

# 「硬さ」「反り」「中折れ」―― ペニスの筋力を維持することが大切 勃起力はなぜ衰えるの？

「老化」は生殖機能にも確実に起きる。が、「男のプライド」と直結する器官の衰えは、生殖と関係なくとも中高年にとって小さな問題ではない。

※

「若い頃はヘソにつきそうなほどキンキンに勃っていたのに、今ではどんなに興奮しても床と平行になるのが精一杯」(63歳・会社員)  
「気合を入れてベッドに入ったのに、女性の中でフニャフニャと……。これが噂に聞く、中折れ。かと落ち込みました」(52歳・自営業)

「若い頃は毎日のように朝勃ちして、しばらくしないほどだった。小用もできないほどだった。なのに最近ではメッキリ……。ED

の兆候じゃないかと不安です」(45歳・公務員)  
年齢を重ねるにつれて「弱くなる」のは理解できても、自分の勃起力がどの程度なのかは気になるところだ。

男性器の「老化」は、実は「勃ち」ではなく、まずサイズに現われる。

東邦大学名誉教授の白井将文氏が08年に日本性機能学会に発表した日本人男性の陰茎(平常時)の長さの平均データは次のようになっている。

- 20代/8・68cm
  - 30代/8・39cm
  - 40代/8・22cm
  - 50代/8・30cm
  - 60代/7・76cm
  - 70代/7・61cm
- 20代と60代を比較すると、

約1cmの差が認められる。精子を作り出す精巣(睾丸)の容積にも同様の傾向が見られる。

- 20代/14・28cm<sup>3</sup>
  - 30代/17・29cm<sup>3</sup>
  - 40代/17・77cm<sup>3</sup>
  - 50代/15・80cm<sup>3</sup>
  - 60代/16・00cm<sup>3</sup>
  - 70代/12・88cm<sup>3</sup>
- こちらは30と40代をピークとして50代から縮小しはじめ。

ED治療を得意とする飯田橋中村クリニック院長の中村剛医師がいう。

「性機能を司る男性ホルモン・テストステロンは、主に精巣(睾丸)から分泌されます。そのため睾丸の縮小はテストステロンの分泌量、作られる精子量の低下と相関関係にある。テスト

ステロンの減少は勃起力の低下に直結します。40代までは大きな変化はないが、50歳を過ぎると変わってきます。20代と70代を比較すると半分ほどの分泌量になってしまふ」

ペニス(陰茎)は2本の陰茎海綿体と1本の尿道海綿体で構成されている。陰茎海綿体には細かな血管が張り巡らされ、その血管壁は平滑筋という筋肉で構成されている(左図参照)。

勃起力が低下すると、「硬さ」や「角度」にも影響が出る。

09年、米国の研究者が定めた基準をもとに、日本でもED(勃起障害)のセル

## 最中に「ロズ」が「みか」と

フチェック基準となる「エレクション・ハード・スコア」(勃起の硬さスケール)が定められた。

グレード4が「陰茎は完全に硬く、硬直している」

(りん)並みの硬さ、グレード3が「陰茎は挿入には十分硬いが、完全には硬くはない」(グリーン)並み、グレード1が「陰茎は大きくなるが、硬くはない」(オレンジ)並み、グレード0は「全く反応しない」とされる。

グレード2以下はEDの可能性が疑われ、グレード3は「動脈硬化が始まって

いる可能性があるレベル」(前出・佐々木教授)という。「中折れ」は、この硬さが挿入中に低下する現象とされる。

「若い女性とベッドインする夢のような機会があった。最初は性器もカチコチだったのに、いざ挿入して腰を動かそうとする、情けないほどフニャフニャで……。ちよと、りん」が、みかん」に変わってしまったような感じですが、気持ちとアソコの反応が連動しない」(58歳男性)

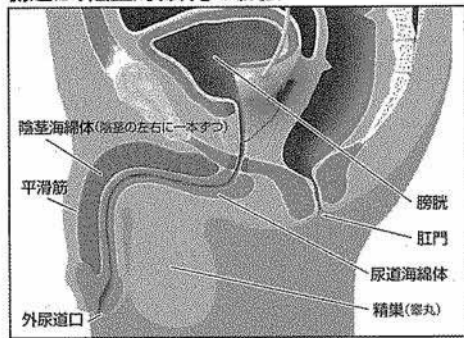
この幅ましい現象の正体は何なのか。前出・佐々木教授が解説する。

「中高年の場合は、最初は性的興奮で硬い勃起をしても、それを維持できなくなってくるのです。主な原因はやはりテストステロン減少による動脈硬化でしょう。

## 「朝勃ち」は健康のバロメーター

男性機能チェックのバロメーターとなるのが「朝勃ち」だ。これについても動脈硬化が関係している。

勃起は「陰茎海綿体」の膨張



陰茎海綿体(尿道の左右に一本ずつ)

膀胱

肛門

尿道海綿体

精巣(睾丸)

外尿道口

平滑筋

陰茎海綿体(尿道の左右に一本ずつ)

そのタイミングで目覚めるといわれる。朝勃ち」になります。ところが年を重ねることに動脈硬化が進行するため、勃起回数も1回の勃起の持続時間も短くなってくる。それで朝勃ちも減ってくるのです。朝勃ちが少なくなったり硬くなくなったりした時は性器だけでなく、体中の他の血管でも動脈硬化が進んでいると考えるべきです」(前出・佐々木教授)

「人間は眠りが深いノンレム睡眠と浅いレム睡眠を繰り返す。男性はレム睡眠時に勃起を繰り返して、

用萎縮」を避けることだ。使わない器官はどんどん衰え、縮んでいく。  
「セックスや自慰行為の回数が減ると、精巣は精子の製造やテストステロンの分泌を休んでしまいます。そのため頻りに、使う」ことが重要。勃起があるということは、動脈硬化が少ない他の臓器も元気だということ。逆に勃起しない期間が長いと、血液が陰茎に行き渡らなくなってしまう。勃起に、やり過ぎ、ということはまずありません」(前出・佐々木教授)

その際、前出・中村医師はED治療薬を利用することを薦めている。  
「ハイアグラなどED治療薬には、血管平滑筋を弛緩させる効果があるため、陰茎の血流の悪化を防ぐ役割がある。勃起を起こして、少ない海綿体は萎縮して小さくなってしまふ。積極的に勃起状態を復活させることは非常に有効です」  
大事なのは休息ではなく日々の鍛錬。「使い続ける」ことが肝要なのだ。

# 「老化」を科学する