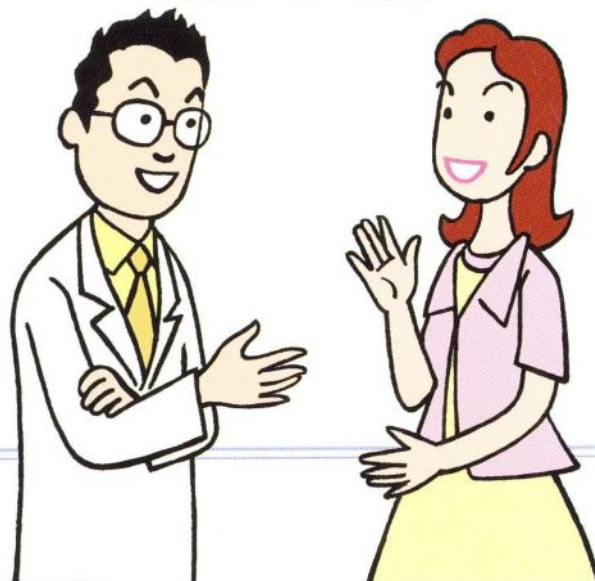


低用量ピル

- **いろいろな避妊法**
避妊にはどのような方法があるの? 1
- **避妊効果の高いピル**
ピルを飲むとなぜ妊娠しないの? 3
- **ピルの飲み方**
飲み方は難しくないの? 5
- **ピルの副作用と副効用**
副作用が心配だけど 7
- **ピルを飲む際に注意する人/自己チェック**
ピルは誰でも飲めるの? 9
- **性感染症に注意**
性感染症を防ぐには? 10

医療法人うたし会
クリニック ロタージェ
院長 林 秀樹





避妊には
どのような方法があるの？

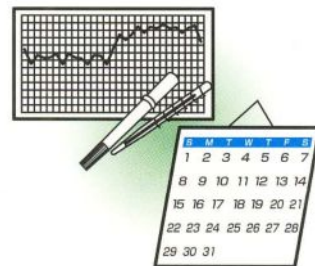
②

女性がパートナーとよりよい関係を築く上で、妊娠・出産の時期や間隔などについて2人でよく話し合い、必要に応じ適切な避妊法を選択することはとても大切です。女性にとって望まない妊娠は、肉体的・精神的に大きな負担となるので、最近では「妊娠する／しない」や、どのような避妊法を選択するかなどについて、女性自身の自己決定(リプロダクティブ・ヘルス／ライツ：性と生殖に関する健康と権利)が求められています。

避妊法にはいろいろな方法がありますが、女性自身で行える避妊法としてホルモン量の少ない経口避妊薬(低用量ピル)を選択する女性が増えています。低用量ピルについて知る前に、まずは避妊法の種類と特徴を見てみましょう！

○ リズム法(オギノ式、基礎体温法)

妊娠しやすい時期を予測して、この時期の性交を避ける方法。特別な器具も必要とせず経済的ですが、確実性に欠けます。



○ コンドーム

男性の性器に装着し、精子が子宮内へ入るのを防止する方法。現在、日本で最も使用されていますが、破れたり、途中ではずれたりして避妊に失敗することも少なくありません。

しかし、性感染症(クラミジア感染症やエイズなど)の予防にはコンドームが有効です。

なお、女性用のコンドームもあります。



○ 殺精子剤(錠剤など)

性交前に、精子を殺す働きのある薬剤を腔内に入れる方法。女性自身で行える方法ですが、腔の奥に入っていなかったり、薬が十分に溶けていなかったりして失敗することもあります。



いろいろな避妊法

③

経口避妊薬(ピル)

※詳しくは3ページ以降をご覧ください。

女性ホルモンの入った錠剤を飲むことによって、排卵が起きないようにする方法。きちんと飲めば、最も失敗の少ない避妊法の1つです。女性自身が行える方法で、医師の処方せんが必要です。



ペッサリー

子宮の入り口にかぶせ、精子が子宮内へ入るのを防止する方法。女性自身で行える方法ですが、確実性に欠けるため、現在ではほとんど使用されていません。



IUD(子宮内避妊器具)

子宮内へ器具を挿入し、受精卵が子宮内膜につく(着床)のを防止する比較的効果の高い方法。出産後の比較的年齢の高い女性に適しています。

ただし、医師に器具を挿入してもらう必要があります。



腔外射精法(性交中絶法)

