

**EDは生活習慣病の指標？ EDの原因は単なる「加齢」だけじゃない！**

**インフォグラフィックで見る！**

**ED（勃起障害）と生活習慣に関する実態調査2021を公開**

**40代・50代の37.0%がEDの悩みを抱えている！**

**ED予防には有酸素運動が効果的 おすすめの1位はランニング**

ED治療専門クリニック浜松町第一クリニック（浜松町院：東京都港区浜松町 院長：竹越 昭彦）は、40～70代の男性4,000名を対象に生活習慣病とED（勃起障害）に関する実態調査を行い、その結果をまとめた調査インフォグラフィック「**インフォグラフィックで見る！ED（勃起障害）と生活習慣に関する実態調査2021**」を公開しました。本調査では「40代・50代の37.0%がEDの悩みを抱えている」、「コロナ禍をきっかけに運動量と性欲は減少傾向」、「年代を問わず、半数以上が1年以上セックスをしていない」など、驚くべき結果が得られました。



## 【調査背景】

加齢に伴う身体の変化は誰にでも起こりうる問題です。特に40歳以降は、肥満や高血圧といった生活習慣病にも意識を向ける必要があります。また、見落とししがちな変化に「ED（勃起障害）」があります。EDは多くの男性が直面する問題であり、生活習慣病の指標になることがわかってきました。今回は、そんなEDと生活習慣の関係を知るべく調査をするに至りました。

## 【調査概要】

集計期間：2021年5月7日～9日

調査方法：インターネット集計

調査対象：全国の40～79歳の男性 合計4,000名

## 調査結果サマリー

- ◆ 「ED」ってなに？ **生活習慣病とEDの意外な関係とは**
- ◆ 40代・50代の**37.0%**がEDの悩みを抱えている！ EDの原因は「**動脈硬化**」？
- ◆ EDは生活習慣病の指標？！ **EDと生活習慣病に明らかな因果関係とは**
- ◆ コロナ禍前後の生活の変化 「**運動量**」と「**性欲**」減少傾向に
- ◆ ED予防には有酸素運動が効果的！ **おすすめの運動1位は「ランニング」**
- ◆ 40代からの「**性事情**」 **40歳を過ぎたら、運動や食生活に気を配りを！**

## EDとは、 Erectile Dysfunction

「勃起機能の低下」

日本では「勃起障害」「勃起不全」と訳されますが、まったく勃起が起こらないケースに限らず、硬さや維持が不十分であることも含め、

「**満足な性交が行えない状態**」  
のことをいいます。

### ED症状の分類

#### 完全型 ED

毎回、性交に十分な勃起が得られない  
また、維持もできない

#### 中等度型 ED

時々、性交に十分な勃起を得ることができて維持することができる

#### 軽度形 ED

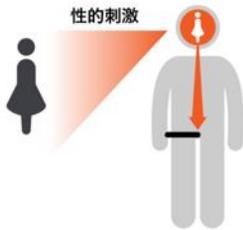
大抵の場合、性交に十分な勃起を得ることができて維持することもできる

#### EDでない

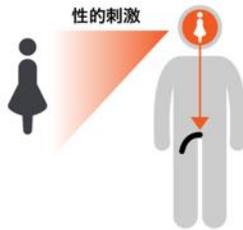
毎回、性交に十分な勃起を得ることができて維持することもできる

### 勃起とEDの起こるしくみ

正常の場合



EDの場合



EDは勃起が起こる過程に「性的刺激が伝わらない」「陰茎に血液が十分に流れ込まない」等、障害が出ることで起こります。

生活習慣病は

性的刺激が伝わらない

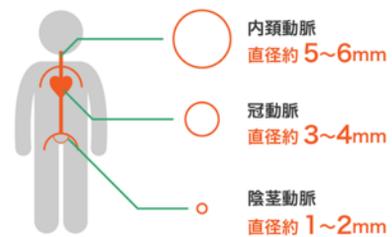
陰茎に血液が十分に流れ込まない

という障害を誘発する疾患。

そのため

生活習慣病は、EDの危険因子

### EDは動脈硬化の指標となる



血管の詰まりやすさは、動脈の太さが1つのポイントとなります。動脈硬化によって起こる血流の悪化は、体内の細い動脈から始まり、やがて太い動脈へと広がっていきます。

心臓の冠状動脈で血管が詰まった場合

▶ 心筋梗塞・狭心症など

陰茎動脈につながる血管が詰まった場合

▶ ED(勃起不全)

