



俺たちは知らなかった…
ハウ・ツー・乳輪講座開講!

芥川龍之介も二島由紀夫も注目したあの部分

やつぱりヴァージンピックがいい!? 乳がんとも結びつく禁断の乳輪学

女性の胸コハ・プレックスという話はよく聞くが、実は女性同士でもっとも熱を帯びる話になるのが、乳輪の形状なのだという。これは、「これまでなかなかとりあげられることのなった乳輪について、海外の論文や整形外科医などの話から、考えるべき乳輪について見ていく。

萩原雄太（かもめマシーン）文
words by Yuta Hagiwara

男

性のおっぱい好きに関しては、もはや言を重ねるまでもないだろ。古今東西の数多くの男性たちが、女性のおっぱいに対して並々ならぬ関心を抱いており、マスコミではあらゆる角度からおっぱいについての記事を掲載してきた。また、世俗的な言説ばかりでなく、学術的にも医学、心理学、文化人類学、社会学など、さまざまな角度からも研究が行われてきている。しかし、そんなおっぱいに対して、我々は何かを見落としているのだろうか？

そう、乳輪だ。

「乳輪が見えている!」——水着グラビアなどでそんな疑惑が持ち上がるが、男性はその視線をじっくりとおっぱいの中へ据える。おっぱいの一部でありながら、乳房とは異なる魅力をたたえている乳輪。「薔薇いろの一双の蕾」(三島由紀夫『潮騒』より)、「うす赤い柘榴の実」

(芥川龍之介『女

体』より)など、その魅力にとらえられた文豪たちは、さまざまに言葉でその2つの小さな円を彩ってきた。

ただここまで、乳輪に対しては男性たちのエロティックな目線ばかりが目立っているが、実は、女性たちも自らの乳輪に対して高い関心を寄せているようだ。『F Ra U』(講談社)13年3月号で実施されたアンケートによれば、実に72%の女性たちが、乳首の色に関して「不満」もしくは「やや不満」と回答しており、『Seventeen』(集英社)03年7月15日号では、中学生3年女子から「あたし乳首が黒いんです!!!」、高2女子からは「乳輪がひろい。これはまじはずいし」などの声も挙がっている。

「乳輪の色が濃すぎる
その悩みは自意識過剰?」



女子会プロデューサーKENJI氏によると、女子の理想の乳輪としてあげられるのが、紗倉まなちゃんのんだとか。

いてきたKENJI氏は、女子会とい

うか？ 本稿では、乳輪をめぐるさまざま

な言説から、その意味を捉えてみよう。

「乳輪のサイズが大きすぎるのはない

か、あるいは小さすぎるのはないか

か、形が変わってしまった……。女子会の

中では、そんな悩みが赤裸々に飛び交っています。そもそも、乳房の大きさにつ

いていたK

ENJI氏によると、女子の理想の乳

輪としてあげられるのが、紗倉まなちゃんのんだとか。

「女子会プロデューサー」として、これ

まで数千人の女性から性の悩みを聞

column
WHAT'S?
ISOLA

●涼海みさちゃんの美しき乳輪で学ぶ!

「いったいなんのためにある?」 なぜ? なに? 乳輪入門編

そもそも、乳輪とはどんな役割があるのか、正確に理解している人はいるだろうか?

意外と知られていない乳輪基本の基を、

美しき乳輪の持ち主涼海みさちゃんと図解しよう。

写真/鈴木ゴータ

ペイペイ
注目の的**【役割】**

乳輪にある「モンゴメリ腺」は、皮脂を分泌し、乳首を保湿する役割を持っている。また、これと同時にフェロモンが分泌されており、乳児が乳首のありかを探るのに役立つほか、抗菌物質の分泌が雑菌の繁殖も防いでくれる。

大きさは
オトナの
証明**【乳輪の大きさ】**

乳輪の大きさには個人差があるものの、思春期に乳房の成長とともに拡大することが知られている。また、大きすぎる乳輪は日本ではあまり好まれない傾向があり、それを解消するための「乳輪縮小手術」も存在する。

大人のための「エロ」読本

5

乳輪で分かる? 女体の悩み!