腔の外で射精する方法。手軽ですが、男性の強い理性を必要とし、失敗することも多い方法です。

避妊手術(男性、女性)

精子や卵子の通路をふさぐ手術をして、妊娠を防ぐ方法。ほぼ確実に避妊できる方法ですが、将来子供を望まないことが前提となります。

※各々の避妊効果については4ページをご覧ください。



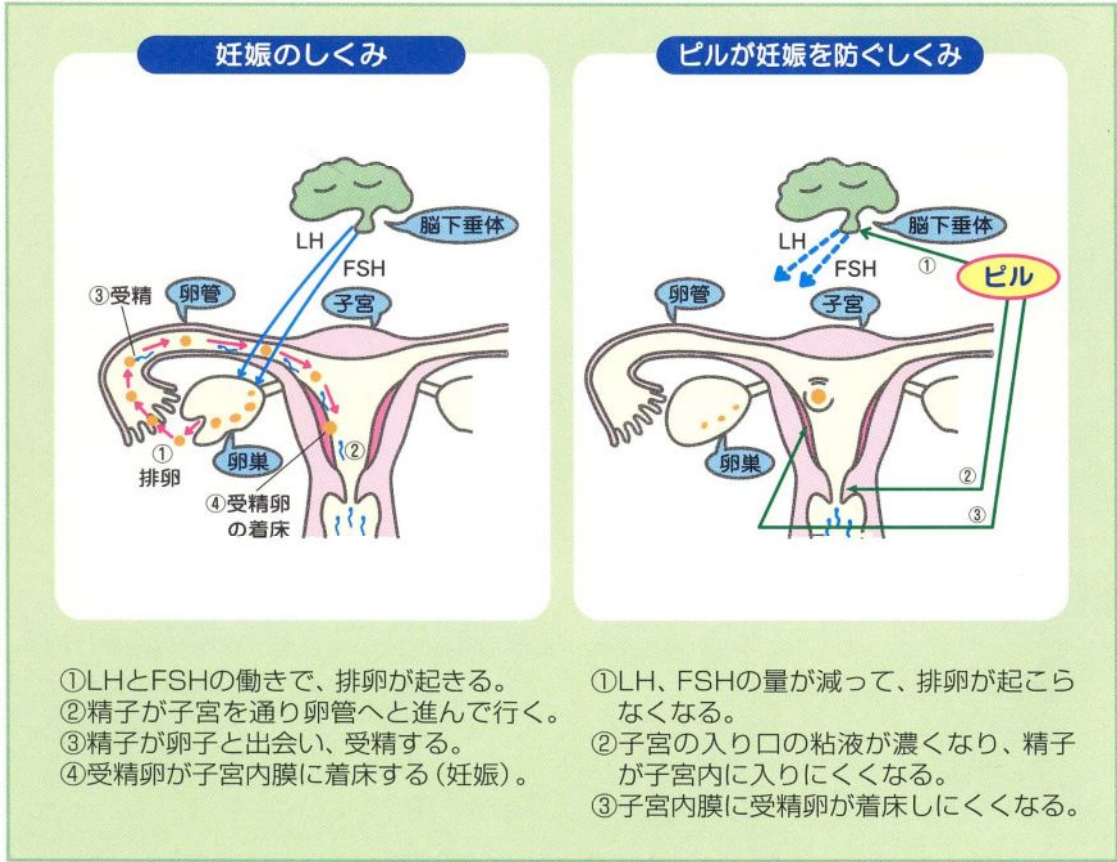
ピルを飲むと
なぜ妊娠しないの？

④

ピルが妊娠を防ぐしくみ

ピルには、^{おうたい}黄体ホルモン(プロゲステロン)と^{らんぼう}卵胞ホルモン(エストロゲン)という、2種類の女性ホルモンが含まれています。ピルを飲むと、これらの女性ホルモンにより、排卵を起こすホルモン(LH、FSH)の量が減って、排卵は起こらなくなります。この他に、精子が子宮内へ入れないようにしたり、子宮内膜を受精卵が着床しにくい状態にする作用もあります。ピルは、これらの作用によって妊娠を防ぎます。