陰茎動脈は非常に細いため、

動脈硬化の影響を真っ先に受けやすい。

### 監修コメント

EDとは、勃起が不十分で満足な性交を行えない状態をいいます。その程度によって、「完全型ED」「中等度型ED」「軽度ED」の3つに分かれ、完全型EDになってしまうと十分な勃起が起こらず、その維持もできません。

EDの原因は大きく3つあり、1つは身体的な原因の「器質性」、2つ目はメンタルが原因の「心因性」、そして薬の副作用が原因の「薬剤性」です。この中で圧倒的に多いのが器質性であり、**器質性EDの原因で最も多いのが加齢による動脈硬化**です。

動脈硬化が進行し、冠動脈が詰まると心筋梗塞が、内頸動脈で血栓ができると脳梗塞に繋がりますが、「陰茎動脈」が詰まると陰部への血流が悪くなりEDとなるのです。陰茎動脈は、体の中でもとても細い血管です。そのため、**動脈硬化が始まるとまず起こるのがED**だと言われています。

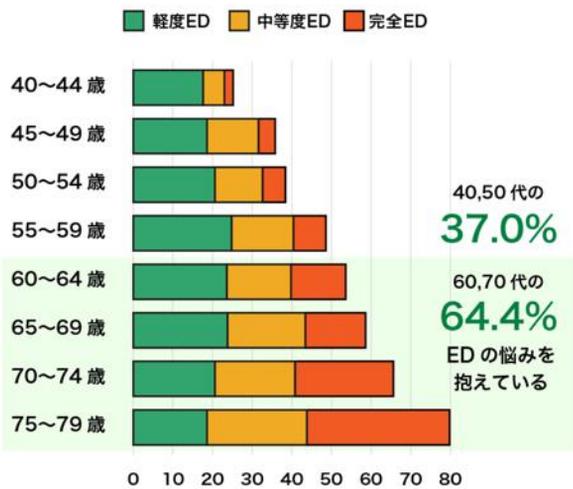
本調査では生活習慣病とEDの因果関係について調べました。その背景にあるのも動脈硬化です。ほとんどの生活習慣病は、血管に大きなダメージを与えます。それがEDを誘発するのです。



### 40代からの性事情とは？

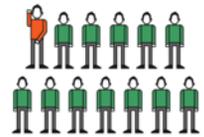


#### 年代別 ED の割合



加齢とともに ED に悩む割合が増すことが顕著にわかった

40~44 歳  
**13人に1人**



45~54 歳  
**6人に1人**



55~59 歳  
**4人に1人**



60代  
**3人に1人**



70代  
**2人に1人**



が中等度以上の ED に悩んでいることがわかった。  
加齢以外にも ED と関係性の深いとされている生活習慣病が実際に勃起力にどの程度の影響を与えているのかを今回は徹底調査しました。

#### 監修コメント

加齢とともにEDの割合は増加します。本調査でもその傾向は顕著に表れました。40~44歳で13人に1人、45~54歳で6人に1人、55~59歳で4人に1人、60代では3人に1人、70代では2人に1人が中等度以上のEDに悩んでいることがわかりました。加齢とともに体力、筋力、持久力、視力、聴力、記憶力など、「力」の付くものが衰えていくことは皆が認識しています。一方で、不思議なことに男性の多くは勃起力だけは、いつまでも衰えないと思っています。

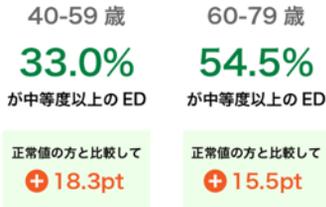
しかし、残念ながら今回の調査結果の通り、顕著に衰えていくのが現実なのです。前述の通り、**EDは動脈硬化によって起こり、動脈硬化は加齢とともに進行する**からです。また、生活習慣病も加齢とともに増加する傾向にあります。

