



Better decisions, Better living

OCがあなたのためにできること



監修 蓮尾 豊（弘前女性クリニック 院長）

Contents

-
-
-
-
-
- OCの避妊効果は? ● 1
- OCが避妊効果を示す働きは? ● 2
- 避妊法の種類と避妊効果は? ● 3~4
- OCの飲み方は? ● 5~6
- OCを止めたら妊娠できる? ● 7~8
- OCの避妊以外の利点は? ● 9~10
- OCの副作用は? ● 11~12
- OCを飲む前のチェック ● 13~14
- OCへの疑問 Q&A ● 15~16
- OCの推定服用率 ● 17
- STD予防はコンドーム ● 18
- OCとパートナードクター ● 19



（OCとはOral Contraceptivesの略で
低用量経口避妊薬または低用量ピルのことです。）

OCはふたりの コミュニケーション・ツールです。

セックスはふたりがお互いについて多くを知ることが
できる、大切なコミュニケーション・ツールの方法でもあり
ます。「妊娠の不安なく、ふたりの関係を深めることが
これほどの充足感を与えてくれるとは・・・」
これはOCを服用している多くの女性から聞く言葉です。



OCを

④

正しく服用すればあなたは
ほぼ100%避妊できます。

あなたにパートナーがいて、
いま妊娠を望まないのなら、
OCを選んでみてはいかがでしょうか？

なぜなら、OCは現在日本で使える避妊法の中で
最も確実に安全性の高い方法の1つだからです。

OCは主に排卵をおさえて妊娠をふせぎます。

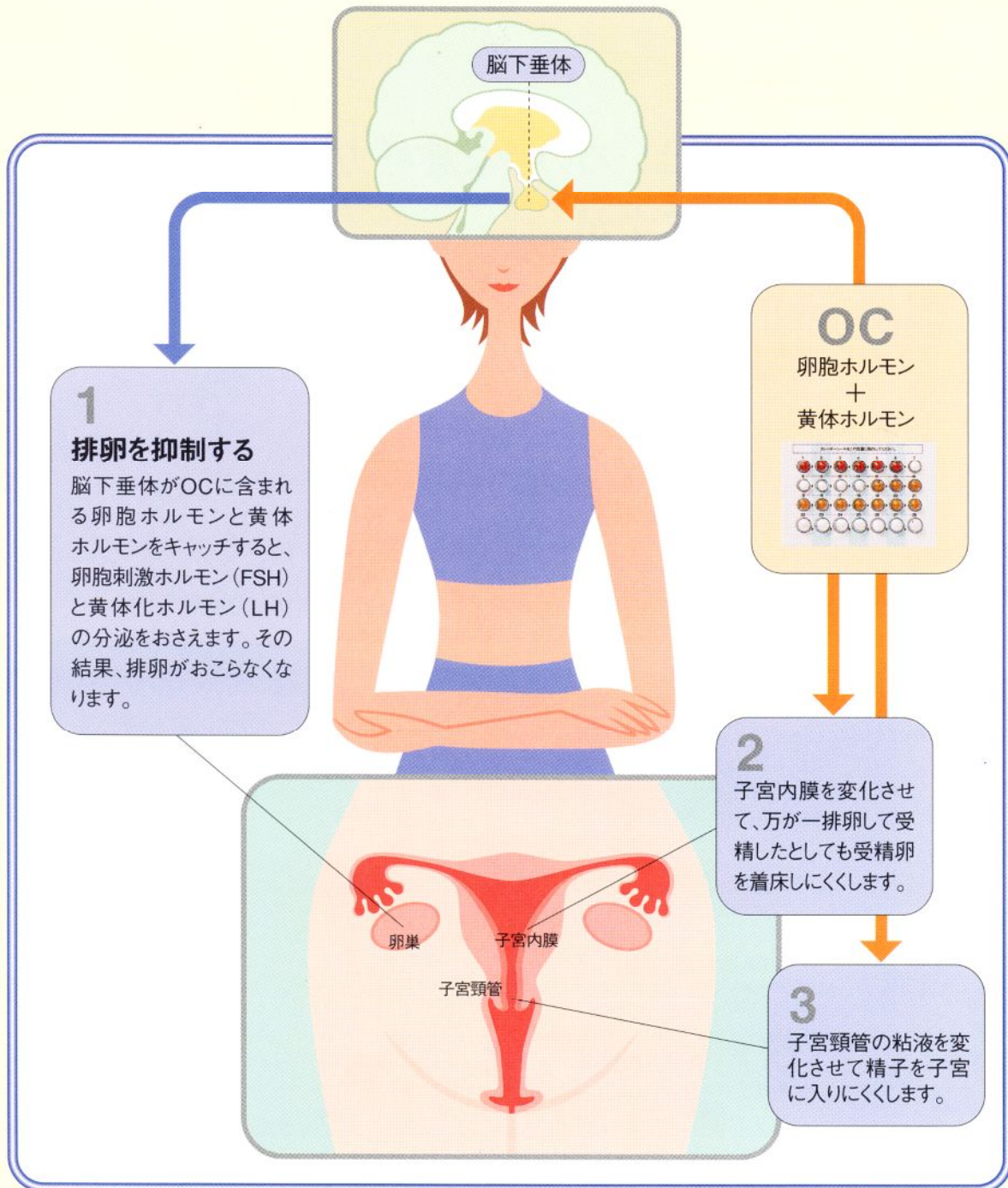
OCに含まれる2つの女性ホルモン、
卵胞ホルモンと黄体ホルモンが脳下垂体にはたらきかけて
卵胞を成熟させるホルモンの分泌をおさえます。

