

性機能障害についてよくある相談内容

性の問題は周囲の人に相談しづらく、一人で抱えこんでしまう傾向があります。いざ相談しようとしても、「悩みをいったいどこに相談したらよいのか?」、「このような内容を病院で相談してもよいのか?」など戸惑う人も少なくありません。代表的な相談内容とその回答をご紹介します。ご参照ください。

<男性>

1. 勃起障害(ED)の治療は何歳まで受けることができますか?

何歳になっても ED 治療を受けることは可能です。ED 治療を受けたいと思うことは自然です。

ただし、現在内服している薬、これまでにかかった病気によって、行うことができる治療が異なります。一般的には、PDE5 阻害薬(陰茎海綿体平滑筋を弛緩させて、陰茎内の血流を増加させる作用の薬: バイアグラ[®]、レビトラ[®]、シアリス[®]など)の内服をまずはお試しください。PDE5 阻害薬は、重篤な副作用は少なく、比較的安全に内服いただくことができるお薬です。しかし、狭心症などのために硝酸薬を内服している場合、脳梗塞・脳出血や心筋梗塞を最近 6 ヶ月以内に発症した場合、著しい高血圧や低血圧がある場合などは内服できません。インターネットなどで薬を購入して自己判断で内服することは避け、医師の診断のもとで内服することをお勧めします。

もし、PDE5 阻害薬で十分効果がみられなかった場合、あるいは PDE5 阻害薬が内服できない場合は、PGE1 陰茎海綿体自己注射という治療方法があります。PGE1 を陰茎海綿体へ注射すると、陰茎海綿体の血管を拡張させ勃起を生じさせる作用が期待できます。医師の指導のもと、注射方法を習得していただき、かつ治療効果を認めた場合に自己注射治療がおこなわれます。

PDE5 阻害薬および PGE1 陰茎海綿体自己注射で十分な効果がみられなかった場合は、陰茎プロステーシスを陰茎海綿体内へ挿入する手術をおこなうことがあります。

当院では、PDE5 阻害薬、PGE1 陰茎海綿体自己注射の治療(自費診療)をおこなっています。陰茎プロステーシス挿入をご希望の方には、手術治療経験が豊富な医療機関へご紹介いたします。

2. 膣内で射精することができません

マスターベーションでは射精できるものの、性交時に膣内で射精できない状態を膣内射精障害といいます。決してめずらしい状態ではありません。

原因はマスターベーションの方法(布団や床に陰茎を押しさえつける、握りが強すぎる、早く動かすすぎる、膝を伸ばしている)、精神的因子(妊娠などのプレッシャーなど)があります。

治療は行動療法が主体となります。マスターベーター(マスターベーションをするときに使用する器具: TENGA[®]など)を用いて弱い刺激で射精できるようにする練習、パートナーがそばにいる状態で射精する練習などをおこないます。

当院では、マスターベーターを用いた行動療法を主におこなっております。マスターベーターはお店やインターネットで購入可能です。しかし、マスターベーターをお店で購入するのは恥ずかしい、インターネットで購入して家族に見られたら恥ずかしいなどお感じなる方も少なくありません。当院では TENGA の購入、使用方法について説明を受けることが可能です。

3. 男性ホルモンの補充はどうやっておこなうのですか？

加齢による男性ホルモンの低下によって、さまざまな症状があらわれる病気を、加齢男性性腺機能低下症候群(LOH 症候群)といいます。LOH 症候群には特徴的な3つの症状があります。①性欲の低下、②勃起障害、③早朝勃起回数の減少です。この3つの症状があり、その他に精神症状(気分の落ち込み、イライラなど)、身体症状(筋力低下、ほてりなど)が生じてお困りの場合は、男性ホルモンの補充によって改善することが期待できます。

診断は、血液検査で男性ホルモン(遊離テストステロン)の低下があるか確認します。男性ホルモン低下を認める場合、男性ホルモンの補充がおこなわれます。日本でおこなわれている一般的な補充方法は注射、塗り薬です。注射は2~4週間ごとに行います。塗り薬は1日1~2回、陰囊などの皮膚に塗ります。注射は保険適応ですが、軟膏は保険適応がないため月3000~4000円くらいかかります。男性ホルモンの低下を認めない、あるいは前立腺がんのために男性ホルモン補充療法をおこなうことができない場合は、漢方薬を用いて治療をおこないます。

