



亜鉛 牡蠣、豚・鶏肉、魚介類/選

硫化合物 玉葱、ブロッコリー
ニンニク、らっきよ、

脂質 えごま油、アボガド、オリーブオイル

Mg 海藻、大豆、米ぬか、ダークチョコ、
アーモンド、黄身、エビ・イカ

テストステロン増やす

入浴 42°C×10分

運動 30分×散歩

睡眠 7~9時間

VD3

日光浴 朝3分間

エナルモンデポー筋注 125-250mg/2週。

グロミン塗布 早期(晩)、2cm/回、(晩、朝)

漢方薬：補中益気湯、牛車腎気丸

PDE5阻害剤(排尿障害改善剤)：バイアグラ、シアリス