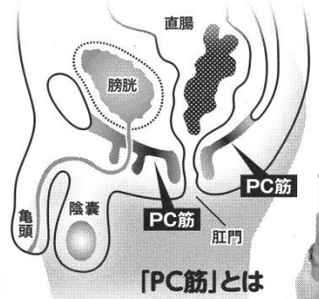
射精直後にチ●コが即萎える人は要注意!
そんな、勃起力低下や早漏などを
軽減するエクササイズがあった!

今すぐPC筋を鍛えて勃起力を取り戻せ!!

PUBO COCCYGEUS MUSCLE

勃起の持続時間が昔より短くなって、
エッチ中に"中折れ"しちゃう……なんて人、必見!
いつでもどこでも簡単にできるPC筋トレーニングを
習慣づければ、あの頃の勃起力が帰ってくる!?



「PC筋」とは

PCとは「Pubo Coccygeus」の略で深会陰横筋、尿道括約筋、肛門挙筋、尾骨筋の4つの総称である骨盤底筋のこと。肛門や尿道をキュッと締めるときに使っているのがPC筋なのだ!

飯田橋中村クリニックの院長であり、泌尿器科専門医として活躍されている中村剛先生

"中折れ"の原因はPC筋の弱体化!?

最近、どうもムスコの調子がイマイチ。10代の頃と比べても、明らかに勃起の持続時間が短くなっているし、肝心のセックス(挿入)の途中でフニャッと"中折れ"するようになってしまった……。

セックスでイケないという"膣内射精障害"が若者の間で蔓延しているそうだけど、その原因は"中折れ"やオナニー時の強い刺激に慣れすぎてたりすることなんだとか。

ん? ってことは、もしや自分も膣内射精障害なのか!?

何が原因なのかとネットで調べてみると「PC筋」とやらが弱まっているのが一因だという情報がちらほら。どうも日常的に長時間デスクワークなどをする人はPC筋が弱っており、"中折れ"はもちろん、射精後すぐに萎えたり、朝勃ちしてもすぐに萎えてしまったり。そういう人は、PC筋弱体化の可能性があるらしい!

20年以上も泌尿器科の専門医として第一線で活躍している東京・飯田橋中村クリニックの中村剛先生、PC筋っていったいなんなんですか!?

「骨盤底筋という筋肉のことで、英語で『Pubo Coccygeus muscle』。イラストを見ていただくとおわかりのように、これは排泄をうまくコントロールする筋肉であり、尿道と肛門を締める役割を果たします」

PCってパソコンのPCとは全然関係なかったんですね~。

でも、どうしてこのPC筋が弱ってしまうんですか?

「PC筋は犬や猫などの動物の場合、尻尾を動かす筋肉として使われているんですが、人間には尻尾がないのでもともと弱い筋肉なんです。それに加え、動物たちと違って現代社会の人間は仕事でもプライベートでもパソコンを多用したりして、ともかく椅子に座っている時間が長いため、PC筋がダメージを受けて弱体化してしまっているんですよ」(中村先生)

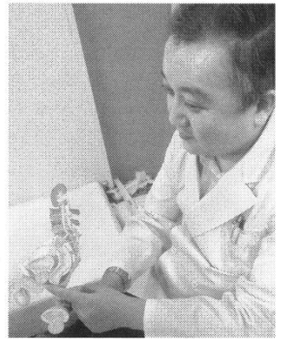
で、そのPC筋が弱まるにつれて勃起が持続しにくくなる、と。

「そもそも勃起というのは、ペニスの海綿体の動脈に血液が集まった状態。PC筋はその集まった血液を海綿体から元に戻りにくくする働きをします。ですから、PC筋のトレーニングをすることで、勃起の持続時間が延びる効果が望めるんです」(中村先生)

じゃあ、これで"中折れ"改善?

「PC筋が弱っていることが"中折れ"の原因のすべてではないですが、PC筋を鍛えることによって改善する可能性はあります。また、まだ"中折れ"などの勃起力低下に悩んでいない方でも、予防対策のひとつとして今のうちからPC筋トレーニングしておくのもいいでしょう。実際、25歳ぐらいから30代前半といった若い方でも勃起力低下に悩んでいる人はとても増えていますからね」(中村先生)

中村先生は泌尿器科の第一人者として、『タモリ倶楽部』などテレビにも数多く出演している名医なのだ!



中村先生のもとへは、中高年だけでなく20代から30代の患者の相談も後を絶たないそう。

「トレーニングに即効性は求められませんから、すぐに症状を改善したいという人には、やはりバイアグラなどの薬を処方しますね。バイアグラは血流をよくし、継続的にペニスに血液を集めるための薬ですから。ただ、バイアグラはその場の勃起障害の改善には役立ちますが、症状の根本を治してくれる薬ではないですし、保険適応しない薬なので実費負担となってしまうんですよね」(中村先生)

医院などで正規のバイアグラをきちんと処方してもらうと、だいたい1錠1500円から2000円もするから、経済的に余裕がないときついかも。それに20代や30代のうちからバイアグラに頼るのはちょっぴり恥ずかしいし、抵抗がある人も多そうだ。

一日4セット! お手軽PC筋トレ!