当院では、男性ホルモンの注射、塗り薬(グローミン軟膏[®])、漢方薬の治療をおこなっています。

<女性>

1. 女性の場合、性機能障害は何科に受診したらよいでしょうか？

性機能の専門医がいる医療機関への受診が望ましいと考えられます。性機能の専門医は、産婦人科医、泌尿器科医、精神科医、内科医とさまざまです。したがって、〇〇科であれば、性機能障害の診療を受けることができるとは言えません。

性機能の専門医であっても、女性の性機能障害の診療を行っている医師は非常に少ないため、受診する前に医療機関へ、診療を受けることが可能か問い合わせをすることをお勧めします。日本性機能学会のホームページに女性性機能障害の診療可能な医療機関リストを公開しています(https://www.jssm.info/whatsnew/files/20181107_01.pdf)。ご参照ください。

当院では、女性の性機能障害治療をおこなっています。受診をご希望の方は、電話やメールでご予約をお取りください。

2. 膣内への挿入ができません

： 現在まで一度も挿入ができたことはありません。挿入以外の性行為は問題ないです。いざ挿入となると、体がこわばり、挿入ができません。少し指を入れようとすると、ツンとした痛みが生じ、とても不安になります。このままでは子供ができないし、相手に申し訳ないです。どうしたら挿入できるようになるのでしょうか？

挿入に恐怖感や不安感を覚えている人は少なくありません。「あんなものが膣内へ入るなんて想像できない」など話す患者さんも多くいらっしゃいます。恐怖感を少なくするためには、まずは自分で自分の体を知ることが大切です。まずは、鏡などを使って、自分の陰核、尿道口、膣の入り口など位置を確認することは効果的です。

痛みがあると、力が入りすぎてしまい、ますます挿入困難となります。また、次回も挿入できなかったらどうしようと不安になり、悪循環に陥ってしまうことも度々みられます。

痛みの原因として、①膣へ挿入するときに緊張がとれないこと、②潤滑が十分でないことが原因となることが多いと考えられます。これまでに婦人科へ受診したことがないなら、まずは婦人科へ受診して、感染がないか、膣入口部の異常がないかなどについて診察を受けることをお勧めします。

潤滑ゼリー(リュープゼリー[®]、モイストケアジェル[®]、インクリア[®]など)などを使用することで挿入の痛みの改善が期待できます。これまでに潤滑ゼリーを試したことがありますか？潤滑ゼリーには二つのタイプがあります。表面にぬるタイプの潤滑ゼリー(リュープゼリー[®]、モイストケアジェル[®]など)、そして膈内にあらかじめ注入するタイプの潤滑ゼリー(インクリア[®]など)です。まずは表面に塗るタイプのゼリーを、膈入口部と陰茎に塗って利用してみたいかがででしょうか？それでも挿入に抵抗ある場合は、膈内に注入するタイプのゼリーをご検討ください。

パートナーとセックスする際には女性上位の体位が望ましいと考えられます。自分のペースで挿入を進めることができるため恐怖感が少なく、痛みも感じにくくなるのが期待できます。もし、女性上位に抵抗があれば、スプーンポジションという体位(男性が女性を後ろから抱きしめたりしながら、後ろから挿入する体位)を試してみてもよいかもしれません。

当院では、膈ダイレーターを用いた挿入練習や骨盤底筋体操をおこないます。不安が強い場合は抗不安薬などの薬をお勧めすることもあります。

3. 性交渉に対する嫌悪感があります

： 出産後から、夫に求められてもセックスに応じることができなくなりました。夫のことが嫌いというわけではありません。ただ、夫は家庭のことより自分のことを優先する傾向があるのが気になります。私が家事、子育て、仕事などで疲れていることをもっと理解して欲しいです。

ご相談の内容から「性嫌悪」が疑われます。性嫌悪は、「性的パートナーとの性器による性的接触のすべてを、持続的または反復的に極端に嫌悪し回避すること」などと定義されています。性嫌悪は女性性機能障害の最も代表的な病気のひとつです。性嫌悪の原因として、①強度の対人緊張、②浮気、③喧嘩、④反性的な教育を受けたこと、⑤両親の不仲などがあります。あなたの場合は、子育ての疲れや夫への不信感などが影響している可能性があります。

今の状態で無理やり性交渉することは、性交渉に対する嫌悪感をかえって強くしてしまう可能性があります。性交渉は二人で行うものです。治療するためにはパートナーの理解・協力が必要です。性交渉を嫌悪してしまうのはあなたのわがままなどではありません。しかし、パートナーがセックスを求めるのであれば、パートナーと共に治療することが望ましいと考えられます。

