

専門医らが語り尽くした

獨協医科大学教授

岡田弘

おかだ・ひろし 1954年生まれ。獨協医科大学越谷病院泌尿器科主任教授。神戸大学卒。射精障害など男性不妊症のバイオニア。著書に「男を維持する「精子力」」(ブックマン社)



更年期外来で悩みを語る男性とハイテク薬

ED、閉経を乗り越える

宋 それでも引退宣言できずに、夫が早くEDになるのを祈っている妻たちもいます。「男性の性欲をなくす薬はないですか?」と聞かれることも……。残念ながら、そんなものはありませんよ。(笑い)

岡田 一方で年齢を重ねてもずっとセックスし続けている夫婦もいる。私のクリニックに、定期的にバイアグラを取りに来る80歳の男性がいますが、決まって82歳の妻を連れてくる。そして「ばあさんが、セックス好きでなあ」と冗談めかして言いながら、10回分のバイアグラを持って帰るんですよ。

宋 それを毎回、使い切るんですか?
岡田 3カ月に1度は来るから、全部使い切っていると思うよ。

宋 すごい! いまの20、30代よりセックスしているかもしれないですね(笑い)。いい夫婦だなあ。

岡田 ふたりとも足腰は丈夫だし、血圧も問題ないし、

とても健康。いまでもふたりで農業をしながら、晴耕雨読の規則正しい生活を送っている。熟年になってもセックスをするためにまず必要なのは、健康な肉体ですよ。

宋 そのおふたりは、夫婦仲もよいのでしょうかね。

会話が少なくとセックスストレスに

岡田 セックスはコミュニケーションツールのひとつだから、ふたりともが望んでそれを長年続けてこられたなら、それはすばらしいことです。

宋 セックスをしてるからいい夫婦なのではなく、いい夫婦だからセックスできてるんですよ。でも現実を見ると、これまで日本の夫婦は、コミュニケーションを疎かにしてきたように見えます。

岡田 まったくもって同感です。40〜70代の男女千人に「配偶者とのような交流を求めているか」という



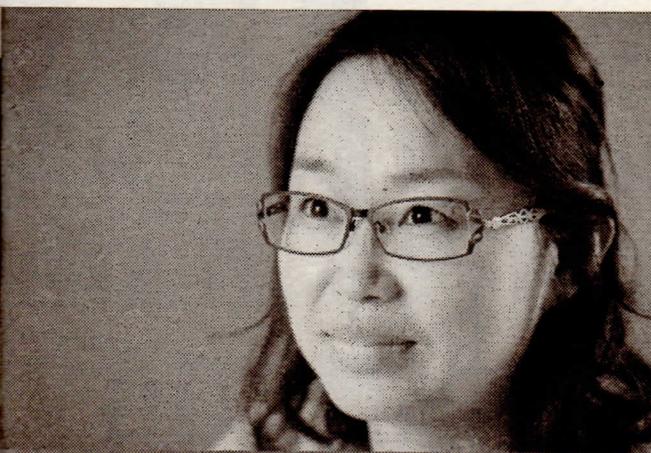
アンケートをとったところ、「日常的会話」家庭のことを相談し合う」といった、ごく基本的なコミュニケーションを希望する人が圧倒的に多かった。

宋 それだけ普段の会話に夫婦が飢えているということですね。

岡田 うん、これがセックスストレスにつながることは明らかで、別の調査では、2008年から12年にかけて夫婦間のセックスストレスが1.5倍近く増えているという結果も出ています。

宋 婚姻関係にある夫婦に比べ、婚姻外の男女のセックスが多いのは、後者にはしなきゃいけない理由があるからですね。恋人同士だとふたりの関係を維持するのにセックスは不可欠。

性科学の真実とは？



産婦人科医

宋美玄

ソン・ミヒョン 1976年生まれ。産婦人科医・性科学者で診療にもあたる。大阪大学卒。著書に「カリスマ女医の女子がもっとイケちゃうSexレッスン」(マガジンハウス)など