加齢による身体能力の衰えは誰しものが実感することですが、男性にとって「ED（勃起障害）」は大きな悩みではないでしょうか？

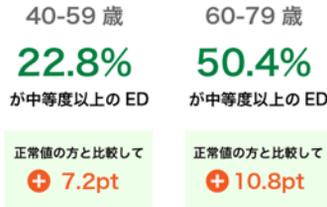
今回の調査では、40代・50代の37.0%、60代・70代の64.4%がEDの悩みを抱えていることがわかりました。EDの原因のひとつに「加齢」が挙げられますが、動脈硬化などの生活習慣病も大きな原因となっているようです。

## EDは生活習慣病の指標？！EDと生活習慣病に明らかな因果関係とは

### 糖尿病の人

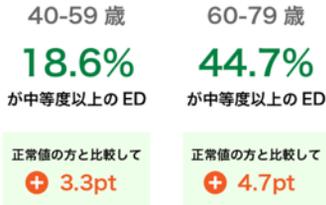


### 高血圧の人



※高血圧：「最高血圧：140mmHg 以上」  
かつ / または「最低血圧：90mmHg 以上」

### 脂質異常症（高脂血症）の人



※異常値：「LDL コレステロール 140mg/dl 以上」  
かつ / または「LDL コレステロール 40mg/dl 未満」  
かつ / または「中性脂肪 150mg/dl 以上」の方

### 尿酸値が高い人



※高尿酸血症：7.0mg/dL 以上

**生活習慣病の方は  
ED 有病者の割合が高い！**

### 監修コメント

今回の調査では、**EDと生活習慣病に明らかな因果関係が認められました**。糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症など、生活習慣病を患っている人はEDになりやすいことがわかったのです。

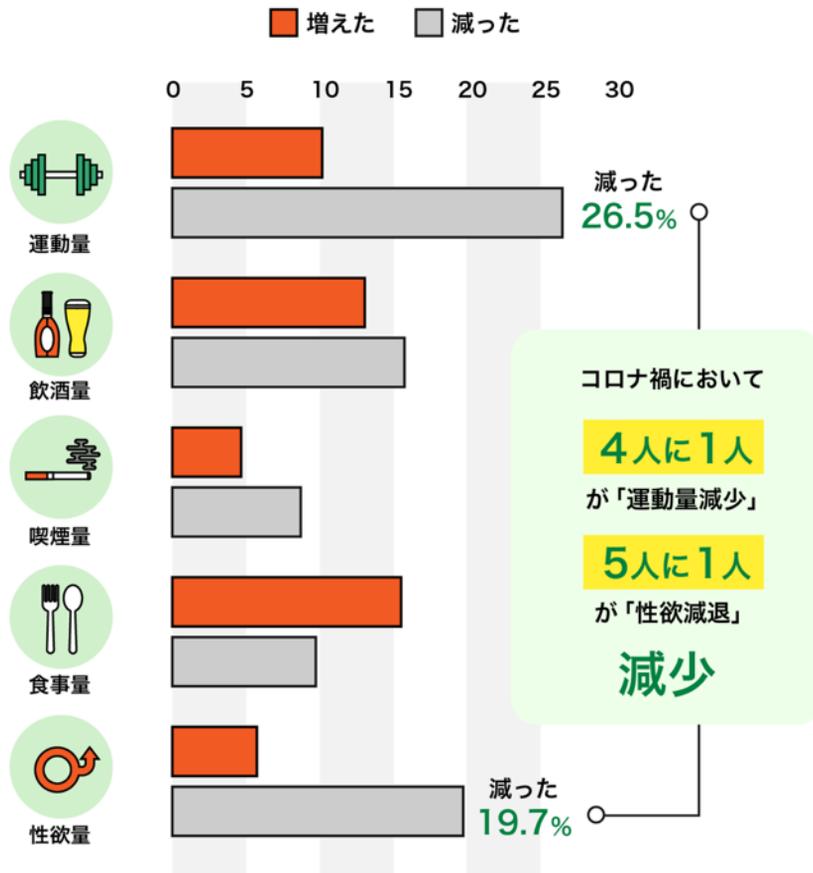
**特に、糖尿病、高血圧でその結果が顕著に表れました**。血糖値が高い状態だと血管が傷ついて劣化を早めますし、高血圧も血管を傷つけます。その結果、動脈硬化が進みEDになってしまうのです。特に糖尿病は、代表的な合併症に心筋梗塞があがるほど、動脈硬化を進行させてしまう病気のひとつです。脳で感じた性的刺激を伝える神経回路に障害をもたらすことでもEDを進行させてしまいます。