そのために卵胞は成熟せず、排卵がおこらなくなるのです。

OCは

5

排卵を抑える以外にも複数の作用で優れた避妊効果を示します。



OCは

⑥

あなたが望まない妊娠をさける
最も優れた方法の1つです。

現在日本ではいろいろな避妊方法が
使われていますが、
中でもOCは正しく服用すれば99%以上の
高い避妊効果があります。

●各種避妊法使用開始1年間の失敗率（100人の女性が1年間に妊娠する率）

| 方法 | | 理想的な使用★(%) | 一般的な使用★★(%) |
|----------------------------|----|------------|-------------|
| 経口避妊薬 | | 0.3 | 8 |
| 殺精子剤のみ(発泡錠、ゼリー★★★、クリーム★★★) | | 18 | 29 |
| 薬剤添加IUD(子宮内避妊用具) | | 0.1~0.6 | 0.1~0.8 |
| コンドーム | | 2 | 15 |
| ペッサリー★★★ | | 6 | 16 |
| リズム法(オギノ式など) | | 1~9 | 25 |
| 避妊手術 | 女性 | 0.5 | 0.5 |
| | 男性 | 0.10 | 0.15 |
| 避妊せず | | 85 | 85 |

★:選んだ避妊法を正しく続けて使用しているにもかかわらず妊娠してしまった場合

★★:選んだ避妊法を使用しているにもかかわらず妊娠してしまった場合(経口避妊薬については、飲み忘れを含めた場合の失敗率)

★★★:日本では発売されていません

(Hatcher, R.A. et al. : Contraceptive Technology : Eighteenth Revised Edition, New York : Ardent Media, 2004)

避妊法の種類

OC (経口避妊薬)

女性ホルモンの入った錠剤を飲むことにより主に排卵を抑えます。



殺精子剤

精子を殺すはたらきのある薬を性交前に膣内に入れます。



IUS (子宮内避妊システム)

黄体ホルモンを子宮内に持続的に放出することにより、避妊効果を発揮します。



IUD (子宮内避妊用具)

子宮内に器具を挿入することで子宮内環境を変え避妊効果を示します。



コンドーム

男性の性器に装着することで精子が子宮に入るのを防ぎます。



基礎体温法

女性が毎日体温を測り、妊娠しやすい時期を予測してその時期の性交をさげます。



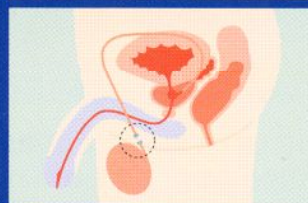
避妊手術 (女性)

手術によって卵管を切断または塞ぎ、卵子の通路をとめてしまいます。



避妊手術 (男性)