「女性の健康とメノポーズ(更年期)協会」には女性から多くの相談が寄せられる

熟年男女のしなやかな性愛

「死ぬまでセックス」と謳うメディアにあおられる男性たち。熟年期で夫とのセックスを引退したいと願う女性たち。「女医が教える本当に気持ちのいいセックス」がベストセラーとなった産婦人科医、宋美玄氏と、男性不妊とED治療のスペシャリストである岡田弘・獨協医科大学教授が、熟年性の真実を赤裸々に語り尽くした。

岡田 昨今、一部の週刊誌が「いくつになってもセックスしよう!」と盛んに謳っています。性科学を専門のひとつとする私たちの目には、とても馬鹿げたものとして映ります。実際、日本の熟年世代はそんなにセックスしていない。

宋 あれは願望でしょう。「1年で1千万円貯金!」と雑誌がいくらあおっても、誰もがその額を簡単に貯金できるなら、記事は見向きもされない。実際はセックスしていない人たちが憧れる世界が、そこには描かれているのです。

岡田 つまりはファンタジーだ(笑)。中高年になると、男性の多くは勃起不全いわゆるEDの壁にぶつかります。ときどき勃起しな

い、あるいは射精まで勃起を維持できない「中等度ED」は50代に入ってから、まったく勃起しなくなる「完全ED」は50代半ばから急激に増えます。

宋 女性は40代後半から50歳過ぎにかけて閉経し、女性ホルモンの分泌がなくなります。まるつきり別の身体のように感じる人もいますよ。膣内の血管の数が減り、同時に細くなるので、セックスのとき濡れにくくなります。性交痛を訴える人も少なくありません。

岡田 セックスそのものが苦痛になるんですね。宋さんはセックスカウンセリングで、そうした女性の悩みに直接、耳を傾けています。そこでどんなアドバイスをするのですか？

宋 彼女たちの不満はだいたい共通していて「産後で私がつらい思いをしているとき、夫はなにも手伝ってくれないどころか、身体を求めてきた」と言うんです。「ほんとうはしたくない」という思いを抱えながら、20〜30年も夫のセックスに付き合ってきて、ついに閉経を迎えた。

岡田 夫たちは「そんな昔のこと……」と言うのでしようにね。
宋 そう。でも私は女性の味方だから、そこで夫に歩み寄りとは言いません。「ドクターストップがかかったから」と言つて夫にセックス引退宣言をしなさい、と背中を押します。
岡田 妻たちはずっと機会をうかがっていたんだね。





法が簡単でいいですよ。急激に女性ホルモンが減ったことで起こる、さまざまな不調に効果的です。性交痛で悩む人には、女性ホルモンの一種、エストロゲンのタブレットを膣に挿入したり、塗り薬として塗布したりします。したい欲求はあるのに、濡れないから、または痛いからセックスできず、そのまま引退してしまふのは悲しいですね。

岡田 宋さんはED治療薬の「シアリス」を女性に勧めることもあるそうですね。宋 女性がシアリスを飲むと性器に血が集まるので、濡れやすく、感じやすくなるんですよ。セックスを積極的に楽しみたいけど、濡れなくてつらいという女性に、4分の1錠を飲んでもらいます。実際に利用している女性はまだ少数ですが、一度体験した人のリピート率は高いですよ。

岡田 宋さんのカウンセリングには、つらい性生活に悩む人だけでなく、身体が変化するつらい時期を乗り越えて、セックスを楽しもうとする女性もたくさん訪れるんですね。宋 すてきな女性たちですが、彼女たちがしたい相手は夫ではないというパートナーも多いです。熟年離婚や死別を経て、次のパートナーを見つけないという女性もいれば、これまでは夫の性欲処理に付き合うだけで自分はずっと楽しめなかったけど「このまま女を終わらせたくない」と奮起して、アウトソーシングに踏

熟年世代向けの街コンが増える

み切る女性もいます。岡田 アウトソーシングとは、うまいことを言う(笑)。いや、笑いごとじゃないな。家庭内で夫が努力すべきことを怠ってきた結果です。そういう夫婦は、セックスよりさらに手前のコミュニケーションが成り立っていないですよ。たとえば妻の誕生日にきれいな花を贈ったり……まあ、私自身にも耳が痛い話ですよ。