また、脂質異常症も心筋梗塞の危険因子として知られています。本調査では、心筋梗塞とEDの関係性も調べましたが、40代以上で心筋梗塞の診断歴がある場合、中等度以上EDの割合は52%にもものぼりました。これは診断されたことがない人に比べて+23ptも高い結果です。生活習慣病によってEDが進行するという事は、裏を返せば**EDが生活習慣病の指標**にもなるということです。

EDの症状が表れたら、「年を取ったな〜」で済まらず自身の体調や生活習慣にも気を配るようにしてください。

Question  
4

新型コロナ前後の生活の変化は？



ステイホームや外出自粛など、コロナ禍をきっかけにライフスタイルに変化があった人が多いと思います。今回の調査では、コロナ禍前後の生活の変化について、「運動量」と「性欲」に特に大きく変化が見られました。運動量は4人に1人（26.5%）が減少したと回答し、性欲は5人に1人（19.7%）減退したと回答。定期的な運動は、生活習慣の改善だけでなく、ED予防にも繋がるとされています。次のページでは、ED予防に最適な運動について紹介します。

## ED を軽減させる定期的な運動 TOP3

※「ED でない人」の数値が高く、「中等度以上の ED」の数値が低い種目から選出

NO.1



ランニング

NO.2



サイクリング

NO.3



野球

## ED 予防には有酸素運動が効果的！

### 監修コメント

「定期的に運動をしているか」の調査項目では、運動がED予防に効果的であることがわかりました。特に41~59歳で定期的な運動(週に2回以上)を行っている人は「中等度以上のED」の割合が少なく、「EDではない」の割合が多くなりました。さらに、どのような運動がED予防につながるのかを分析したところ、40代以上全体で上位に挙がったのは、有酸素運動にあたる「ランニング」と「サイクリング」でした。

有酸素運動とは、軽め~中程度の負荷を継続的にかける運動を指します。脂肪を燃焼させる効果があることから、生活習慣病予防の代表的な対策として知られていますが、今回の調査ではED予防にも有効であることが証明されました。

ただし、**サイクリングは勃起にかかわる血管・神経が通る会陰部が圧迫されることでEDを誘発する可能性があります。**「股間が圧迫されづらいサドルの使用」「圧迫軽減パッド入りパンツの使用」「長時間乗る場合は小まめに休憩を取る」を心掛けましょう。

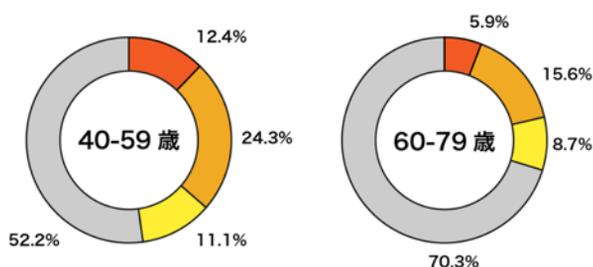
一方で、今回の調査では4人に1人がコロナ禍において「運動量が減少した」と答えました。生活習慣病、そしてED予防の観点では、非常によくない状況です。在宅ワークなどで外出が減っている今、これまでに以上に、意識的に運動を取り入れていかなければなりません。

