

「EDの原因に関する調査」結果ご報告

EDの原因はストレスだけではなかった！？

食生活・睡眠不足・喫煙過度な飲酒によってEDになるという結果に

自分特有のEDの原因を分析して適切な対策を打つ必要性

浜松町第一クリニック・竹越氏も生活習慣とEDの関連を指摘

彼女や妻と上手くいっていない人の7割近くがEDの自覚アリ

ますますED罹患者数が増えており、「ED大国」とも言われるようになってきている日本。結果として少子化や、セックスレスに起因する精神の充実を求めた不貞行為なども横行しており、そういった題材のドラマが大ヒットするなどしています。こういった現状に対して、EDの自覚がある人は、まず自分がなぜEDであるのか原因を把握して、EDと向き合い、しっかりと改善をしていく必要があります。

ED治療のパイオニアとして、長らく患者と向き合ってきた浜松町第一クリニックは、この度「EDの原因に関する調査」を行いましたので結果をご報告します。

調査の結果明らかになったのは、多くの人が自分のEDになった理由を「ストレス」と捉えているということ。しかし実際は、不摂生な食事や過度の飲酒、睡眠不足や喫煙等の複合的な要因でEDを罹患している人が多いであろうという結果がでました。

・自分がEDになったのは「ストレス」のせいだと考えている人が大半。中には「自慰」や「食生活」という人も。

・「食事をあまり食べない」人のうち6割弱がEDに。アルコールも毎日の飲酒はEDの遠因に？

・喫煙者の方がややEDになりやすい？更に「6時間」は睡眠時間を確保しないと危険という結果も

・現在、妻や彼女と上手くいっていない人の多くが「ED」の自覚があるという結果に

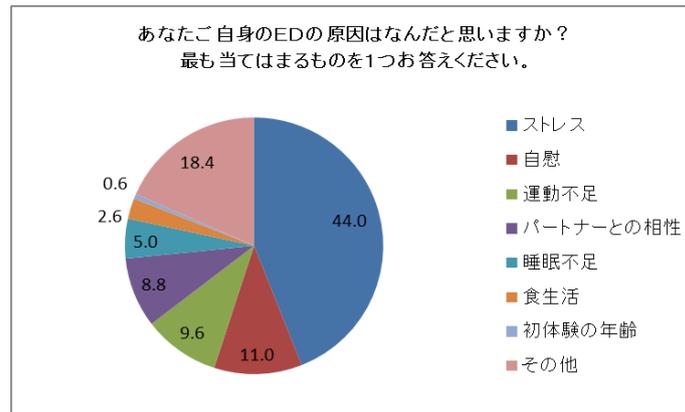
【調査方法】インターネット調査

【調査期間】2015年5月8日～5月12日

【調査対象】全国の30歳～49歳までの男性500名(うち、EDの自覚がある人250名)

■ 調査結果詳細

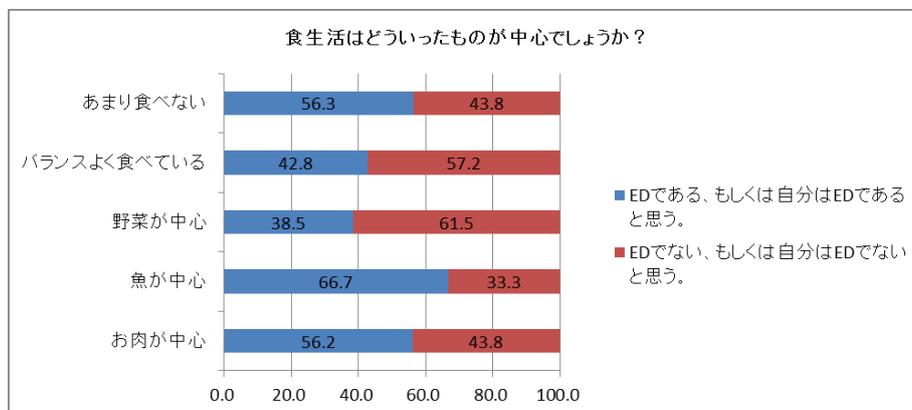
◆ 自分が ED になったのは「ストレス」のせいだと考えている人が大半 中には「自慰」や「食生活」という人