宋 新しい出会いは、俳句会など趣味の集いや、習い事にあるようですね。岡田 熟年世代向けの街コンも増えています。宋 70代の女性から「私、茶飲み友達ができました」と報告されたんです。私は文字どおり、一緒にお茶を飲むボーイフレンドかと思ったのですが……。岡田 そこはおとなの男女ですから、それだけで終わるはずがない。

宋 ええ、「だから身体を若返らせたい」と続くんです。夫ではない人とセックスをする前に、臨戦態勢を整えたくてカウンセリングに来たというわけ。長らくセックスから遠ざかっていたので、自信がないんですね。診察をすると彼女は性器周辺がやわらかかったので「大丈夫」と太鼓判を押しましたが、膣口が硬く狭くなっていて女性には、先ほど言ったホルモン補充療法やシアリスを提案します。岡田 泌尿器科で、「恋人ができたから、薬をください」と言う男性はさすがにいないね(笑)。私のクリニックでは、ちゃんと問診をしてからバイアグラ、レビトラ、シアリスといったED治療薬を処方しますが、誰と使うかまでは聞かないし、患者さんも話さない。宋 男性は、とりあえず勃たせてもらえればいいのですかあ。岡田 しかも男性の場合は、配偶者がいながらにして、外のセックスパートナーを

求める人も多いという実感があるから、それを処方するのがいいことかどうかからなくなるときがあります。こうした問診を面倒に思っ、ネットなどでED治療薬を買い求める人も少なくないですが、半分以上が偽物という話を聞きます。そういうものを服用するのは非常に危険です。宋 アウトソーシングをせずに、同じパートナーとずっとセックスできるというのは、それまでふたりの関係を丁寧に築き、身体を通じたコミュニケーションも大切にしてきた証しなんです。

岡田 ほんとうに熟年になってもセックスできる人というのは、そうした男女でしよう。

宋 いままでセックスの答え合わせのようなものですね。岡田さん、私たちもお互い自分のパートナーを大事にして、先述の80代オシドリ夫婦を目指しましょうよ!

構成・文 森友ひい子

これが法律で認められた夫婦という単位になると、セックスがなくても関係はそう簡単に壊れない。

岡田 子どもがいれば、なおさらですね。

宋 日本人にとつて離婚のハードルがまだまだ高いことが、セックスストレスを生み出しているようにも見えます。

岡田 前立腺がんの手術では、前立腺のすぐ横を走る勃起神経を残すかどうかを事前に聞きます。それを取ると多くの人がEDになるのですが、だいたい男性は「残さない」を選択します。これは日本だけの傾向です。その奥さんに確認しても「取ってください」と言う。夫婦どちらも、残りの生涯、挿入をともなうセックスをしなくていいと言わんでは。

宋 なんだかセックスがなくて、夫婦関係は成り立つという流れになってしまいましたか……。

岡田 お互いがしたいのであれば、したほうがいいと思えますよ。

宋 賛成です。もつと言うと「し続ける」ことが大事。特に最近では退職が早くなって、50代半ばで早期退職をしたり、一線を退いたりする人が増えています。そのころには子どもも手を離れていて、夫婦ふたりで過ごす時間が急に増える。これを機に家庭を顧みようとしたり、思い立ったように妻に迫っても……。

宋 肉体的に「できない」場合と、パートナーがいなくて、または受け入れてくれない状態で「できない」場合とがありますね。男性にとつての前者はEDですが、予防はできるものではないか？

熟年セックスができる身体作り

岡田 それは拒まれて当然！ 熟年セックスといつても、熟年になる前からの積み重ねが大事です。お互いの肌に触れ合うというのは、とても気持ち安らぐ行為。男女問わず、スキンシップは精神面にもいい影響を及ぼすことを考えると、セックス「し続ける」のは、とても健全なことです。

