

日経トレンディ7月号臨時増刊

腹を引き締め!

Health *for* **MEN**

日経ヘルス・フォーメン

2010
SUMMER
630円税別

ぐうたらな体でも
ラクに引き締まる

ザ・腹やせ!

工藤公康
復活への決意

そのにおい、なんとかせねば。

泌尿器科やED専門外来へ 漢方では食事も重要

実際の対策や治療はどのようなものなのか。

医師のもとを訪ねる場合、ED治療に積極的な泌尿器科やED外来などを訪ねるといい。具体的には、問診でEDの原因などについての質問があり、治療方針が検討される。心因的な要因の場合は、カウンセリングが重要になる。薬の処方が行われる場合は、「バイアグラ」「レビトラ」「シアリス」の3種類があり、どれもペニスに血液を送る動脈を広げる作用があるもの。勘違いしないほしいのは、強精剤などとは異なる、れっきとした

「薬」で、性的興奮を感じること
で作用し、興奮が収まると勃起は収まる。3種類では、持続時間などが異なるので、しっかりと説明を受けることだ。

漢方の場合、問診を重視。望診、聞診など漢方特有の診察があり、治療法を話し合う。「症状に合った漢方薬を処方してもらうことが大切。代表的な補腎剤に、八味地黄丸や牛車腎気丸などがある」と櫻井さん。

前述の通り、EDの原因は、男性ホルモン、ストレス、運動不足などが絡み合っている場合が多く、それらの原因を取り除



いていくことも大切だ。体を動かしたり、趣味や好きなことをして、ストレスを発散させる心がけを。「食べ物は旬のものを、フランス良く食べ、特にヒジキやワカメ、黒ゴマや黒豆など黒い食材を積極的にとるといい」（櫻井さん）。

40代、50代はまだまだ「現役」。萎えてショックを受けている場合ではないのだ。

とりあえず 試してみる？ お手軽ドリンク& サプリメント

エディケア

生命力の強い「フランス海岸松」樹皮から抽出したピクノジェノールが1粒当たり10mg、アルギニン115mgを含む、男性向け健康維持食品。



1日の目安量は2〜4袋(6〜12粒)。180粒、1万2600円。問/小林製薬☎0120-63-9876

MXB-9 STRONG PLUS

エネルギーに変化しやすい大豆分離たんぱくを中心に、イチョウ葉抽出物や高麗ニンジン、鹿角粉末などを配合。米国のFDAの許可によりED治療に使われてきたという。60粒、9800円。問/健美堂☎0120-777-203



活力・健康カンカ

砂漠の活力源として注目のカンカ抽出エキスを、1日目安量4粒に450mg配合。さらにエジウコギ(シベリアニンジン)300mgと高麗ニンジン100mgをプラス。120粒、8820円。問/養命酒製造☎03-3462-8222



マカ 冬虫夏草配合

マカを主成分に不老長寿の薬草といわれる冬虫夏草(とうちゅうかそう)、トナカイの角、ペニハナ、亜鉛などを配合。1日の目安3粒にマカ濃縮エキス末200mg、冬虫夏草抽出物50mgを含む。90粒、5775円。問/サントリーウエルネス☎0120-333-310



SUPER 2H&2D

田七ニンジン、冬虫夏草、高麗ニンジン、カンカ、トンカットアリ、ショウガの各エキスと、滋養強壮、血流改善などにいいとされる、6種の植物エキス配合。精力増強ドリンク。50ml、3980円(編集部調べ)。問/丸栄バイオファーマ☎03-5326-3039



灼熱カンカ

抗酸化作用、血管拡張作用が確認されているカンカエキスを、1本当たり原植物換算量で10000mgを配合したドリンク剤。全米有機産物改良協会の栽培基準をクリアした、無農薬・無化学肥料栽培のカンカを使用。50ml、2100円。問/栄進商事☎06-4800-7600



マカ&アシュワガンダ

1日目安量6粒にマカエキス350mg、アシュワガンダ300mgを配合。さらにソフォン、亜鉛と中年男性のフレッシュアップにうれしい四つの成分によって、やる気アシストする。180粒、4599円。問/アサヒフードアンドヘルスケア☎0120-374-065