KEN-JIは、これまで200人ほどの女性を対象に調査を行い、特に女性の悩みが多い「乳輪の大きさ」について、メネラウスの定理をもとに次のような公式を導き出している。

「A～Cカップで80キロ未満の場合、『顔の横幅の長さ×1／4』が乳輪の大きさになり、Dカップ以上の場合、『顔の横幅の長さ×1／2』が平均的なサイズ。80キロ以上でA～Cカップの場合、『(顔の横幅の長さ+4) ×1／4』。Dカップ以上の場合は『(顔の横幅の長さ+4) ×1／2』。さまざま女性にこの公式を話してみると、およそ80%あまりの人が、この公式に当てはまりました。このように乳輪の基準を知ることで、女性たちが無駄に乳輪コンプレックスを感じることがなくなつてほしい。それを知ることによって、人前でおっぱいを見せなければならぬ乳がんの検診のような場面でも、心理的な抵抗は和らぎますよね」

日本人女性の顔幅は、平均15センチ程度と言われている。つまり、Cカップで

そして
ピンクに
なる**【乳輪の色】**

幼い頃はピンクだった乳輪も、思春期を経て年齢を重ねることでだんだんと濃くなる。また、妊娠・出産後にはホルモンの変化から一層濃い色となる。しかし、閉経後にはだんだんと薄い色となっていき、再びピンク色へと戻る。

乳輪の
その先に
注目**【乳首の形】**

ツンと尖った乳首が理想とされるが、陥没乳首に悩む女性は少なくない。陥没乳首には男性器と同様に仮性と真性の2種類があり、治療のための乳頭引き上げ手術も存在する。また、陥没部分には雑菌が溜まりやすく、乳腺炎のリスクも存在する。

痛そう
すぎて
萎える?**【ファッショ】**

19世紀に絶滅したネイティブアメリカン・カラムカワ族の男性や、アルジェリア・カビル族の女性が乳首ピアスの風習を持っていた。西洋においては14世紀のフランス国王妃イザボーが身に着けたのが初の乳首ピアスと言われている。

いてはさまざまな角度から語られていますが、乳輪や乳首の詳細についてあまり語られることはありません。その結果、『自分の乳輪は他人と違うのかもしれない』とコンプレックスを抱いてしまうようです。また、アダルトビデオを見れば、近年のセクシー女優は乳輪の色や形もキレイ。そのため、自分の身体との落差になりますますコンプレックスになつていく……特に、紗倉まなさんの乳輪は、多くの女性にとって憧れの存在となつているようですね」

80キロ未満の女子の場合、およそ3・8センチが平均ということ。学術的な裏付けはなく、あくまでもひとつの目安だが、基準そのものがない今、ひとつ参考になりうるデータだろう。

一方、医学的な分野でも、乳輪に関する治療は高まりつつある。美容クリニックでは、乳輪縮小術や乳輪美白などのコースを設けており、乳輪に悩む女性たちの来訪が途切れる事はない。乳輪の美白や縮小などを実行している紀尾井町プラザクリニックの松山淳医師は、20年あまりにわたって美容外科の立場から女性の胸に向き合ってきた。乳輪に対して、クリニックを訪れる女性たちはどのような気持ちを抱いているのだろうか？

「乳輪に関する『色が濃すぎる』『サイズが大きすぎる』『乳首が陥没している』という3つが主な相談内容です。ただし、乳輪の色について悩み、相談にやつて来る女性の中でも、7割程度の乳輪

は我々の目から見て『そんなに濃くないのに……』と思う程度でしかありません。それでも、本人としては理想とする『バージンピンク』に近づけたいという思いがあり、乳輪の美白を希望されています。男性の視線を意識して乳輪の色を変えたいというよりも、憧れの身体を得るために治療を受けたいという人がほとんどですね。乳輪の色は一般的に年齢を重ねることによって濃くなっていますが、そんな加齢による色の変化と若い時に培ったセルフイメージがズレ、乳輪の美白を求めている患者さんが多いんです。