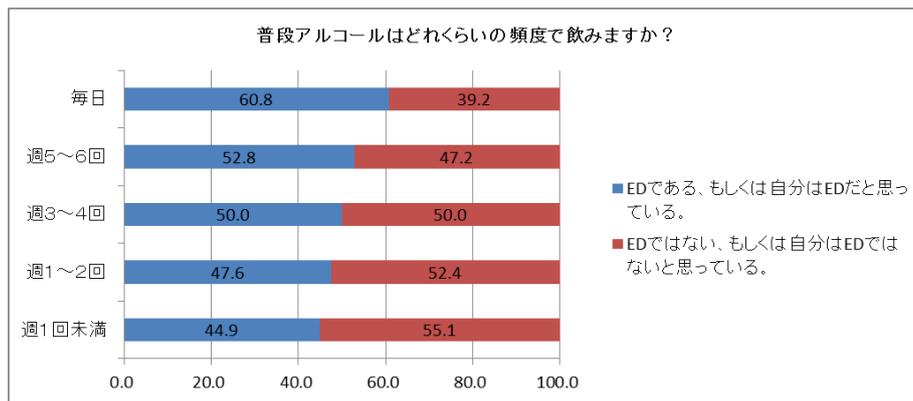
様々な要因から ED になっていると考えられますが、ED の自覚がある人は、自分が ED になった原因をどのように分析しているのでしょうか。圧倒的に多かったのは「ストレス」で 44.0% という結果が出ました。また他に多かったのが「自慰」で 11.0%。他には「食生活」や「パートナーとの相性」を選んでいる人も見られました。

実際は、こういった理由で ED になってしまっている人が多いのかを、ここから紐解いていきます。

◆ 「食事をあまり食べない」人のうち 6 割弱が ED に。アルコールも毎日の飲酒は ED の遠因に？

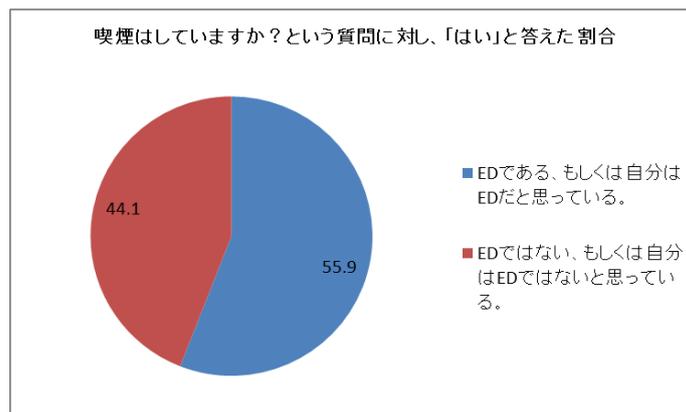


ED と食生活は何か深い関係はあるのでしょうか？調べてみたところ、「ED である、もしくは自分は ED であると思う」という方と「ED ではない、もしくは自分は ED ではないと思う」という方で明確な違いがありました。例えば、「食事をバランスよく食べている」と回答した人は 6 割ほどが ED の自覚ナシという結果が出ました。また「野菜が中心」と回答した人も同じく 6 割近くが「ED の自覚ナシ」。野菜を中心としたバランスの良い食生活を送ることが重要といえそうです。一方、「食事をあまり食べない」という人は、6 割弱の人が ED であるという結果に。そもそも食べ物をとらないことによって、重要なところにまで栄養が行き届いていないようです。

