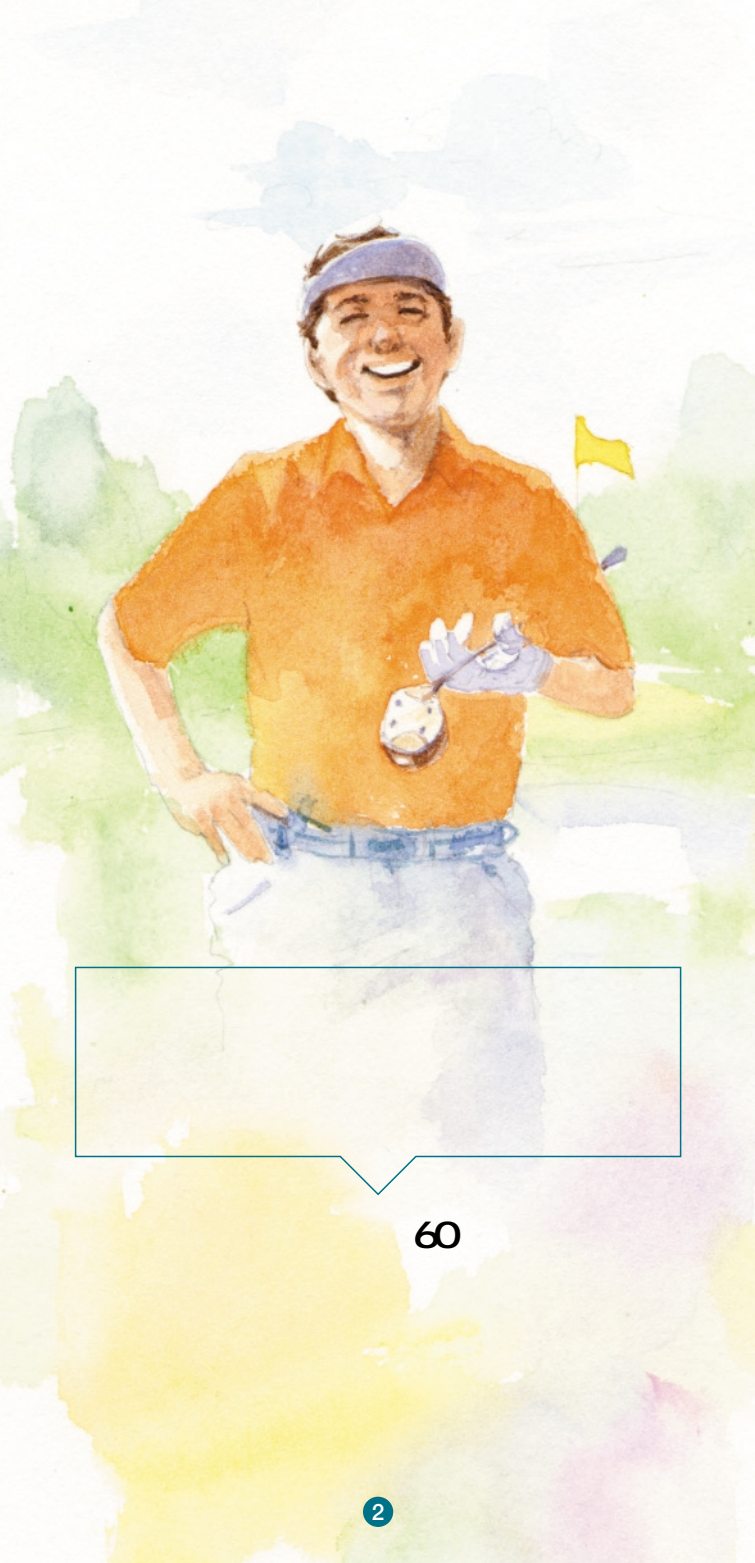
お風呂に湯を注ぐ;



監修

東邦大学医学部 泌尿器科学第一講座教授  
石井延久

埼玉医科大学 第四内科教授  
片山茂裕



## ついに、私も 医師に相談しました。

安部さん 60歳

「ほんとうは、あきらめてたんですよ。もう年だからって。

そしたら、年齢は関係ないっていうじゃないですか。

医者に行けば、治療できるんだって聞いて、重い腰があがりました。

いまは、自信と活気にあふれてますよ」

この冊子は、専門的な診断や治療に関するものではありません。しかし、もしあなたが男性で高血圧症を患っていたり、あるいは、性機能、特に勃起機能について悩んでいるのであれば、この冊子の情報が役に立つかもしれません。性に関することは、なかなか話しにくいことかもしれませんが。しかし現在、「ED( Erectile Dysfunction ):勃起障害」は治療することができるようになりました。その第一歩は、まずかかりつけの医師に相談することです。あなた自身の状況と照らし合わせながら、この冊子をお読みください。この冊子の情報が医師に相談するときの参考になればと思います。