手術によって精管を切断または塞ぎ、精子の通路をとめてしまいます。



OCの



飲み方はとても簡単。

でも毎日飲み忘れないことが重要です。

OCは1日1回1錠を、毎日ほぼ同じ時間に飲むことで避妊できます。

ですから飲み忘れを防ぐことが、なにより大切。

飲み初めから、あなたなりの工夫で毎日飲むようにすると、

3ヶ月ぐらいで洗顔や歯磨きのように習慣化できます。

最初の3ヶ月をクリアできるよう、あなたはどんな方法を選びますか？

OCの種類（OCは21錠と28錠の2タイプあります。）

●21錠タイプ



1日1錠を矢印の順に21日間飲み、飲み終わったら7日間休みます。最後の錠剤を飲んでから2～4日後に月経があります。7日間のお休みが終わった次の日から、新しいシートを飲み始めます。

●28錠タイプ



毎日飲む習慣をつけるために1周期分の28錠が入っているタイプで、最後の7錠はホルモンの含まれない錠剤（プラセボ錠）です。プラセボ錠を飲んでいる間に月経があります。1日1錠を矢印の順に28日間飲み、飲み終わった翌日から続けて新しいシートを飲み始めます。

OCは

⑨

毎日の習慣にあわせて
服用しましょう。

飲み忘れないために

- 朝起きたらすぐ飲む
- 寝る前に飲む
- 食後に飲む
- 目につく所に置く
- 携帯電話のアラームを鳴らす など

それでも飲み忘れてしまったら!

飲み忘れが1日であれば、気づいたとき、すぐに飲んで、その日の錠剤もいつも通りに飲みます。
2日以上飲み忘れた場合は、医師に報告し、対処法を確認しましょう。

OCの

⑩

服用を止めると速やかに
自然な月経周期が回復します。

自然な月経周期が
回復して排卵をするようになると、
妊娠が可能になります。

OCは望まない妊娠をふせぐための
方法であるだけでなく、
望むときに妊娠をするための
方法でもあるのです。

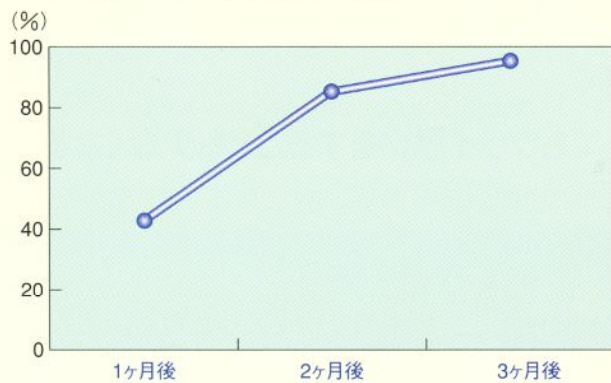
OCと妊娠と赤ちゃんの関係

OCを飲んだからといって不妊になることはありません。OCを飲み続けているあいだ、OCの成分が体内に蓄積するということはありません。海外の調査からも、OCを飲んでいた人が、飲んでいない人と比較して不妊が増えたり、赤ちゃんの先天異常が増えたりすることはないと考えられています。

OCの服用を中止してから 通常3~4ヶ月までに月経が回復します。

OC中止後すぐに妊娠した場合でも、
赤ちゃんへの影響はないといわれています。

●OC服用中止後の月経の回復率



日本産科婦人科学会編:低用量経口避妊薬の使用に関するガイドライン(1999)改定



OCを飲むことで

⑫

月経のサイクルがととのいます。

月経の周期(サイクル)は、
月経の始まった日から次の月経が始まる前の日までのことで、
一般に25日～38日間ぐらいです。

OCはこの月経周期を規則正しくするので、
月経周期を自分でコントロールすることができます。

そのため毎月のスケジュールがたてやすくなるほか、
月経量が減る人も多く、
仕事や旅行が重なってもツライ思いをすることも少なくなるようです。

例:1月6日(木)に月経が始まった場合。28錠タイプの場合。



最初の1～2シート服用中は、2～3週目に軽い出血が起こることがあります。服用を忘れさえしなければそのまま服用して問題ありません。

この間に月経が起こります。飲み忘れがなくて月経がこない場合は、続けて次のシートを飲み始めてください。飲み忘れがあって月経が来ない場合や2周期連続して月経が起こらない場合は、医師に相談・報告してください。

●何か不安なことがあって医療機関に問い合わせをしたいときは、服用を開始した日と何曜日の何列目かの出来事か、伝えましょう。

| メモ | | |
|---------|------|----|
| 服用開始日 | 月 | 日 |
| 不安に感じた日 | 月 | 日 |
| | 列目 / | 曜日 |