宋 熟年層がセックスをして、肉体的、精神的に悪い影響を受けることは、まず

ないですよ。だから、パートナーに恵まれ、できる環境が整っている人は積極的に楽しめばいい。

岡田 それどころか健康面では、パートナーの変調に気づくきっかけになりますね。EDは、動脈硬化やメタボヘルスが関係する病気の前兆と考えられています。だから、女性は夫の勃起力が弱まったら、注意したほうがいい。病院で診てもらうと、ほかの大きな疾患が見つかるかもしれません。サインを見逃さないために、お互いに裸で触れ合うのはよいことです。

宋 セックスやオーガズムが女性の身体にいい影響を及ぼすか否かということとは、性科学の世界でもまだ明らかになっていない。ただ、快感を感じてオキシトシンというホルモンが大量に出ると、よく眠れたり、片頭痛が消えたり、ストレスが軽減されたりするという説はあります。

岡田 最近はおちこちで「セックスで健康になる」

という文句を聞くけど……。

宋 「よし、健康になるためにセックスしよう！」っていうのは、本末転倒ですよ（笑）。セックスは健康のための道具ではないけど、した結果として身体の調子がよくなるなら、それはそれですばらしい。

岡田 男性も女性も「できない」状態になるとつらいですからね。

宋 肉体的に「できない」場合と、パートナーがいなくて、または受け入れてくれない状態で「できない」場合とがありますね。男性にとつての前者はEDですが、予防はできるものではないか？

岡田 EDの原因は心因性のもも含めてさまざまなので一概には言えませんが、継続的に勃起させるとEDになりにくいです。そうしないと、海綿体に血液がい

かずにとんどん縮むので、ペニス自体が小さくなってしまふんですよ。

宋 日ごろから刺激すればいいのですか？

岡田 そう、マスターベーションでも構いません。勃起させ続けるとサイズが大きくなるし、ペニスが元気になるし、いいことだらけ。これは前立腺がんで手術をした人に「海綿体リハビリテーション」として行う治療でもあるんです。手術の前から始めますが、強制的に勃起させることで、術後は性機能のみならず、尿禁制の回復も早くなります。

宋 性欲は男性ホルモンのひとつ、テストステロンに司られていますが、年齢とともにこの分泌量が減ると同時に性欲も低下しませんか？

岡田 減りますね。これは適度な筋トレで、ある程度カバーできます。運動で上昇したテストステロンは性欲にも作用し、よいサイクルが回り出します。

た状態といえる。
 グラフ1の日本家族計画協会が行った調査でも、日本のセックスレスが年々、増加していることが一目瞭然なのだ。

再び、「相模ゴム」の調査を紹介しよう。

「セックスの回数が少ない」と実感している男女に対し、「もつとセックスをしたいと思いますか？」と問いかけたところ、男性は20〜60代の75%以上が「したい」と回答している。

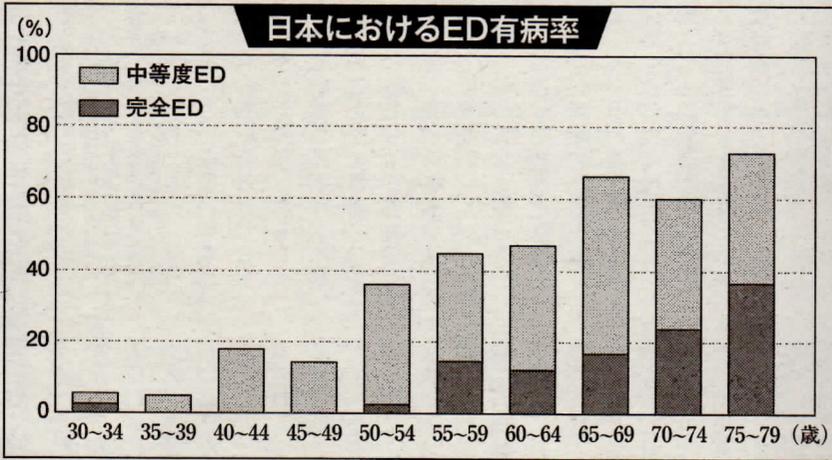
しかし、対する女性は、20代をのぞくすべての世代で半数以上が「したくない」と答え、特に閉経後の50、60代にいたっては7、8割がセックスの回数を増やさなくていいと考えていると回答したのだ。