紀尾井町プラザクリニックの乳輪の美

外法に関しては、東京大学病院美容形成外科が提唱する東大方式トレチノインによる治療が応用され、この10年あまりの間で徐々に治療法も確立していった。他方では、局所美白クリームの通信販売もなされており、女性たちは、こつそりと自己の乳輪のケアに勤しんでいるようだ。「治療が普及して初めてわかつたことですが、潜在的に乳輪の色に関する悩みがメディアなどで紹介されると、そこで初めて知った女性たちが数多く来院されます。ただ、デリケートな部分なので、患者さんが自分勝手に薬剤を塗つてしまふと、ヒリヒリとした痛みを招いたり、ただれを起こしてしまったケースもあるので専門医の指導が必要です」（同）

所変われば 理想の乳輪も変わる？

現代日本では、理想とされているのはバージンピンクの大きすぎない乳輪。

しかし、そんな理想の乳輪の色や大きさの好みは、必ずしも人類普遍のものではない。人間行動生態学者・ディクソン氏が2011年に発表した研究論文によれば、バブアニューギニア男性は大きくて濃い色の乳輪を好み、サモアの男性は中くらいのサイズで濃いものを、そしてニュージーランドの男性は中くらいのサイズの乳輪とバストを好む傾向にあるという結果が導き出されている。ピンク色の乳首

平安時代からピンク色の乳首が愛されてきたことを伺わせる記述が残されています」と語るのが、『童貞の世界史』（パブリップ）、『世界各國女傑列傳』（社会評論社）などの著作を持つ社会学者の山田昌弘氏だ。

「古代、中世の文学を紐解いてみると、大きく分けて、妊娠の兆候としての乳首の描写とエロティックな対象としての描写に分けられます。平安時代に書かれた『狭衣物語』や鎌倉時代の『浅茅が露』には、乳首が『黒茅が露ゆる』ことから妊娠が発覚する描写が見られている。その一方、後者のようなエロティックな記述は、女性の手によつて書かれたといわれる『栄華物語』に詳しい。おっぱいのエロスに関する記述が群を抜いて多いこの作品には、乳輪に関するても『御乳の尖はうち赤みたるに、御帶のほどいとけざやかなりしなど、よろづに恋しく（乳の尖りは赤みを帯びて近いものだったのでしょうか』と山田氏。

普段は水着などで覆われているグラドルちゃんたちの乳輪。もし自分に、ひとつだけ超能力が授けられるならば、「透視」とこえる男性も少なくないはずだ！ ニンニン！

では、いったいいつから日本人はピンク色の乳輪を好む傾向にあるのだろうか？ 「文化史を紐解くと、平安時代からピンク色の乳首が愛されてきたことを伺わせる記述が残されています」と語るのが、『童貞の世界史』（パブリップ）、『世界各國女傑列傳』（社会評論社）などの著作を持つ社会学者の山田昌弘氏だ。

古代、中世の文学を紐解いてみると、大きく分けて、妊娠の兆候としての乳首の描写とエロティックな対象としての描写に分けられます。平安時代に書かれた『狭衣物語』や鎌倉時代の『浅茅が露』には、乳首が『黒茅が露ゆる』ことから妊娠が発覚する描写が見られている。その一方、後者のようなエロティックな記述は、女性の手によつて書かれたといわれる『栄華物語』に詳しい。おっぱいのエロスに関する記述が群を抜いて多いこの作品には、乳輪に関するても『御乳の尖はうち赤みたるに、御帶のほどいとけざやかなりしなど、よろづに恋しく（乳の尖りは赤みを帯びて近いものだったのでしょうか』と山田氏。



普段は水着などで覆われているグラドルちゃんたちの乳輪。もし自分に、ひとつだけ超能力が授けられるならば、「透視」とこえる男性も少なくないはずだ！ ニンニン！

では、いったいいつから日本人はピンク色の乳輪を好む傾向にあるのだろうか？ 「文化史を紐解くと、平安時代からピンク色の乳首が愛されてきたことを伺わせる記述が残されています」と語るのが、『童貞の世界史』（パブリップ）、『世界各國女傑列傳』（社会評論社）などの著作を持つ社会学者の山田昌弘氏だ。