## 高血圧症の性機能への影響

高血圧症は、よくその病状の性格からサイレントキラー（沈黙の殺人者）といわれています。血圧が高くてどこか痛かったり、しびれたりという苦痛を伴う症状は現れないことも多く、そのために病気という意識が低くなりがちです。しかし、血圧が高いということは、様々な点で健康に影響を及ぼしています。腎臓や血管などの体内の臓器を障害するほかに、性機能へも影響します。高血圧症を患っている男性に、EDがよく見られることをご存知の方は少ないのではないのでしょうか。EDは、満足な性行為を行うための十分な勃起を達成できなくなったり、あるいは勃起を維持できなくなる疾患です。高血圧症を患っている男性のほぼ四分の一は、その程度に差はありますが、EDであるといわれています。だからこそ、高血圧症の男性、そしてそのパートナーの方が、EDを正しく理解することが重要なのです。

## EDは広くみられる疾患です

EDで悩んでいる男性は、あなた一人ではありません。実際、ほとんどの男性が、長い人生の中でEDを経験します。EDはごくありふれた、男性なら誰にでも起こりうる問題なのです。疫学調査によると、40歳以上の男性のほぼ半数にEDが認められます。そして、高血圧症はEDの原因のひとつなのです。

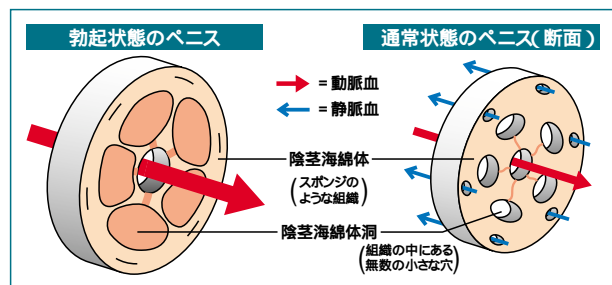
### 豆知識

#### インポテンスからED(勃起障害)へ

以前は、「インポテンス」と呼ばれていましたが、いまでは「ED(勃起障害)」という病名に代わっています。この言葉の方がこの病態を正確に表しているからです。インポテンスは、直訳すると「不能」となり、人格を傷つける響きがあります。EDは、男性としての自信に関わる問題で、生活全般にも影響を及ぼすおそれがあります。このことが原因でパートナーとの生活がぎくしゃくすることもあります。かつて心理的な問題と考えられていましたが、今日では多くの場合、身体的な状態に関連していることがわかっています。しかし、EDがあるということは、その男性に生殖能力がないとか、オルガスムや射精が得られないということではありません。

## 勃起の起こる仕組み

勃起は、神経と血管及び血流が関わる複雑な仕組みで起こります。勃起に関わるペニス(陰茎)の主要な部分は、血管とスポンジのような組織(海綿体)からできています。普段は、海綿体に注ぐ動脈は収縮して細くなっており、血液がペニスに大量に流れ込むことはありません。その結果、ペニスは通常柔らかい状態を保っています。性的な刺激を受けると、その刺激は神経を介してペニス内の血管に伝わって血管が膨がり、急激にペニス内へ血液が流れ込みます。同時にペニスから血液を排出する役目の静脈が閉ざされ、ペニスから血液が流れ出すことが制限されます。血液がペニスに多く流れ込み、出ていく血液が少なければペニスは大きく硬くなり、勃起します。



## EDの原因とは?

EDの男性では、このような勃起をもたらす仕組みがうまく働かないために、血管は十分膨がらず、ペニスが血液で満たされないのです。かつて、EDの多くは心理的な問題であるとか、年をとった結果としてやむを得ないことと誤解されていました。年齢が一つの要因であることは事実ですが、EDは男性が年をとるにつれて必然的に起こるものではありません。むしろ現在では、EDの多くが身体的な原因によるものだとわかっています。高血圧症は血管を障害し、ペニスへの血流を抑えてしまいます。

高血圧症以外でよくみられるEDの原因は、下記のとおりです。

### 高血圧症以外のEDの主な原因

糖尿病、高脂血症、動脈硬化など  
脊髄損傷、多発性硬化症、脳卒中  
前立腺や大腸の外科手術後など  
不安、ストレスなどの心理状態  
腎疾患、肝疾患、うつ病、ホルモン異常などの病的状態  
薬剤(利尿薬、降圧薬、コレステロール低下薬、糖尿病治療薬、抗うつ薬、非ステロイド性抗炎症薬、抗てんかん薬)  
喫煙、過度のアルコール摂取