避妊や月経のコントロール以外にも⑬ OCにできることがあります。

OCには避妊のほかに、
女性のカラダによい利点(副効用)が
あることが知られています。

毎月の月経にツライ思いをしていた人では、
月経痛や貧血からも解放され、
日常生活の変化を実感する事もあるようです。

OCの利点(副効用)

- 月経周期が正しくなる
- 月経困難症(月経痛など)が改善される
- 月経量が少なくなる
- ニキビが改善される

他にもOCには様々な利点が報告されています。

- 子宮内膜症が改善される
- 貧血が改善される
- 子宮外妊娠が減る
- 機能的卵巣のう胞、良性卵巣腫瘍が減る
- 長期服用すると卵巣ガン、子宮体ガン、良性乳房疾患が減る
- 骨粗鬆症が減る
- 大腸ガン、関節リウマチなどの婦人科以外の疾患も減る

OC＝副作用

⑭

というイメージをもっていないませんか？

もしあなたがそう感じているなら、それはホルモンの量が多かったOCが誕生した1960年頃のことです。

最近のOCは当時の数分の1とホルモン量が少ないので、副作用を抑え、太ったりすることもほとんどありません。

OCとガンの関係

OCを服用している女性が乳ガンになる可能性は服用したことのない女性に比べてやや高くなる（10万人あたり34人といわれる発症の割合が42人に増加）との報告がありましたが、最近の報告では乳ガンの発症率はOC服用の有無で差がないともいわれています。

また、子宮ガンは大きく分けて子宮体ガン（子宮の内部にできるガン）と子宮頸ガン（子宮の入り口にできるガン）があります。WHO（世界保健機構）は、OC服用は子宮体ガンになる可能性を減少させるが、子宮頸ガンとの関連性は明らかではないと報告しています。

ガンは近年増加傾向にあり、ことに乳ガンが増加しています。乳ガンや子宮頸ガンは検診により早期発見が可能です。OCの服用に関わらず、定期的に検診を受けましょう。

副作用のほとんどのものは 服用初期にみられる マイナートラブルです。

15

OCを飲み始めてから起こる主な副作用は、
マイナートラブルといわれ、
服用開始してから3ヶ月以内に
大部分がおさまります。
まずは、3ヶ月間継続してみましょう。

主な副作用 (マイナートラブル)

- 吐き気
- 胸がはる
- 頭痛
- 下腹部痛 など

OCを服用している女性では、血栓症、心筋梗塞、脳卒中になるリスクが少し高くなることが指摘されています。「まえぶれ」となる症状が認められたら、服用を中止してすみやかに医師に相談してください。

●ふくらはぎの痛み・むくみ、手足のしびれ、鋭い胸の痛み、突然の息切れ、胸部の押しつぶされるような痛み、激しい頭痛、めまい、失神、視覚・言語障害(目のかすみ、舌のもつれ)

ほとんどの女性は

⑬

OCを

服用することができます。

健康な女性であれば、
ほとんどの場合OCを飲むことができます。

ただし、中にはカラダの状態によって
飲めない人もいます。

OCを飲む前に確認しておきたい
ポイントについて、
次のページに載せています。
自分でチェックをして、
その結果を持ってOCの服用について、
医師に相談してみましょう。



OCとタバコ

OCを服用している人の喫煙、特に35歳以上で1日15本以上吸う人は、血栓症などの危険性が高まると報告されています。だからといってタバコのためにOCをあきらめるのは、あまりにももったいないと思いませんか。禁煙はあなたの健康にとって、多くのメリットをもたらしてくれます。

OC服用前のチェックシート

17

記入日 年 月 日

| | | | |
|----|----|--------|-------|
| 氏名 | | | |
| 年齢 | 歳 | OC服用経験 | 有 ・ 無 |
| 身長 | cm | 体重 | kg |

