

パートナーと考える セクシャルウェルビーイング ～ ED とその治療薬を正しく理解するために～

このリーフレットは、ED(勃起不全)治療薬を服用する方のパートナーの皆さまに向けて、

- EDが疾患であることの正しい理解
- 適切な治療の重要性と社会的理解の促進
- ED治療薬の特徴や安全性に関する基本情報
- パートナーとしての安心・尊重・合意の大切さ

これらをわかりやすくお伝えすることを目的としています。

はじめに

本資料は、ED(勃起不全)治療薬を使用している、または検討されている方のパートナーの皆さまに向けて作成しました。EDは身体的・心理的・生活習慣などさまざまな要因により「性的な刺激があっても十分な勃起が得られない、または維持できない状態が続く疾患」です。

性行為は、双方の合意と尊重が不可欠です。相手の同意がない性行為は、刑法上の犯罪に該当します。「シアリス®」に性行為感染症を防ぐ効果はありません。性行為感染症の予防には、コンドームの使用など別途適切な方法を講じてください。

なお、ED治療薬は「精力増強剤」や「性欲を高める薬」ではありません。性的刺激があるときにのみ自然な勃起をサポートする薬であり、性欲を増強するものではないことを、正しくご理解いただくためにお伝えします。

EDは適切な治療により改善できることが知られており、その結果として、生活の質の向上につながります。**パートナーの理解とサポートが、治療を前向きに進める大きな力になることがあります。**本資料では、EDやED治療薬(シアリス®)への正しい理解を深め、パートナーとして安心できる関係を築いていただくための情報をお届けします。

目次

セクシャルウェルビーイングについて.....	1
ご自身の身を守るために知っておいていただきたいこと.....	1
正しい情報と安心できる環境のために.....	2
支援につながる相談先のご紹介.....	2
ED(勃起不全)とは?.....	3
EDの原因.....	3
「シアリス®」とは?.....	4
パートナーの皆さまに知っていただきたいこと.....	4
服用時に留意いただきたいこと.....	4
生活習慣の改善.....	5
お問い合わせ先.....	5

監修

昭和医科大学 客員教授 医療法人社団 三喜会 横浜新緑総合病院 泌尿器科 佐々木春明先生
社会医療法人財団 石心会 さやま総合クリニック 泌尿器科 巴ひかる先生

セクシャルウェルビーイングについて

性の健康は、思春期から高齢期まで、人の一生に関わるものです。世界保健機関（WHO）*は、『性の健康とは、性に関連した身体的、感情的、精神的、社会的な幸福の状態であり、単に疾病がなく、病弱でもないことではない』と定義しています。

世界では「SRHR（性と生殖に関する健康と権利）」という考え方が広がっており、次の3つが大切だとされています。

*公益財団法人 日本WHO協会

- 正しい情報を知り、自分で選べること
- 必要な医療やサポートを受けられること
- 一人ひとりの尊厳と権利が守られること

「性の健康」は、WHOや国連も「基本的人権」の一部としています。心と体、そして人とのつながりが満たされた状態（ウェルビーイング）を実現するために「性の健康」は欠かせません。

つまり、セクシャルウェルビーイングとは、性に関する健康が尊重され、自分らしく安心して生きられることです。そのためには、パートナーとしてお互いを思いやる関係を築くことも大切です。性的な関係は、パートナー同士の思いやりと同意のうえで成り立ちます。

性の話題には、恥ずかしさや不安、ためらいを感じることもあるかもしれません。しかし、相手を大切に思う気持ちとともに、「一緒にEDを乗り越え、より豊かな性生活を送りたい」という願いを伝えることから始まる対話は、拒絶につながるものではありません。むしろ、安心できる関係を築き、これまで以上に絆を深めるきっかけとなることもあります。うまく話そうとする必要はありません。気持ちを伝えることが何よりも大切です。

ご自身の身を守るために、知っておいていただきたいこと

セクシャルウェルビーイングとは、単に「性の健康」だけでなく、心身の健康、尊厳、権利、そして安心できる関係性を含む広い考え方です。性的な関係は、パートナー同士の思いやりと同意のうえで成り立ちます。