## 高血圧症とED

勃起は、ペニスに十分な血液が流れ込むことによって、起こります。ですから血管に影響を与えるような病気はEDの身体的要因となります。その中でも、高血圧症は最もEDの要因になりやすい疾患だといえます。高血圧症は心臓に過度の負担をかけ、さらには血管に必要以上のストレスをかけます。その結果として、血管が損傷して、硬く狭まります。血液は、必要な酸素やエネルギーを体内の臓器に運びます。この運搬能力が低下すると臓器に必要な酸素やエネルギーが不足し、ペニスの組織は損傷を受け通常の機能を発揮できなくなるのです。高血圧症以外で血管に障害を与える病気としては、心臓病、高脂血症、糖尿病があります。つまり、高血圧症と糖尿病を合併している男性では、高血圧症だけを患っている男性よりも、EDになる確率が高まるのです。また、高血圧症の男性は、ライフスタイルがEDに大きく関連している場合があります。ある研究では、高血圧症の喫煙者がEDになる可能性は、喫煙しない男性と比較すると12%も高いと報告されています。

思いきって医者に行ってもよかった。

宮川さん 51歳 アパレル販売業

「治療したあとは、なんだか気持ちまで若返りましたね。仕事だけじゃなくて、いろんなことにやる気が出たっていうか。

人生80年。一度きりの人生なんです。

まだまだこれから、元気いっぱいがんばりますよ」

## 降圧剤とED

EDの男性の25%は、病気そのものではなく、他の病気を治療する薬剤が原因で、EDになっている可能性があります。高血圧症の治療薬(利尿薬や遮断薬など)を服用した結果、EDが起きたと思われる場合には、医師に相談してください。自己判断で薬を止めるようなことはしないでください。幸運なことに、EDには病因や病態に応じて色々な治療法があります。もし、あなたがさらに詳しくEDについて知りたければ、かかりつけの医師にご相談ください。あなたに合った治療を受けることができるでしょう。

## 医師に相談すると?

あなたが、医師に相談すると、医師はまず今までの病歴を尋ね、また現在服用している薬剤や健康状態についても尋ね、必要に応じて検査を行う場合もあります。今まで医師がEDについてあなたに問診することがなかったからといって、医師に相談することを躊躇することはあません。おそらく、医師はあなたのプライバシーを尊重していたのでしょ。勃起に関することは、どんなことでも恥ずかしくがらずに医師に伝えてください。

治療は恥ずかしいこと  
じゃない。

島本さん 43歳 保険代理業

「勃起能力の低下は、老いの問題だと勘違いしていましたね。年齢とは関係ないという記事を読んで、医者に相談する気になりました。本当に、恥ずかしく思うことなんて、なにもないんですよ」

## EDの治療

EDの治療法はいくつかあります。医師と話し合っ、あなたに最適な治療法を選択してもらうのがよいでしょう。場合によっては、ちょっとした日常生活の注意でEDが改善することがあります。たとえば、喫煙や過度のアルコール摂取を避けることで、EDが改善することもあります。ただし、改善が認められなかった場合は、医師に相談しましょう。思わぬ原因や合併症が見つかることがあるからです。治療を始める前に、どんな種類の薬を服用しているか必ず医師に伝えてください。EDの治療薬の中には、一部の心血管疾患の治療薬との飲み合せが悪い場合があるからです。治療を受ける場合は、必ず医師の指導のもと治療を受けてください。



## 難しくとらえず、まずは医師に相談を!

高血圧症に伴うEDは、高血圧症自体あるいは、高血圧症治療薬が原因として起こっていることが多いようです。EDにはいくつかの治療法があり、多くの場合は治療が可能です。EDだからといって一人で悩む必要はありません。まずは医師に相談することが治療の第一歩です。もし、あなた自身がEDと思ったら、ためらわずに医師に相談してください。もちろん高血圧症を正しく治療することが大切であることは言うまでもありません。



## パートナーとのコミュニケーション

EDはあなただけの問題ではありません。セックスは相手あってこそそのものです。あなたのパートナーにも重大な影響を与えているはずです。もしかしたら、あなたのパートナーも自分に原因があるのではないかなど、何らかの疑問をいだいて悩んでいるかもしれません。まずは、構えずにパートナーに正直な気持ちを話してみましょう。案外、あなたの気持ちをわかってもらえるいいチャンスかもしれません。パートナーに精神的に支えられることによって、あなただけでなく、パートナーと二人が満足できる治療を受けられることでしょう。



これらの質問に対して、心当たりのあることがいくつかありますか。医師に相談する際の参考にしてください。

過去6カ月間のあなたの状況で、該当する  
ほうに✓をつけましょう。

- 1 | 常に勃起を達成し、維持させることに自信がありますか?  
はい    いいえ
- 2 | 勃起した際は、常に挿入するのに十分な硬さになりますか?  
はい    いいえ
- 3 | 性交あるいは性的行為が終わるまで、常に勃起を維持することができますか?  
はい    いいえ
- 4 | 勃起を達成し、維持させる能力について満足していますか?  
はい    いいえ

以上の質問のうち、「いいえ」があれば、医師とEDについてご相談してはいかがでしょうか。