ついでに聞いてみた！

## 40代からの性事情

- 1週間に1回以上
- 1ヶ月に1回以上
- 半年-1年に1回程度
- 1年以上行っていない

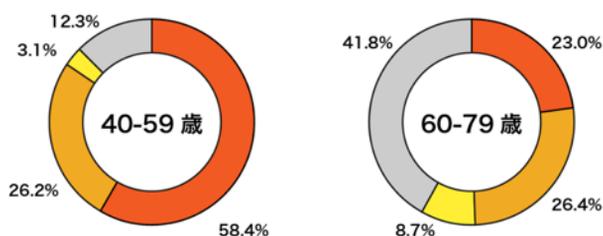
### セックスの頻度



両年代とも半数以上が

1年以上セックスを行っていない

### 自慰行為（オナニー）の頻度



加齢と共に頻度が大きく減少

### 監修コメント

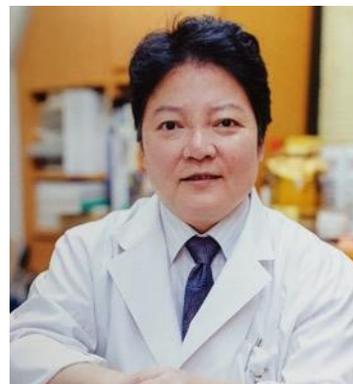
本調査では、40代以上の男性の「性事情」についても調査しました。その結果、年代を問わず、半数以上が1年以上セックスをしていないことがわかりました。また、自慰行為の頻度も加齢とともに大きく減少し、60~70代では1年以上自慰行為を行っていない方が40%以上にものぼりました。これには、加齢による性欲の減少はもちろん、EDの増加も大きく影響しているでしょう。EDの状態では、セックスや自慰行為は難しくなります。また、60~79歳を対象に20年前の飲酒の頻度を調査した結果、「毎日飲んでいた」と回答した2人に1人が中等度以上のEDであることが判明しました。男性として生涯現役でいたいのであれば、40歳を過ぎたら、運動や食生活に気を配り、健康の維持を心がけていきましょう。

## 浜松町第一クリニックとは？

ED・AGA治療専門クリニックとして、2004年10月に現院長・竹越昭彦医師によって浜松町に創設。その後、グループ医院として上野、横浜、大宮、東京駅、渋谷、立川に開院し、現在は首都圏を中心に7医院を展開。開院以来、ED・AGA専門クリニックとして延べ270万人以上の実績がある。また、専門クリニックとして培った長年の経験や知見をもとに、ED・AGA治療の正しい知識、最新情報を定期的に世に発信し、ED・AGAに悩む男性への啓発も行っている。

### 院長プロフィール：竹越 昭彦（たけこし あきひこ）

浜松町第一クリニック院長。1966年生まれ。91年に日本医科大学卒業後、日本医科大学付属病院に勤務。その後、東戸塚記念病院の一般外科に10年勤務し、2004年10月に浜松町第一クリニックを開院。ED治療の第一人者として、メディアや専門誌での出演・掲載も多数。著書に『40代からの心と体に効く [生涯SEX] のすすめ』（扶桑社）がある。日本性機能学会員、日本形成外科学会員、日本化学療法学会員。



### 【引用・転載時のクレジット表記のお願い】

本リリースの引用・転載には、「発リンク」は必要ありませんが、必ず下記のようなクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<例> 「浜松町第一クリニック 竹越昭彦院長」が実施した調査によると・・・

### 浜松町第一クリニック 概要

会社名：浜松町第一クリニック

所在地：〒105 0013 東京都港区浜松町1-22-7 鶴栄ビル5階（浜松町院）

TEL：03-5777-3729

E-mail：[info@hama1-cl.jp](mailto:info@hama1-cl.jp)

開業年月日：2004年10月

院長名：竹越昭彦（たけこし あきひこ）

上野院（〒110-0005 東京都台東区上野7-3-5 FKビル2階）

横浜院（〒221-0835 神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町2-19-4 神谷ビル4階）

大宮院（〒330-0854 埼玉県さいたま市大宮区桜木町1-3-3 スワンビル2階）

東京駅前院（〒103-0028 東京都中央区八重洲1-6-17 大久保ビルディング8階）

渋谷駅前院（〒150-0002 東京都渋谷区渋谷2-22-13 渋谷東口マイアミビル9階）

立川駅前院（〒190-0012 東京都立川市曙町2-7-18 MISUMIビル5階）

### <本件に関する報道関係者からのお問合せ先>

浜松町第一クリニック広報事務局 / 担当：木下・岡部・和田

TEL：03-6427-1627 FAX：03-6730-9713 E-mail：[contact@kartz.co.jp](mailto:contact@kartz.co.jp)