古代、中世の文学を紐解いてみると、大きく分けて、妊娠の兆候としての乳首の描写とエロティックな対象としての描写に分けられます。平安時代に書かれた『狭衣物語』や鎌倉時代の『浅茅が露』には、乳首が『黒茅が露ゆる』ことから妊娠が発覚する描写が見られている。その一方、後者のようなエロティックな記述は、女性の手によつて書かれたといわれる『栄華物語』に詳しい。おっぱいのエロスに関する記述が群を抜いて多いこの作品には、乳輪に関するても『御乳の尖はうち赤みたるに、御帶のほどいとけざやかなりしなど、よろづに恋しく（乳の尖りは赤みを帯びて近いものだったのでしょうか』と山田氏。

古代、中世の文学を紐解いてみると、大きく分けて、妊娠の兆候としての乳首の描写とエロティックな対象としての描写に分けられます。平安時代に書かれた『狭衣物語』や鎌倉時代の『浅茅が露』には、乳首が『黒茅が露ゆる』ことから妊娠が発覚する描写が見られている。その一方、後者のようなエロティックな記述は、女性の手によつて書かれたといわれる『栄華物語』に詳しい。おっぱいのエロスに関する記述が群を抜いて多いこの作品には、乳輪に関するても『御乳の尖はうち赤みたるに、御帶のほどいとけざやかなりしなど、よろづに恋しく（乳の尖りは赤みを帯びて近いものだったのでしょうか』と山田氏。

では、いったいいつから日本人はピンク色の乳輪を好む傾向にあるのだろうか？ 「文化史を紐解くと、平安時代からピンク色の乳首が愛されてきたことを伺わせる記述が残されています」と語るのが、『童貞の世界史』（パブリップ）、『世界各國女傑列傳』（社会評論社）などの著作を持つ社会学者の山田昌弘氏だ。

古代、中世の文学を紐解いてみると、大きく分けて、妊娠の兆候としての乳首の描写とエロティックな対象としての描写に分けられます。平安時代に書かれた『狭衣物語』や鎌倉時代の『浅茅が露』には、乳首が『黒茅が露ゆる』ことから妊娠が発覚する描写が見られている。その一方、後者のようなエロティックな記述は、女性の手によつて書かれたといわれる『栄華物語』に詳しい。おっぱいのエロスに関する記述が群を抜いて多いこの作品には、乳輪に関するても『御乳の尖はうち赤みたるに、御帶のほどいとけざやかなりしなど、よろづに恋しく（乳の尖りは赤みを帯びて近いものだったのでしょうか』と山田氏。

では、いったいいつから日本人はピンク色の乳輪を好む傾向にあるのだろうか？ 「文化史を紐解くと、平安時代からピンク色の乳首が愛されてきたことを伺わせる記述が残されています」と語のが

妊娠の兆候を表した黒い乳首と対比された文化の中だけの話であるようだ。

では、いったいいつから日本人はピンク色の乳輪を好む傾向にあるのだろうか？ 「文化史を紐解くと、平安時代からピンク色の乳首が愛されてきたことを伺わせる記述が残されています」と語のが



○乳輪博士たちによる珠玉の研究

抑えておきたい海外の乳輪論文集

海外では、医学にとどまらない乳輪・乳首に関する研究が行われている。乳輪研究の中から選りすぐりの海外論文を紹介しよう。

column
SEX
SCIENTIFIC

●アトラッキングで乳輪調査

「アトラッキングによる女性のおっぱいの大きさにと乳輪の色に対する男性の嗜好」

論文タイトル: Eye tracking of men's preferences for female breast size and areola pigmentation./研究者名: バーナー・ディクソン/国: ニュージーランド/研究機関: ウィクトリア大学ウェリントン校/年: 2011年

ディクソン氏は、さまざまな侧面から乳輪研究を行っており、まさに「乳輪博士」に相応しい存在。この論文では、アトラッキングシステムを活用し女性のおっぱいのサイズと乳輪の色における男性の好みを探る研究結果を公開。37人の被験者を集めて実施されたこの研究によると、女性の身体を見た場合、多くの男性はまず乳輪部分に目を留めている。しかし、おっぱいの大きさ、乳輪の色の好みに関しては目だった差はみられず、男性にとっては「おっぱいならばなんでもいい」ということなのかもしれない。



(写真/wikipediaより)

●JC・JKの乳輪の大きさは?