じゃあPC筋トレーニングにいそしもうじゃないか!

ネットでは"放尿中にPC筋に力を入れておしっこを中断させる"といった方法をはじめとして、スクワットや呼吸連動法などが紹介されていたが……。

「効果がないとはいいませんが、それらの方法はあまりオススメできませんね(下のコラム参照)。それよりもPC筋に重点を置いた簡単トレーニングがありますので、お教えしましょう」(中村先生)

ネットではいろんな情報が錯綜してるけど、うかつに信じなくてよかった(笑)。

「スタンダードなPC筋のトレーニング法は、肛門を"5秒間締める"を繰り返すだけ。このたったひとつの運動だけでOKなんです。簡単でしょう? 立っているときでも座っているときでもできる上、行なう体勢もバリエーション豊富だから、自分の好みに合わせられます。"締める"、"緩める"を10回1セットにして、朝、昼、夕、就寝前の4回行なう。つまり一日40回。最初は3ヵ月間を目標に続けてください。早ければ2、3週間で効果を実感できる人も出てきますよ」(中村先生)

それで"中折れ"などが改善したからといって油断は禁物。

「PC筋は放っておくと弱っていく一方なので、トレーニングをやめると前の状態に戻ってしまう可能性が高い。ですから一日40回を今後、毎日の習慣にするのが一番ですね。ちなみに早漏の原因にもよりますが、PC筋を鍛えることが早漏改善になる可能性もあるんです。例えばマスターベーション中に射精しそうになったとき、PC筋に力を入れて射精をこらえる"寸止めオナニー"は、早漏改善のトレーニングの一環ですからね。排尿中の中断行為は尿の逆流による尿路感染症の危険がありますが、射精前の寸止めは問題ありません」(中村先生)

"中折れ"だけじゃなく早漏対策にもなるなんてまさに夢のよう♪てことで早速PC筋トレーニングを試してみることに!

肛門を締めて緩めるだけで簡単だから、想像どおり体への負担は少なく、開始から3、4日は順調に40回こなせた。が、朝・昼・夕・就寝前の一日4セットという多さがだんだん面倒に……。

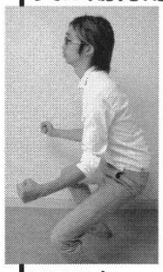
しかし、ここで諦めたら"中折れ"野郎のまま! 日夜アナルに力を込めろ! 込めるんだ、俺~!

――トレーニング開始から3週間後。効果のほどを確かめるべく臨んだ彼女とのセックスでは、前戯の段階からなんとなく勃起力が増してるような気が。期待を胸に抱きながら、いざ挿入!

けれどピストン運動を繰り返しているうちに、いつものように萎えそうな気配が……。これはマズいと思い、PC筋を意識しながらなんとかフィニッシュへ!

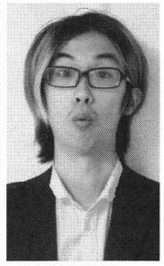
PC筋トレーニングのおかげなのか、一応中折れしなかったことでちょっと自信回復。今後も完全なる脱"中折れ"を目指し、肛門を締めるべし、緩めるべし!

実は期待薄(!?)なトレーニング方法3つ!



スクワット

筋トレの定番であるスクワットでもPC筋を鍛えられるとの噂があるが、「鍛えられたとしても効率は悪いでしょう」(中村先生)



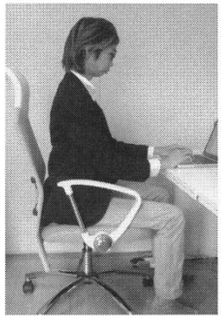
呼吸連動法

PC筋に力を入れるときに呼吸を止め、力を抜くと同時に吐き出す呼吸連動方法だが……「呼吸と連動させる意味は薄いです」(中村先生)

排尿を途中で中断

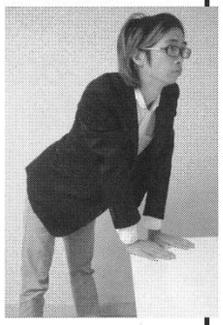
「確かに尿道を締めようとすればPC筋に力が入りますが、放尿中に力を込めると尿が逆流して尿路感染症を引き起こす恐れがあり、オススメできません」(中村先生)

いつでもどこでも締める、緩める! カンタンPC筋トレーニング!



デスクワークでも!

日々のデスクワーク中はもちろんのこと、通勤電車の中で、隣に座る美女OLにバレないようにしながらもできちゃうのである!



会議中でも!

机などに手をつき、お尻を突き出すように立った状態で、締める、緩めるを繰り返す! 会議中にプレゼンしながらでもできるゾ!

家でゴロゴロしてても!

両膝を立てた状態であおむけに寝転がる。家のリビングでゴロゴロ怠惰に過ごす……フリをしながらも、締める、緩めるをし続けろ!