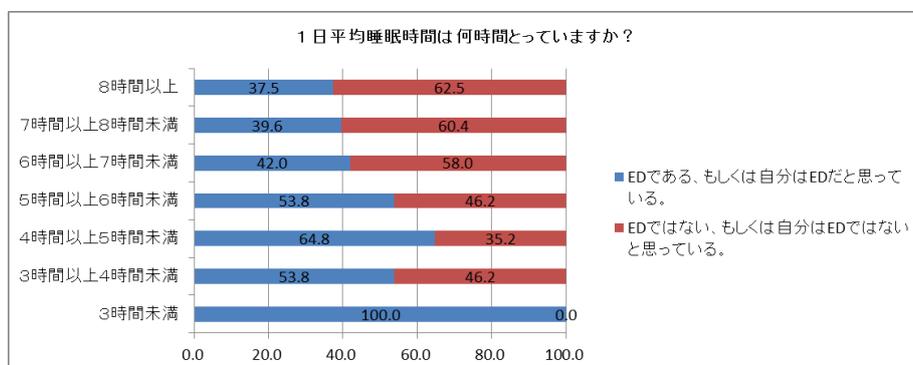


また食事と関連して、アルコールと ED の関連についても調査しました。基本的には、アルコールを摂取する頻度と ED の自覚があるかについては関連がなさそうでしたが、「毎日」飲んでる人だけは注意が必要。実に 6 割の人が ED の自覚アリという結果が出ました。特に 40 代以上の人で毎日アルコールを飲んでいる人については 35.1% という結果が出ました。ほどよい飲酒であれば問題なさそうですが、過度な飲酒には、注意が必要なようです。

◆ 喫煙者の方がやや ED になりやすい？ 更に「6 時間」は睡眠時間を確保しないと危険という結果も



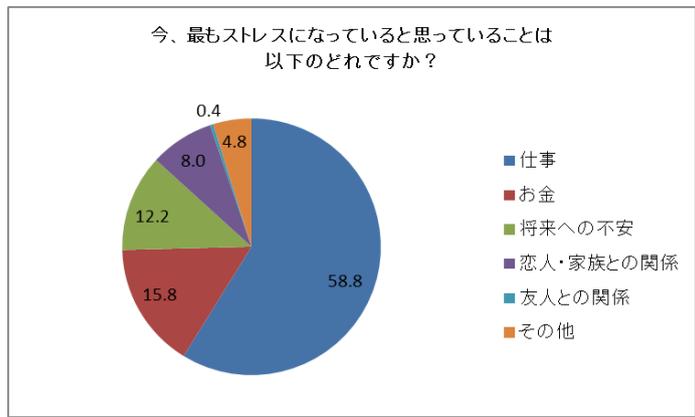
続いて、ED と喫煙の関係について調査しました。結果は、ED の自覚アリの人の割合は、喫煙者の方が非喫煙者より 10% 近く多いという結果が出ました。血流に影響を与える成分が含まれていそうなタバコではありますが、体内でも最も細かい血管が集まる部位が男性の陰部。喫煙による影響も少なからず受けてしまうようです。



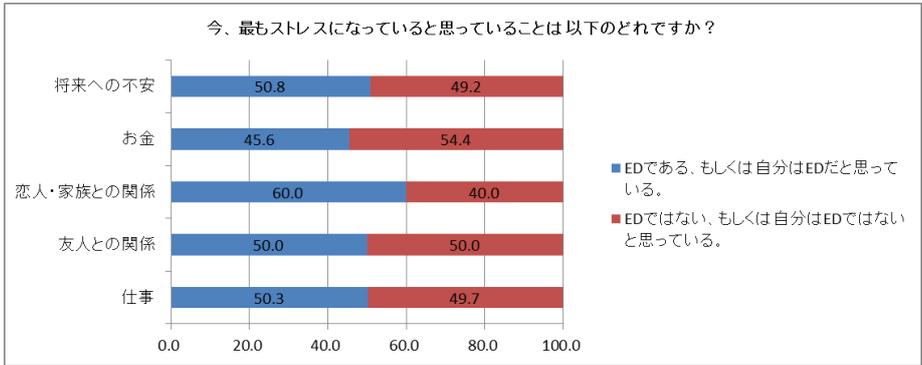
続いて、睡眠と時間について質問しました。人間の平均時間は 6 時間ほどが適切だという話がありますが、実際のところ睡眠不足の人の方が ED になりやすいのでしょうか。結果を見てみると、睡眠時間が 5 時間未満の人については、ED の自覚がある人が多いという結果が出ました。特に睡眠時間が 4 時間以上 5 時間未満の人については、ED の自覚がアリの人が 65% 近くと多いという実態がわかりました。一方で睡眠時間が 6 時間を超えている人については、ED の自覚がある人は 4 割前後。性的な健康のためには、十分な睡