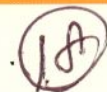
| | | | |
|----|--|-----------------------------|------------------------------|
| 1 | 妊娠中または妊娠している可能性がありますか。 | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |
| 2 | 現在授乳中ですか。 | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |
| 3 | 喫煙しますか。 | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |
| | はい(喫煙する)とお答えの方にお尋ねします。喫煙年数 喫煙本数 | ()年 1日()本 | |
| 4 | 高血圧といわれたことがありますか。 | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |
| 5 | 血栓性静脈炎、肺塞栓症、脳血管障害、冠動脈疾患、心臓弁膜症などの心血管系疾患またはその既往がありますか。 | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |
| 6 | 過去2週間以内に大きな手術を受けましたか、または今後4週間以内に手術の予定がありますか。 | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |
| 7 | 脂質代謝異常(高脂血症)といわれたことがありますか。 | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |
| 8 | 激しい頭痛や片頭痛があったり、目がかすむことがありますか。 | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |
| 9 | 不正性器出血がありますか。 | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |
| 10 | 乳ガンや子宮ガンと診断されたことはありますか。 | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |
| 11 | 糖尿病といわれたことがありますか。 | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |
| 12 | 胆のう疾患や肝障害と診断されたことがありますか。 | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |
| 13 | 現在服用中の薬剤やサプリメントがありますか。 | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |
| | はいとお答えの方は()内に記入してください。() | | |

日本産科婦人科学会編:低用量経口避妊薬の使用に関するガイドライン(改訂版)

1つでも「はい」の項目にチェックが入った方は、OC服用の前に医師へ相談しましょう。
全て「いいえ」と回答された方は、OC服用に際して問題はないと考えていいでしょう。

OCへの疑問

Q&A



（OCの効果はいつからあるの？）

OCは種類によって①月経初日から飲み始めるもの、と②月経が始まった最初の日曜日から飲み始めるもの、があります。①では飲み始めた日から避妊効果がありますが、②では1周期目に限って飲み始めの最初の1週間は他の避妊法（コンドーム等）を併用する必要があります。OCを続けて服用している限り避妊効果は続きます。

（毎日同じ時間に飲みつづけられるか不安）

OCはできるだけ毎日同じ時間帯に飲むのが理想ですが、毎日きっちり同時刻に夕食をとることが少ないように、多少のずれについては問題ありません。既に服用されている方は携帯電話のアラームをセットしたり、毎日必ず行うこと（例えば食事、歯磨き、就寝、など）の前後に習慣にしてしまうなど、飲み忘れないようにいろいろと工夫されているようです。

（1日でも飲み忘れたら効果はなくなるの？）

1回（1日）飲み忘れた場合、飲み忘れに気づいた時点でできるだけ早く飲み忘れた分を服用し、その日の分も通常通り服用すれば（すなわちその日は2錠服用）避妊効果にはほとんど影響はありません。2日以上飲み忘れた場合は、医師に相談しましょう。

（友達からもらったOCを飲んでもいい？）

OCにはいくつか種類があり、服用方法が異なるものもあります。また飲んではいけない人もいるので、きちんと診察を受け、医師に処方してもらったものを指示通り飲むようにしましょう。疑問や不安なことができた場合などでも、きちんと対応してもらうことができます。

（長期に飲み続けても大丈夫？）

例えば20歳から40歳まで飲みつづけることも可能で、避妊が必要であれば服用期間に制限はありません。服用している間は、定期的に検診を受けることで自分のカラダの状態を知り、より安心してOCを飲むことができます。



（タバコを吸っていたら OCは飲めないの？）

タバコを吸っている人がOCを服用すると静脈血栓症、肺塞栓症、心筋梗塞、脳卒中などの副作用を起こすリスクを高めることが知られています。このリスクは喫煙本数が多くなればなるほど、また服用者の年齢が高くなればなるほど高くなることが知られています。タバコを吸う習慣のある人がOCをまったく飲めないというわけではありませんが、もともとタバコのみでもこれらのリスクは高くなり、その他さまざまな悪影響があることが知られていますので、できる限り禁煙もしくは喫煙量を減らすように努力しましょう。なお、35歳以上で1日15本以上タバコを吸う人は、OCを飲むことはできません。



（お酒を飲むことが多いけれど、 OCに影響はない？）

特に問題はありませんが、お酒の飲みすぎで飲み忘れないようにしてください。また吐いてしまい、OCの成分と一緒に吐き出されてしまった時は十分な避妊効果を得られなくなる場合がありますので、飲みすぎには十分注意をしましょう。



（OCを飲むと太るの？）

日本で行われた低用量OCの臨床試験では、ほとんどの人が±2kgの範囲でした。これは服用していない人の体重変動と大きな差はないといえるでしょう。OCを飲むと太る、というのは過去に使用されていたホルモン量が多い薬でいわれていたことで、現在使用されている低用量のOCではほとんどの場合そのようなことはありません。