「トルコの思春期女子における乳首と乳輪の直径」

論文タイトル: Nipple and areola diameter in Turkish pubertal girls./研究者名: アギュン・A-D/国: トルコ/研究機関: フィラト大学/年: 1998年

思春期女子の乳首と乳輪の直径を記録したこの研究は、8~17歳まで498人の女子の乳輪の大きさから、性的成熟の基準をつくろうという試み。乳房と陰毛の発達具合の基準となるタナー法をもとに乳輪と乳首の大きさを透明定規で測定。結果、陰毛の生えていない段階の乳首サイズは2.62ミリ、乳輪サイズは15.37ミリであったのに対して、陰毛が生えそろった女子の乳首は6.79ミリ、乳輪は35.62ミリに拡大。初潮からおよそ2年の間で乳輪、乳首の大きさともほぼ倍増することが明らかに。



(写真/共同通信)

●理想の乳輪位置をxy軸でプロット!

「美学的に理想のおっぱいにおける乳輪の位置」

論文タイトル: The Aesthetically Ideal Position of the Nipple-Areola Complex on the Breast/研究者名: リチャード・レヴィン/国: スウェーデン/研究機関: ヨーテボリ大学/年: 2016年

乳がんなどで乳輪再建手術の場合に必要とされるのが、理想的な乳輪位置の基準。リチャード・レヴィン氏の発表した論文は、16~74歳までの男女830人を調査し、理想的な乳輪の位置についての解答を分析している。この研究によれば、y軸(垂直軸)方向ではおっぱいの真ん中に位置し、x軸(水平軸)方向には4:6の割合でやや外側に乳輪が位置することが理想とされることが判明。また、意外なことに、この結果は男女とも変わらず、理想的な乳輪位置についての性差がないことも明らかになった。



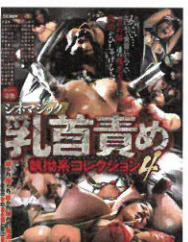
(写真/wikipediaより)

●8割の女性が乳首責めに興奮!

「若い男女における乳首／おっぱい刺激がもたらす性的興奮」

論文タイトル: Nipple/Breast stimulation and sexual arousal in young men and women./研究者名: ロイ・レヴィン/国: イギリス/研究機関: シェフィールド大学/年: 2006年

乳輪の色や形だけでなく、その責め方に関する論文も発表されている。生物医学博士のロイ・レヴィン氏の研究は、男性148人、女性153人に、乳首責めに関する質問を行った。その結果、女性の81.5%が乳首に対する刺激が「性的興奮を加速させる」と回答し、59.1%がセックス時に乳首を責めてほしいと要求したことがある。一方、男性は、乳首を感じるのは51.7%。17.1%が乳首責めを要求したという結果に。ただし、男女とも7~8%が、性的興奮を減退させると解答していることも興味深い。



「かつて、乳がん手術においては、乳房を切除することが当たり前とされてきました。海外では温存術が当然の時代となつても、日本では乳房や乳輪の価値が顧みられず、医者は当然のごとく『胸がなくとも子どもは育てられる』と言いつ放ってきた。デリカシーがなすぎますよね。乳房温存術でも再発のリスクは変わらないという結果が出ていたのに、医師たちは再発した際のリスクを恐れて、広範囲にわたる乳房の切除を続けました。その結果、多数の女性が心理的に苦しむこととなつたんです。けれども、女性が裸を見られた時に、とつさに乳輪を隠してしまった時に、乳輪は女性のアイデンティティにとって、とても大事な部分。だから、多くの女性たちはその色や形で悩みを抱えてしまいます。ようやく、近年になって治療法が確立し、乳輪に対するコンプレックスを解消できるようになってきたんです」「エロさ」ではなく、「授乳」でもなく、「アイデンティティ」としての乳輪。女性の目線に立ってみると、その様相は男性の視点とは大きく異なってくる。乳輪は、性的な刺激だけでなく、心理的にも「感じやすい」器官なのだ。

このように、女性たちの乳輪に対する願望は現代に始まったことではない。そもそも、母乳のためにある乳輪は、常に特別な意味を帯びた器官であったようだ。では、いったいこの意味とは何だろうか? そのヒントとなり得るのが、前出・松山医師による以下のよう証言ではな