無理に応じる必要はありません。

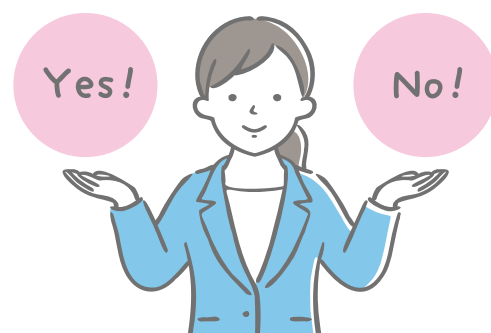
あなたの気持ちはとても大切です。

同意のない性行為は犯罪です。

どのような状況でも、決して応じる必要はありません。

結婚していても、長い間パートナーであっても、性行為にはその都度同意が必要です。

あなたの「今の気持ち」が尊重されるべきです。



正しい情報と安心できる環境のために

EDと治療薬について正しい情報と理解を広めることで、誰もが安心して相談・治療できる環境が整います。同時に、性に関する悩みや困難を一人で抱えることなく必要なときに適切な支援につながる社会こそが、すべての人の心と体の健康、そしてウェルビーイングにつながります。

ED治療は、「性生活を取り戻すこと」だけが目的ではありません。あなたとパートナーの尊厳・安心・健康を大切にする選択です。「もっと豊かな性生活を送りたい」「関係をよりよくしたい」そんな願いをお互いが自由に対等に理解し合い、ともに歩むことで今の関係を維持し、さらに深めることができます。



支援につながる相談先のご紹介

外部の専門家等に相談することは、決して恥ずかしいことではなく、心身を守るための大切な一歩です。パートナーとの関係や性に関することを含め、心身に関わる悩みを専門に扱う公的機関のカウンセリングがあります。あなたのペースで、無理のない方法を選んでください。

※最新情報は各窓口でご確認ください。

性と健康の相談センター(こども家庭庁)

性、妊娠、緊急避妊など、幅広い悩みに対応する全国展開の相談窓口です。誰でも匿名で利用できます。

女性のための健康ホットライン(東京都)

東京都在住の女性を対象に、月経、更年期、避妊など心身の性や健康に関する不安を相談できます。看護師など専門スタッフが対応します。



どの窓口も、あなたの状況を否定せず、あなたのペースで話を聞いてくれます。

「今は話せることだけ」「名前を伏せて」など、あなたが決めた範囲で相談できます。

勃起不全(ED)とは？

EDとは、満足な性行為を行うのに十分な勃起が得られないか、又は勃起を維持できない状態が持続又は再発することです。

エスエス製薬が実施した調査では、日本では約2人に1人*が、EDの可能性があるとされています。EDは珍しいことではなく、誰にでも起こり得る疾患で恥ずかしいことはありません。

EDは原因疾患(例:心臓や血管の病気)の兆候である可能性があります。一方で、ED自体は適切な治療により、多くの場合、改善が期待できます。

* 勃起の硬さスケール (EHS) でグレード3以下に該当する人をEDの可能性があると判定した場合。

【調査概要】
調査名：EDとSexual Well-beingに関する調査
調査委託先：株式会社ネオマーケティング
実施日(国内)：2025年12月19日(金)～2025年12月23日(火)
実施日(海外)：2026年1月14日(水)～2026年1月22日(木)
調査対象：日本の20歳～69歳の男女計5,000名(男性：4,000名、女性：1,000名)、海外(5か国)20歳～69歳の男女計5,000名(アメリカ・イタリア・スウェーデン・韓国・タイ 各国男性：800名、女性：200名)

EDは最も一般的な慢性疾患の一つであり、世界中で1億人以上の男性が罹患しています。また、日本性機能学会が2024年に発表した調査では、Erection Hardness Score (EHS: 勃起の硬さを5段階(グレード0～グレード4)で評価する自己評価スケール)によるED有病率は30.9%であり、約1,400万人の男性が罹患しているとの報告もあります*。

※一般社団法人 日本性機能学会 性機能障害に関する全国実態調査報告(2024年7月)

EDの原因

危険因子、基礎疾患、又は特定の薬剤等、EDの発症の原因又は一因となりうるものがいくつかあります。

- ・**体の変化**：血流や神経の働き、ホルモンのバランスが影響します。
- ・**心の影響**：不安や緊張、パートナーとの関係性のストレスも関係します。
- ・**生活習慣や病気**：糖尿病、高血圧、喫煙、過度の飲酒なども要因になります。

