

自転車に勃起不全を起こす危険性があるという。本誌はそのメカニズムを徹底調査した。維持費もかからず、メタボ対策にもなることから、通勤の「アシ」&gt;として使う人も増えている。まもなく訪れるゴールデンウィーク、野外で疾走するオヤジたち必読の治療と予防策とは――。

### 血行不良を起こすほどの圧力

円安の影響でガソリン価格も上昇。環境・健康意識の高まりもあり、自転車で直接、会社まで通勤する「自転車ツーキニスト」が増えている。都内在住のAさん(48)もそうした自転車オヤ

ジの一人だ。「歩くのが苦手なんですけど、自転車だと風を感じることもでき、苦になりません。会社まで乗って行きま

す。通勤費も浮くし、車と違ってガソリン・税金などの維持費もかからない。使

## 健康ブームに警鐘



愛の営みが奪われる

## 健康ブーム

細いサドルが男、を破壊する



# 自転車オヤジを襲う



破壊された機能は戻ること

どがかったサドルの付け根を破壊する



# 恐怖の

チャリンコ通勤の愛好者は増加している

っているのはスポーツタイプのものでも長い距離も走れ、運動不足も補えますよ」

自転車産業振興協会によると、最新の調査で日本人の自転車保有台数は約8700万台。一店舗当たりの販売台数の調査では、スポーツサイクルが増加傾向にあるという。まさに自転車はエコ・円安時代の「国民車」と言えよう。

しかし、前出・Aさんはある不安を抱えている。「通勤時間が片道1時間弱、今年新しい自転車にしたということもあって、土日なんか趣味で乗っています。最近、下半身に鈍痛のようなものがあり、おしっこをする時なんか結核痛いんですよ。加えてア

ツチのほうが弱くなっている気がするのです。年齢的な問題にしては急に弱くなっている感覚があります」健康自転車生活と引き換えに下半身に悩みを抱えたAさん。自転車先進国アメリカで、労働安全衛生研究所が長時間自転車に乗る警察官を調査したところ衝撃的な事実がわかった。ある泌尿器科専門医が語る。

「実際には鼠径部(タマの付け根)にかかる圧力が測られました。自転車をこいでいる人は1平方センチ当たり202gもの圧力がかかることがわかりました。375gもの力がかかっている人もいました。この部分は、1平方センチ162gで血流の流れが悪くなるのがわかっています。長時間、自転車に乗る人は、限界値を超える強い力を継続して受けており、血行障害が起こってもおかしくない結論づけられています」調査では、圧力がサドルの形状に大きく関わっていることも明らかになった。スポーツタイプの自転車な

# サイクリングの恐怖



飯田橋中村クリニックの院長・中村剛医師が解説

いのは、前立腺が慢性的な炎症を起こす症状です。前立腺は膀胱の下のあるところにあるのですが、スポーツタイプのサドルのものなんかに乗ると強く圧迫されて、それが慢性的な前立腺炎の原因になるのです。それと同時に、骨盤の下にある骨盤底筋が損傷を受けます。勃起というものは、ペニスの中の動脈に血流がたまる現象ですが、骨盤底筋が勃起を維持するために筋肉を縮めて血液が出て行かないようにしているわけですよ。自転車はこの筋肉をいつも痛めつけているわけですから、結果的にEDになるという可能性はあると思いますね」

どで使用されるサドルは硬質で、先端部が前方に突き出しているものが多いが、この形状により、先端の細い部分に体重が集中、結果、鼠径部に多大なダメージを与えることになるのだ。

### 前立腺痛が破壊のシグナル

「ママチャリのように、先が細くなっているサドルでは、1平方センチ当たり71g程度の圧力しかかからないようです。毎週25時間自転車に乗る人は、性的な機能を低下を訴えていることも

明らかになりました」自転車は男の下半身に深刻なダメージを与えているのである。

アメリカの調査結果は、日本にも当てはまるのか。飯田橋中村クリニックの院長である中村剛医師が解説する。「自転車に乗ったことが原因で、当院に来られる患者さんはいます。いちばん多

アサヒ芸能

「前立腺の慢性的な炎症で来院される患者さんで、自転車に乗られる方は結構多いです。自転車に興味で、100万円くらいの自転車を買って大好きで乗っているというタイプの人に症状が出る人が多いですね」  
 (前出・中村医師)  
 来院する人たちを問診す



男女ともにリスクはある

ルに「女性の自転車愛好家は不感症になりやすい」という論文が発表されました。女性器に体重が集中して性器周辺の神経系や血管が圧迫されることにより、感度が落ちるといえるものでした」  
 はたして自転車はセックスの「敵」なのか――。

自転車に乗るならまず対策を

自転車によって低下した男性機能は、回復するのか。治療・予防法を前出・中村医師が語る。

「異変を感じたら、お医者さんに行くことです。今は有効なお薬がありますからね。薬というのは慢性前立腺炎の治療なので生薬・漢方薬が中心になります。EDは自費診療になります。が、困っているということがあります。ペニスの中の動脈に血流を多く、長くとどめておけるという薬です。」

また、薬を飲むことと併用して骨盤底筋体操をするといいでしょう。肛門を締めるような運動で、立っただけでも座っていてもかまわず、肛門を5秒締めて、ゆっくり力を抜くという簡単な運動です。朝昼夕就寝前

ているという。

「対策として、まず1つ目は、サドルを替える方法をお勧めしています。痛みを和らげるためのジェル入りタイプのサドルカバーは、座り心地が柔らかく人気です。ただ、自転車の見た目がカッコ悪くなってしまふのが難点です。サドルを替えるのに抵抗がある方は、パッド付きのインナーパンツを購入されます。ボクサータイプ型のパンツにパッドが入っていて、歩いている時でもゴワゴワしませんが、売れ行きは好調で、入荷してもすぐ売り切れてしまうほどです。インナーパンツよりさらに自然体を好む方は、バイクパッチを買っていきます。湿布のようにフィルムを剥がして、直接、会陰部の肌にスキンを貼ります。長時間使っても取れにくいのが特徴です」  
 これらの商品はED予防グッズとうたってはいないが、愛好者にとっては朗報と言えよう。自転車オヤジを襲うEDの恐怖は正しい知識で対応できそうだ。