まずは挿入を目的としないで、お互いに体を触れあうこと(これをタッチングといいます)から始めてみてはいかがでしょうか？お互いに10分くらいずつ、肩や足などをマッサージし合ってください。どこをどのように触ってもらいたいかわえ合うことで、お互いの好みを知るきっかけにもなります。タッチングの時には、性行為に至らないようあらかじめ約束して、安心してマッサージを行うことが大切です。

パートナーへの不信感があると性交渉に嫌悪感が生じやすくなります。パートナーへ率直にあなたの気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。パートナーと話し合いの際には、相手を否定するような表現にならないように気を付けて、ご自身の気持ちを伝えることが重要です。

当院では、性嫌悪でお困りの方に、血液検査(女性ホルモン、甲状腺機能)などを行い、原因となりうる病気が存在していないか確認をおこないます。治療はカウンセリング、行動療法が中心となります。パートナーに来院いただき状況を確認することもあります。

4. オルガズムに達することができません

： セックスである程度は気持ち良いと感じることができそうですが、挿入してもオルガズムに達することができません。治すことはできるのでしょうか？

オルガズム障害の原因として、糖尿病、うつ病、統合失調症などの病気や、内服している薬、性経験が豊富でないこと、セックスへの罪悪感、パートナーとの関係性が悪いことなどが挙げられます。日本を含むアジア諸国では 30-46%の女性がオルガズム障害を有していると考えられており、めずらしい病気ではありません。

オルガズムに達する刺激は人それぞれです。膣への挿入でオルガズムにいたる人はあまり多くないと考えられています。そのため、挿入ではオルガズムに至らないことは珍しくありません。一般的には陰核刺激によりオルガズムにいたる人が多いと言われていますが、人それぞれです。また、アダルトビデオで行われているような強い刺激より、弱い刺激を反復することでオルガズムに至る人が多いと考えられています。

あるいは、パートナーと性交渉をしている間に行為そのものに集中できていないところもあるのかもしれません。

バイブレーターなどを用いて、マスターベーションを行い、自分はどこをどのように触れると感じやすいのか探るのも改善の一つと考えられます。

当院では、オルガズム障害でお困りの方に対して、血液検査(ホルモン検査も含む)をおこない、原因となる病気が存在していないか確認します。治療はカウンセリング、行動療法、ホルモン補充療法などをおこなっています。

5. 性欲が低下しています

： 性欲が低下しているために、パートナーから求められてもセックスを断ることが多い状態が続いています。少し前まで、うつで休職していましたが、現在は職場環境が変わり、お薬を内服していなくても大丈夫になりました。気分の落ち込みもないのですが、性欲が低下した状態が続いています。

性欲低下は女性性機能障害の中で最もよくみられます。原因として、生活上のストレス要因(仕事が忙しすぎる、生活が安定しないなど)、ホルモンバランスの変化、うつ状態、甲状腺機能低下、内服薬(うつや統合失調症などの薬)などがあります。

あなたの場合は、うつが影響していると考えられます。たとえ、気分の落ち込みなどのうつ状態が改善しても、性欲の回復にはさらに時間がかかる傾向があります。焦らないことが大切です。

今の状態で無理やり性交渉することは、性交渉に対する嫌悪感を生じさせてしまう恐れがあります。性交渉は二人で行うものです。治療するためにはパートナーの理解・協力が必要です。性交渉を嫌悪してしまうのはあなたのわがままなどではありません。しかし、パートナーがセックスを求めるのであれば、パートナーと共に治療をすることが望ましいと考えられます。

まずは無理やりセックスをするのではなく、まずは、パートナーとお互いに体を触れあうこと(これをタッチングといいます)を始めてみてはいかがでしょうか？膣への挿入や胸や膣への刺激は行わないように、性行為に至らないようにあらかじめ約束して、安心してマッサージを行うことが大切です。お互いに10分くらいずつ、肩や足などをマッサージし合ってください。どこをどのように触ってもらいたいかわ伝え合うことで、お互いの好みを知るきっかけにもなります。

当院では、性欲低下でお困りの方に対して、血液検査(ホルモン検査も含む)をおこない、原因となる病気が存在していないか確認します。治療はカウンセリング、行動療法、ホルモン補充療法などをおこなっています。