EDを引き起こす可能性のある原因	EDになりやすい基礎疾患	勃起機能に影響を及ぼす可能性のある薬剤
・加齢 ・運動不足 ・肥満 ・喫煙 等	・心血管疾患 ・高血圧 ・糖尿病 ・心理的および精神疾患的要素 ・男性ホルモンの低下 ・慢性腎臓病 ・下部尿路症状 ・神経疾患 ・外傷・手術 ・睡眠時無呼吸症候群 等	・血圧を下げる薬 ・前立腺肥大治療薬 ・非ステロイド性抗炎症薬 ・抗うつ薬 等



「シアリス®」とは？

シアリス®は、2026年5月20日に厚生労働省よりスイッチOTCとして承認を受けたED治療薬です。医療現場で治療に使用されてきた有効成分「タダラフィル」を含んでおります。陰茎の血流を改善することで、性的な刺激があったときにのみ自然な勃起をサポートし、性行為のタイミングに合わせて効果を示します。また、性的な刺激があるときにだけ働く薬で、性欲を高めたりするものではありません。

ちなみに、狭心症などで使用されるニトログリセリンなどの「硝酸薬」との併用が禁止されている薬です。さらに、一部の血圧の薬と一緒に飲むと、血圧が急激に下がる危険があります。ほかにも、抗菌薬や抗HIV薬など、併用に注意が必要な薬があります。

パートナーの皆さまに知っていただきたいこと

- 心臓や血管に病気がある場合、性行為自体が心臓や血管に負担をかけることがあります。
- 性行為の約1時間前に、1回1錠、必ず1日1回までの服用とし、次に飲むときは24時間以上あける必要があります。薬の量や使い方を自己判断で変えるのは危険です。
- 空腹時、食前、食後にタイミングを気にせず服用できます。
- 服用後、約30分から効果があらわれ、最大で36時間続きます。なお、ずっと勃起し続けているわけではなく、性的刺激があった時だけ勃起します。
- シアリス®を飲み始めたばかりの頃は、すぐに効果を感じられないことがあります。4～8回服用しても改善がみられない場合は、医師や薬剤師に相談することが大切です。EDは、心臓病・高血圧・糖尿病などの病気と関係していることがあるためです。
- シアリス®は男性の体内で作用する薬であり、パートナーへの直接的な影響は報告されていません。また、精液を通じて胎児に影響を及ぼすことはありません。
- 性行為感染症の予防には、コンドームの使用など適切な予防方法をとってください。

服用時に留意いただきたいこと

副作用（多くは軽度で一時的なものです。）

- 頭痛
- 鼻づまり
- 顔のほてり（潮紅）
- 背中や筋肉の痛み
- 消化不良や胃不快感

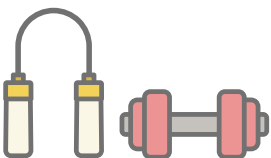
注意が必要な症状

（このような症状が出たら、すぐに服用をやめて医師の診療を受けるようにサポートしてください。）

- 胸痛や強いめまい
- 視覚や聴覚の異常
- 勃起が4時間以上続く

生活習慣の改善

EDは薬による治療だけでなく、生活習慣を見直すことで、より良い改善が期待できることがあります。無理のない範囲で、できることから少しずつ取り入れてみてください。

禁煙	お酒はほどほどに	娯楽用薬物を避ける	適正な体重管理 (肥満の男性はEDのリスクがより高い)
			
バランスのとれた食事	適度な運動	ストレスの軽減	
			

禁煙：喫煙は血流を悪くし、EDの原因になることがあります。

お酒はほどほどに：過度な飲酒は、EDを悪化させることがあります。

娯楽用薬物を避ける：依存性や脳への影響に加え、社会的影響を及ぼす危険があります。

適正な体重管理：肥満の男性は、EDのリスクがより高くなります。

バランスの取れた食事：野菜や魚を中心に、塩分や脂質を控えることが大切です。

適度な運動：ウォーキングや軽い筋トレは血流改善に役立ちます。

ストレスの軽減：心の健康も大切です。

お問い合わせ先

製品に関するご質問は下記にお問い合わせください。

エスエス製薬株式会社 お客様相談室
電話 0120-028-193
受付時間：9時から17時まで（土、日、祝日を除く）

LINE公式アカウントでは、
各種情報発信を予定しています。
また、お客様のよりスムーズな
購入体験をサポートしますので、
友だち追加をお願いします。