眠時間が必要だということが明らかになりました。

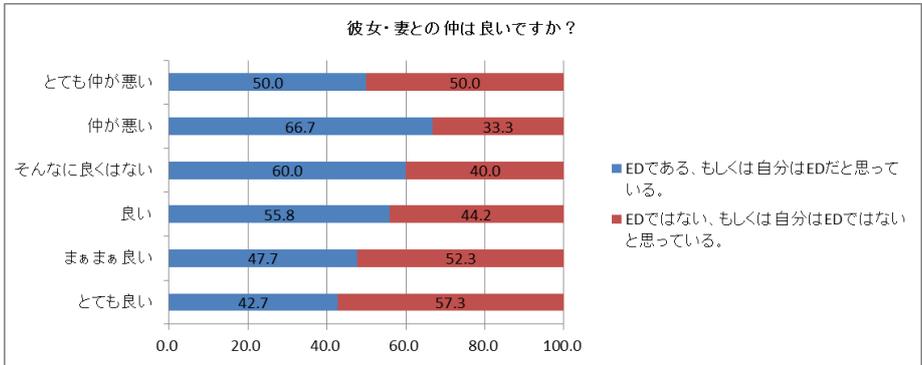
◆ 現在、妻や彼女と上手くいっていない人の多くが「ED」の自覚があるという結果に



現代は高ストレス社会と呼ばれるようになって久しいですが、人々は特に、どういったことに強くストレスを感じているのでしょうか。最多は58.8%で「仕事」が圧倒的に多いという結果に。他にも「お金」や「将来への不安」と回答している人も、少しですが見られました。



更に上がってきた悩みについて、EDの自覚がある人/ない人の割合を調べました。その結果、明らかに違いが見られたのは、「恋人・家族との関係」と選択した人の内訳。なんと60%と半数以上の人々が、EDの自覚があるという結果が出ました。仕事やお金に比べてそれほどストレスと感じている人がいなかった恋人・家族との関係ですが、EDが引き金となって、強いストレスとなってしまうこともあるということが明らかになりました。



続いてEDが夫婦間や恋人間の際に亀裂を与えるのかを調べるべく、彼女・妻との仲の良さについても質問しました。結果、「仲が悪い」と回答した人の7割近く、「そんなに良くはない」と回答した人の6割がEDの自覚アリだという結果が出ました。夜の生活が上手くいかないと冷めてしまう、という話はよく耳にしますが、やはりEDは、男女間に関係に亀裂を与えかねないようです。

◆ 浜松町第一クリニック:竹越院長より

—調査では、さまざまな原因でEDを発症している、という結果が出ていました。

患者さんと面していて原因として多いと感じるのはストレスです。たとえば彼女が初めてできた男の子が、最初の性交で緊張しすぎて失敗してしまって。その後も引きずって上手くいかなくて、もうだめなんじゃないか、と思ってしまう男性もいますね。たった1回の失敗なのですが、若い人ほど1度の失敗で不安になりやすい傾向にあるようですね。

—20代の来院者の方も多いのでしょうか？

2014年は、かなり多かった印象ですね。初診患者の中で20代の方は、10%弱はいたのではないのでしょうか。ただ、若い人はすぐに治るので、再診の必要がないことが多いです。やはり若者はメンタルが原因の場合が多いですね。苦手意識や恐怖感といった不安に苛まれている人が多い印象です。