きちんと飲めば、ピルの避妊効果は99%以上！
女性が自ら行える優れた避妊法です。



避妊効果の高いピル

5

避妊効果の高いピル

下表はいろいろな避妊法の失敗率(妊娠率)を示しています。ピルは飲み忘れなどなくきちんと正確に服用した場合、1年間の妊娠率は0.3%といわれ、コンドームやリズム法などと比べ非常に高い避妊効果を示します。

| 各種避妊法の失敗率(妊娠率)* | | |
|--------------------|-----------------|---------------|
| 方法 | 理想的な使用** (%) | 一般的な使用 (%) |
| ピル | 0.3 | 8 |
| 殺精子剤 | 18 | 29 |
| IUD(薬剤添加) | 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、基礎体温法など) | 1~9 | 25 |
| 女性避妊手術 | 0.5 | 0.5 |
| 男性避妊手術 | 0.1 | 0.15 |
| 避妊せず | 85 | 85 |

* : それぞれの避妊法を1年間用いたときの妊娠率

** : その避妊法をきちんと正確に使用している場合

赤ちゃんが欲しくなったら...

赤ちゃんが欲しくなったら、ピルを飲むのを止めて下さい。ピルを長期間服用した場合でも通常、3~4ヵ月までには月経が回復します。もし、3~4ヵ月経過しても月経が回復しない場合は医師にご相談下さい。ピルを中止した後の妊娠でも、赤ちゃんに異常や障害が多くなることはほとんどないといわれています。将来、子供は欲しいけれど、今は確実に避妊したいと考えている方などに、ピルは適した避妊法です。