（OCを飲んだら、その後の妊娠・出産や 生まれた赤ちゃんに影響はないの？）

OCを飲みつづけているあいだ、薬の成分が体内にどんどん蓄積するということはありません。海外の調査結果からも、OCを服用していなかった人と比較して不妊が増えたり、先天異常が増加することはないと考えられています。

OCは 世界で約1億人の女性を サポートしています。

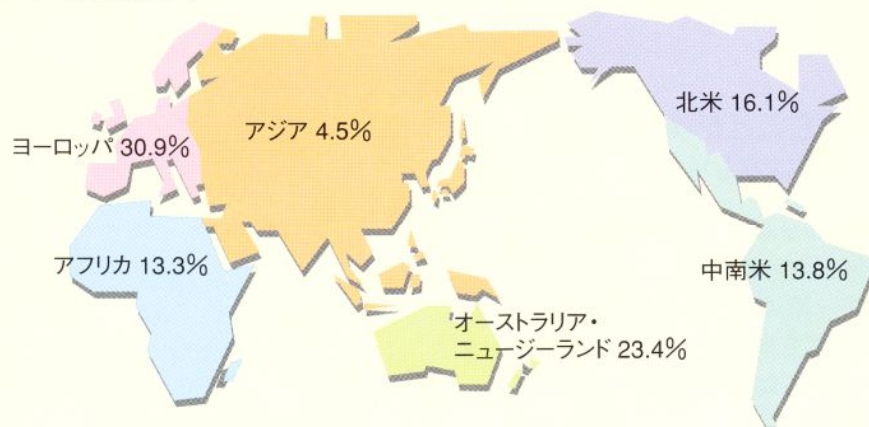
OCが世界に初めて登場したのは1960年です。

その後の歩みは女性の社会進出の歴史と重なります。

そして現在もOCは、女性が妊娠・出産を自分でコントロールすること、そこから生まれる人生への意志と自由を世界各国でサポートしています。

日本での発売は1999年、
まだ開かれたばかりの道ですが、
女性が自分の意志で避妊できるOCを
選択する人は年々増え、
自分自身の人生を力強く歩んでいます。

●世界のOC推定服用率



●POPULATION REPORTS.2000.

避妊は効果の高いOCで。

②

STD (性感染症) の予防はコンドームで。

OC服用の有無に関わらず、
STDの検査を受けることが重要です。

進行すると不妊の原因にもなるクラミジアやエイズなど、
STDはセックスでうつる病気です。

感染初期には症状がないものが多く、そのために広がりやすく、
思いがけず身近な存在となっています。

コンドームは避妊効果の最も優れる方法ではありませんが、
STDの予防にはコンドームが必要です。

性器の痛みやかゆみ、炎症、発疹、おりものの増加など、
異常を感じたら、すぐに医師の診察を受けてください。



あなたの人生のサポートに OCとパートナードクターを。

22

パートナードクターとは、
年齢とともに変化する女性のカラダを
一生を通じてケアをしてもらえる、
信頼で結ばれたかかりつけのお医者さんのこと。

OCは医師が処方する薬ですので、
あなたがOCを飲みたいと思ったら、産婦人科へ行きましょう。
このときが、あなたのパートナードクターを探すチャンスです。
探しあてたパートナードクターは、
あなたの人生の心強い味方になるはずです。
そしてOCは、生活にさまざまなメリットを与えてくれます。
さらに、ちょっとした不調や変調を感じたとき、
いつでも相談できる専門家がいることがどんなに安心できることか、
ぜひあなたも実感してください。

医師への質問・相談などを忘れないうちにメモしてください。

すべての世代へ情報発信する女性のための総合健康サイト

femalelife.jp

女性の健やかなライフステージを応援。

いつまでも明るく、いつまでも元気で輝き続ける女性であるために
カラダとココロのこと、正しく理解しましょう。

学ぼう
避妊のこと

・OC/IUD/IUS



さよなら
生理痛

・カラダの基本
・生理の基本
・生理のトラブル



いきいき
更年期

・これって更年期？
・ご存知ですか？HRT
・HRTを始めましょう





Better decisions, Better living

24



産みたい時に産むために
一緒に学ぼう

避妊のススメ

<http://hininno-susume.jp>