「したい男と、もうしたくない女……」

宋氏は「この世代の社会通念を考えると、セックスしたくないのも無理からぬこと」という。

「女性に性欲があること自体を認めてこなかった世代

グラフ2



調査方法：全国を都市規模(4段階)および地域(10地域)で層化し、住民基本台帳から30〜79歳の2000サンプルを二段層化無作為抽出法で抽出し、この2000人に質問紙を郵送して係員が直接回収した(1998年1月12日〜2月1日の間)。

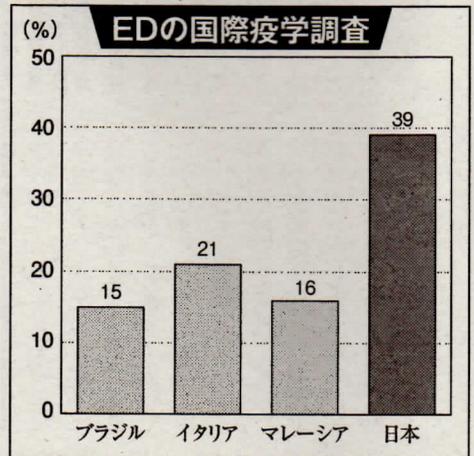
結果：年齢とともにED有病率は上昇し、50歳代後半になると2人に1人がEDを有していた。「日本臨牀60(増刊号6)」から

で、「私、性欲があるんです。異常ですよ」とカウンセリングに来る女性もいるほど。それは自然な欲求で、恥ずかしく思う必要はないと説明しても、わかってもらえない(宋氏)

また岡田弘氏も、この世代は「ちゃんとした性教育を受けてこなかった」と指摘する。思春期までに初潮教育は受けていても、それは性感染症や妊娠、出産の知識を含む「性」を知ることとはかけはなれている。「まして、セックスはふたりのあいだのコミュニケーションツールであり、触れ

合うことで夫婦間の絆が深まるということを誰からも教えてもらわなかったし、気づいてもこなかった。生涯セックスをしたいのであり、日常的に会話をし、お互いに思いやりを表現し合うことが先決だと、一度知ってほしい(岡田氏)

グラフ3



McKinlay JB, et al. : Int J Impot Res 10(Suppl 3)から

身体が変化し、時間に余裕ができる熟年期は、その好機だともいう。とはいえ、熟年期にさしかかった夫婦に重くのしかかってくるのは、「したくても、できない」という現実かもしれない。

グラフ2の「日本におけるED有病率」を見てほしい。50代後半以降は中等度(ときどき勃たない、あるいは射精まで勃起を維持できない)以上のEDになる人が40%を超しているのだ。また、日本はED大国だ

つたという国際的な調査結果もある(グラフ3)。4カ国で30〜79歳の男性2千人を対象に行われた調査で、日本は2位のイタリアと比べても、ほぼダブルスコア。ずば抜けた有病率を記録している。熟年セックスは、一朝一夕にしてできるものではない。生活習慣病や高血圧、うつ病など心身に不健康が生じると、EDはすぐそこに迫っている。常に健康管理をし、日ごろからパートナーとのコミュニケーションを欠かさない、という積み重ねが、何よりも大事なのだ。

ニッポンのセックス

昨年、様々なメディアで「富貴系男子」や「肉食系女子」といったニュースなどで「セックスレス」を特集した記事もずいぶん目にします。

私たち結婚ゴム工業は「結婚」と「性関係」の両方に力を入れていることから、ニッポンのセックスは、ホントにどうなっているのかを徹底的に調査しました。

日本で行われたセックスに関する調査では、恐らく最大級のものであるとセックスの平均回数や結婚人数などの一般論から、セックスに対して、相当数の方が内容まで調査しておりますので、今のニッポンのセックス