*

*



飲み方は
難しいの？

⑥

飲み方は簡単。毎日1錠同じ時間帯に飲むだけです。

ピルはシートに書いてある順番に従って、毎日1錠ずつ同じ時間に飲むだけで避妊ができます。

ピルには1シートに28錠入っているものと21錠入っているものがあります。28錠タイプと21錠タイプでは、少しだけ飲み方が異なります。



28錠タイプの飲み方

シートに入っている錠剤を全部飲んだ後、次の日から新しいシートの錠剤を同じように飲みます。

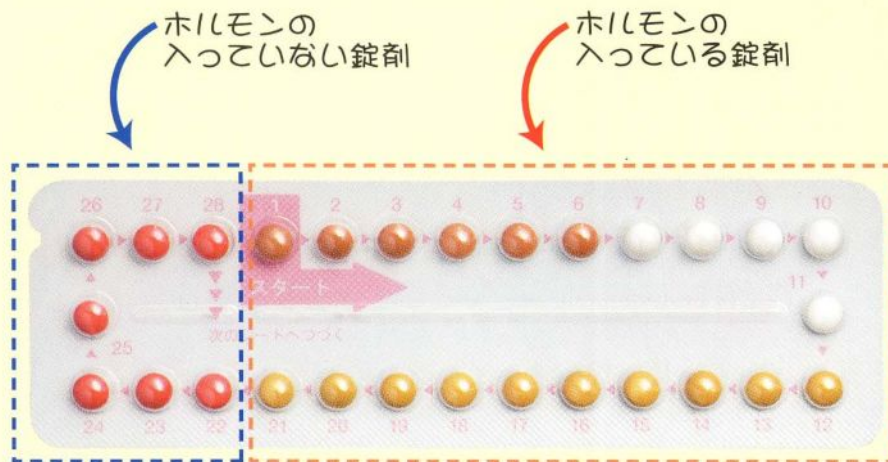
21錠タイプの飲み方

シートに入っている錠剤を全部飲んだ後、7日間錠剤を飲まない期間(休業期間)をとり、その後新しいシートの錠剤を同じように飲みます。

28錠タイプと21錠タイプの違い

28錠タイプのピルでは、ホルモンの入っている錠剤(21錠)にホルモンの入っていない錠剤(7錠)をプラスし、毎日同じように飲むことで、飲み忘れを防ぎます。

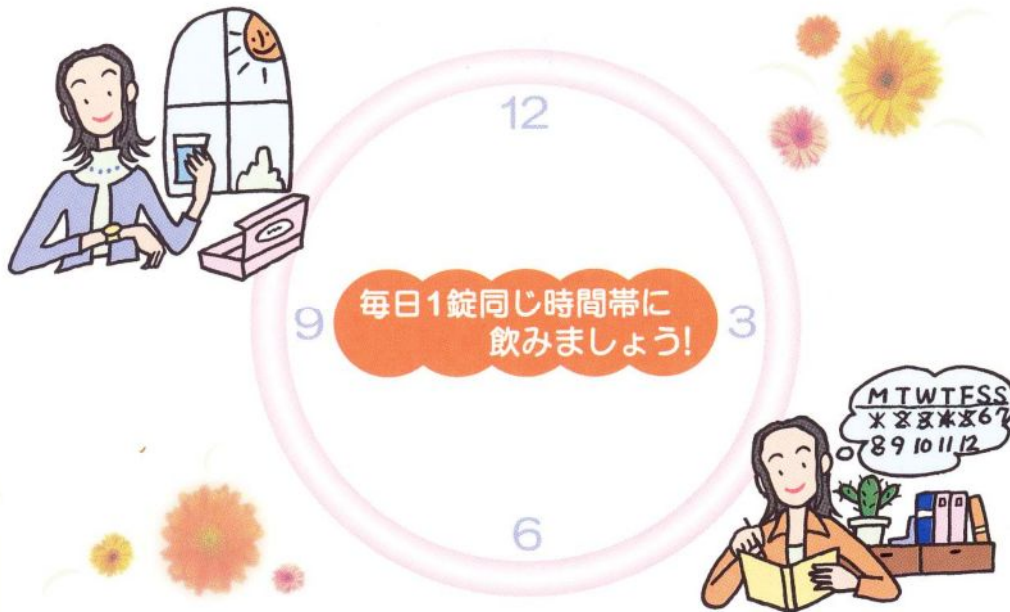
21錠タイプのピルでは、ホルモンの入った錠剤(21錠)をすべて飲んだ後7日間休業します。この休業後の飲み始めを忘れると、避妊失敗の原因となります。



28錠タイプのシートの一例

ピルの飲み方

⑦



●飲む時間はあなたにとって都合がよく、飲み忘れしにくい時間を決めましょう!

(例)28錠タイプの飲み方:初めて飲む場合*

*:他のピルから切り替える場合は、医師におたずね下さい。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

月経第1日目よりシート1番の錠剤から飲み始めます。

毎日1錠ずつ、同じ時間帯にシートの順番に従って飲みます(通常ホルモンの入っていない錠剤を飲んでいる間に月経が起こります)。

1シート全て飲み終わった翌日より、新しいシート1番の錠剤から同じように飲み始めます。以後はこれを繰り返します。

月経



副作用が心配だけど…



ピルの副作用

ピルの主な副作用は、吐き気、おう吐、乳房痛、頭痛、不正出血*などの軽いもので、ほとんどの人は飲み続けていくうちに治まります。

ピルの重い副作用としては血栓症**が知られていますが、“低用量ピル”では様々な工夫によりホルモン量をできる限り少なくしているため(下のコラム参照)、血栓症の起こる可能性は低くなっています。

* : 不規則に起こる、月経とは異なる出血。

** : 血管の中に血の固まりができ、血液の流れが悪くなる病気。



ピルのホルモン量を少なくするための工夫

①少ない量で避妊効果をあらず女性ホルモンの開発

②女性の自然なホルモンの変化に近づける

ピルに入っているプロゲステロゲンとエストロゲンの量が、1錠目から21錠目まですべて同じものを1相性ピルといいます。一方、女性の自然なホルモンの変化をまねて、ホルモン量を2段階に変えたものを2相性ピルといいます。

さらにホルモン量を少なくするために、細かく3段階に変えたものを3相性ピルといいます。このような工夫により1960年当時の最初のピルに比べ1/50程度までホルモン量を減らすことができました。

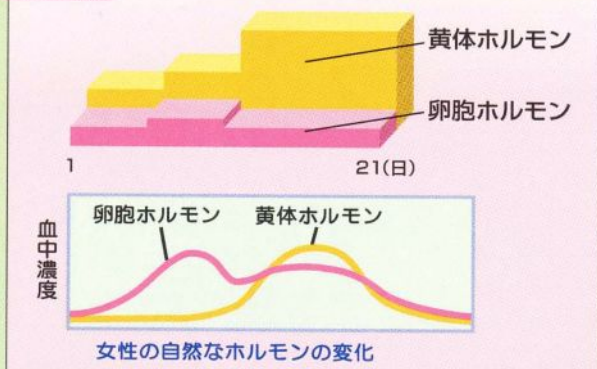
1相性ピル



2相性ピル



3相性ピル



ピルの副作用と副効用

9

ピルの副効用

ピルの避妊法としてよい点は、何といても避妊効果が高く、女性自身が行えることです。また、ピルを飲んでいると避妊効果以外の好ましい作用、つまり副効用もあります。

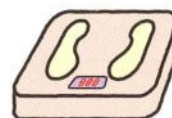
低用量ピルのメリットとデメリットのバランスは、飲む人の年齢や健康状態、ライフスタイルなどにより異なります。一般的にタバコを吸わず避妊を希望する健康な人であれば、メリットがデメリットを上回るといわれています。