—若者のEDが多いという話でしたが、今後もEDの人は増えていくのでしょうか？

そこまでは増えないと考えています。少子化が進んできていますので、母数が減っていきますからね。

—EDにはいろいろな原因がある、という結果が出ていましたが、診療はどのように進めていくのでしょうか。

ヒアリング中心の診断になります。EDにも様々なパターンがあるので、そのヒアリングから始めていくイメージです。そもそも挿入が困難なのか、途中で力がなくなってしまうのか、など。あとは、飲んでいる薬についても聞きますね。抗うつ剤の服用に起因する薬剤性EDの場合もありますので。

—やはり、生活習慣が乱れていると、EDは罹患しやすいのでしょうか？

そうですね。喫煙も度が過ぎると、ある程度は影響がありますね。睡眠不足も当然、体から元気がなくなりますので。食生活についても、しっかりと栄養をとっておかないと、血が体の細部まで行き渡らないですからね。間に合わせでマカやカキといったものを摂取するよりも、日ごろからきちんと栄養をとっておくことが肝要です。また結局は体力が重要なので、日ごろから運動はしておいたほうがいいですね。ジョギングなどのライトなものでもよいので。

ただ、やはりどこまでいっても勃起の障害は血流の問題なので、ある程度の割り切りは必要です。例えば生活習慣病は治るのか、と言われたら、治らないじゃないですか。生活習慣病に運動療法や体重を減らしたりすることで向きあうのと同じで、EDについても、どう向き合っていくかなんです。そういう意味では、EDは不治の病とも言えますね。

—EDの原因が、自慰によるものでは、と考えている人もいるという結果がありました。

そういう人も一部ですが、いますね。とんでもない刺激がないと射精できなくなっている人がいるのです。いわゆる、膣内射精障害というやつですね。普段から硬いもので極端な刺激を与えて自慰を行っている人は、そうなる可能性があります。刺激の話で言うと、コンドームを着けると射精できない、という人もいますね。普段と環境が少し変わってしまうだけでも、失敗する人も中にはいます。

—来院される方は、一人で来られる方が多いのですか？

自発的に一人で来院する人が多いですね。たまに女性に連れられてくる人もいます。ただ、そういう場合は、女性からのプレッシャーをストレスに感じて、発症している人も多いように見受けられます。中には、夜遊びなら大丈夫なのに、妻との性交だけ上手くいかない、という男性もいるくらいです。様々な雑誌で性交について取り沙汰されていますが、どう悩殺するか、という話はあっても、女性の素行が問題になることはないので不思議ですね。

—飲酒の話が出ていましたが、お酒と治療薬は並行使用しても大丈夫なのでしょう？

大丈夫です。ただ、血流がよくなるので、回りが早くなります。だいたいいつもの3倍ほどのイメージです。ですので、薬を服用している人には、薬を飲む日に関しては、強めのお酒は避けるように指導しています。

—EDの治療薬には、依存性があるのでしょうか。

治療薬は、催淫剤や媚薬の類とは違い、脳に効く薬ではないので、依存性はありません。精神的な意味で言うと、むしろ薬を持っていたほうが安心感がありますよね。念のために、と保険代わりに薬を持っている人も多いです。

浜松町第一クリニック

医院長 竹越昭彦

■1966年生まれ

■1991年／日本医科大学卒業

■1991年／日本医科大学付属病院

■1993～2002年／東戸塚記念病院

■2004年10月／浜松町第一クリニック開院

[備考] ■日本形成外科学会

■日本美容外科学会

■日本麻酔科学会

HP: <http://www.hamal-cl.jp/>



本リリースに関してのお問い合わせ先:事務局

株式会社 CyberCasting&PR 担当:井澤

TEL: 03-5459-0297 FAX: 03-5428-4647

MOBILE: 080-6857-5189 MAIL: izawa@ccpr.jp