結婚すると、セックスレスになる現実

熟年夫婦を今後、待ち受ける性の実態

森友ひい子

日本人は夫婦、恋人、またはセックスパートナーと実際、どのくらいしているのか。

今年1月にコンドームメーカーの「相模ゴム工業」が全国の20～60代の男女約1万4千人を対象に行なった調査「ニッポンのセックス」で衝撃的な「性の実情」が判明している。

①既婚者、②交際相手がいる、③セックスする相手がいる、という属性別に、「お相手とは1ヶ月にどの程度セックスをしていますか？」と問うたところ、全

体の平均回数は2・1回。年代別では20代が4・11回で最も多く、30代が2・68回、40代が1・77回、50代が1・38回、60代が0・97回と続く。

さらに属性別に見ると、②は4・1回、③は2・9回に対し、①の既婚者はなんと1・7回。結婚するとセックスの回数が減少する傾向にあるというのだ。数字からも日本の夫婦がいかにセックスから遠ざか

つていけるかがわかる。宋美玄氏が「夫婦という保証のある関係になつたと同時に、セックスをしなればならない理由がなくな

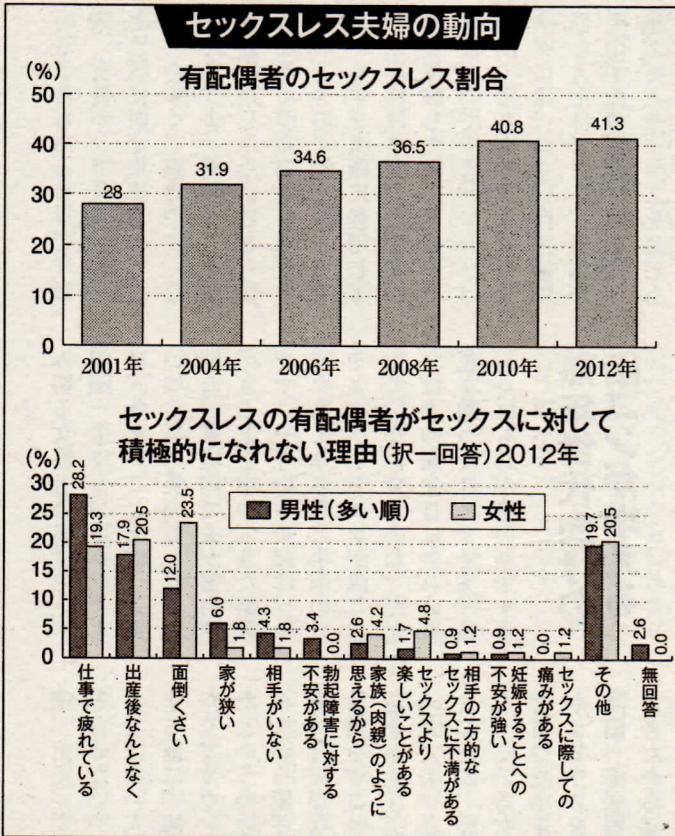
したい夫としたくない妻

る」と指摘した現象が、この数字からも読み取れる。日本性科学会によると、セックスレスとは「夫婦やカップルのあいだで、病気など特別な事情がないのに1か月以上性交渉がないこと」と定義されている。

夫婦仲が良くとも忙しい毎日を送っていると、セックスをしないまま気づけば1か月以上経っている……ということは、ままあるだろう。ずいぶん厳しい基準に見えるが、実際のところ月に1度のセックスがない夫婦は、そのうち3か月に1度、半年に1度、年に1度……と数が減り、気づいたときには手遅れとなりがちという。

すなわち、平均1・7回も、すでにリーチがかかっ

グラフ1



(注)セックスレス割合は「この1か月間は、セックス(性交渉)をしなかった」の回答率。2001年は朝日新聞インターネット調査「夫婦1000人に聞く」、2004～12年は第2～6回「男女の生活と意識に関する調査」による。2012年の「第6回男女の生活と意識に関する調査」は全国の16～49歳男女3000人を対象に9月に訪問留置方式で実施された。
(社)日本家族計画協会から