| 副作用(デメリット) | 副効用(メリット) |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">● 主な副作用 吐き気・おう吐、乳房痛、頭痛、不正出血* など● 血栓症● 乳がん**、子宮頸がん** <p>* : 不規則に起こる、月経とは異なる出血のこと。</p> <p>** : ピルを飲んでいると乳がんや子宮頸がん(子宮の入口にできるがん)になる可能性がわずかに増加するといわれています。しかし、定期的に検査を受けていれば血栓症やがんの早期発見が可能です。</p> | <ul style="list-style-type: none">● 月経周期が規則正しくなる● 月経痛がなくなる、軽くなる● 月経血量が減少し、貧血が改善● 多毛症やニキビの改善● 卵巣がん、子宮体がんの予防● 骨盤内感染症の減少 |

ピルを飲むと太るってホント？

ピルを飲むと太るのではないかと心配している人がいるかもしれませんが、低用量ピルはホルモン量が少ないので、そのようなことはほとんどありません。





ピルは誰でも飲めるの？

10

ピルを飲む際に注意する人 / 自己チェック

病気や身体の状態によって、ピルを飲んではいけない場合や、注意して飲まなければならない場合があります。まずは、下表のチェック項目について見てみましょう。1つでも該当する項目のある人は、まず医師にご相談下さい。

年齢 歳 身長 cm 体重 kg

1日に吸うタバコの本数 本

| チェック項目 | チェック欄 |
|---|-------|
| 乳がん、子宮がん、症状のある子宮筋腫である、またはその疑いがあるといわれたことがある。 | |
| 月経とは違う性器出血がある。 | |
| 血管内に血の固まりができる病気（血栓症）である、または過去にかかったことがある。もしくは、血栓症になりやすい体質といわれたことがある。 | |
| 家族の中に乳がんや血栓症と診断された人がいる。 | |
| 乳房にしこりがある。 | |
| 最近、手術や出産をした。または、予定している。 | |
| 肝臓、腎臓、心臓の病気である。 | |
| 血中のコレステロールや中性脂肪が高い。 | |
| 血圧が高い。 | |
| 血糖値が高い。 | |
| 片頭痛がある。 | |
| 妊娠中に黄疸などの症状が現れたことがある。 | |
| 妊娠または妊娠している可能性がある。 | |
| 現在、授乳中である。 | |
| 現在、医師の治療を受けている。または、何か薬を飲んでいる。 | |



性感染症を防ぐには？

性感染症に注意

性感染症(STD)の予防にはコンドームを使用して下さい。

STDとは主にSEXによって感染する病気のことで、エイズをはじめ梅毒、淋病、クラミジア感染症、性器ヘルペス、B型肝炎などがあります。ピルはSTDを予防するものではありません。これらの感染防止には、コンドームの使用が有効です。ピルを飲んでいる間も、STDの予防のためには必要に応じコンドームを併用して下さい。

STDの検査は他の検査など同時に行うことができるので、とくに特別な手間や時間はかかりません。STDは早期発見・早期治療が重要ですので、積極的に検査を受けるようにしましょう。



ピルを飲むには医師の処方せんが必要です。

ピルは、医師の指導のもとに正しく使用されることが大切なので、医療機関においてきちんとした指導や説明を受けてピルを処方してもらいましょう。

また、健康状態を確かめる検査は副作用の予防にもつながりますので、ぜひ定期的に行うようにしましょう。

その他、ピルについて詳しく知りたい方は、医師、薬剤師などにおたずね下さい。

なお、ピルは健康保険が使えません。ピルの費用については病・医院などにおたずね下さい。



12



Women's Clinic 「低用量ピル」第4版
企画：あすか製薬株式会社
制作：株式会社 協和企画

