

①
まにまにきいて!!
"おんな" = 知ってほしい!!



緊急避妊のこと

監修：(社)日本家族計画協会 家族計画研究センター所長 北村 邦夫

目次

- ▶ みんなに知ってほしい緊急避妊のこと 4
- ▶ 緊急避妊が必要になったときは 6
- ▶ 医療機関に行ったらどんなことするの? 7
- ▶ 自分にあった避妊法を選びましょう 8
- ▶ 注意することは 10
- ▶ 副作用は? 10
- ▶ 忘れてはいけない性感染症 (STI) 予防 11
- ▶ 受診時間診お役立ちカード (シール) 11



わが国で初めて緊急避妊のためのお薬が発売されました。

レイプなどの犯罪被害にあったとき、被害者の心身の負担を少しでも軽減したい。

避妊に失敗した、避妊ができなかったという状況でただ月経がくるのを待つだけでなく、最後の避妊法があることを知っておいてほしい。

そんな願いを受けて緊急避妊薬は登場しました。

望まない妊娠は、理由が何であれ女性の心にも体にも大きな負担をかけるものです。緊急避妊薬は女性を守る大事な薬なのです。

ただ、あくまで緊急事態の対処法ですから、日常的に利用するものではありません。避妊率などの数字では100人の女性が1年間使用したときの他の避妊法のデータと、あまり変わらないようにも見えますが、1回のしかも72時間以内の行為に限る数値は簡単に比べることができません。

緊急避妊薬を服用する機会があった場合、その後はご自身のライフスタイルに合った方法を選んで確実に避妊ができるようになることを忘れてはなりません。

緊急避妊薬のことを正しく理解し、適正にご使用いただくことは女性のQOL向上の一翼になると確信し、この冊子をお届けします。

みんなに知ってほしい緊急避妊のこと

♥ 緊急避妊とは何ですか？

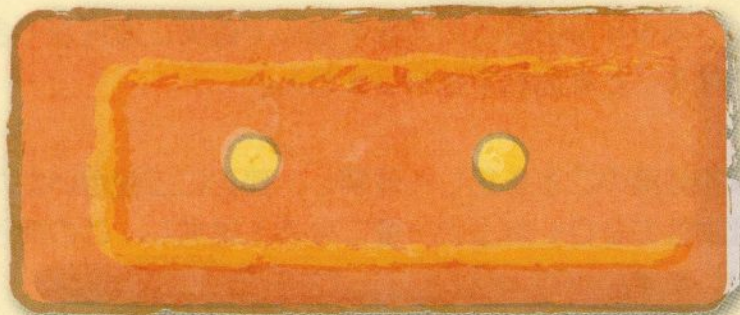
緊急避妊とは、あなたが避妊をしないでセックスしてしまったとか、コンドームが破けるなど避妊に失敗したなどの場合に、妊娠を防止する最後の避妊法です。

その最も一般的な方法が、緊急避妊薬と呼ばれるものです。時には、子宮内避妊具が使用されることもあります。

これは、大抵の女性にとって有効で安全な方法です。医師が、あなたにとって最も適当と考えられる方法を選んでくれるはずです。

♥ どうして、緊急避妊ができるのですか？

あなたの月経周期のどの時期で、緊急避妊薬が服用されたかによって作用の仕方が異なります。例えば排卵を抑制する、排卵を遅らせるなどによって受精を妨げる、精子が子宮内に進入するのを阻止することなどが考えられています。子宮内避妊具は受精卵が子宮内膜に着床することを阻止します。



⑤

いつ緊急避妊薬を服用するのですか？

緊急避妊薬は、無防備なセックスが行われた72時間以内（3日以内）に服用しなければなりません。他に、経口避妊薬を服用する1週目に3錠以上飲み忘れた、新しいシートを飲み始めるのが3日以上遅れた、しかもこの期間に性交があった場合。子宮内避妊具の完全、または部分的な脱出があった場合、除去が必要となりその前7日以内に無防備な性交があった場合にも服用が必要です。

緊急避妊薬を服用することで、どの程度の効果があるのですか？

緊急避妊薬は妊娠を防止しますが、100%というわけではなく、数%に妊娠が起こることもあります。仮に、緊急避妊薬が頻繁に使用されたとしたら、経口避妊薬を避妊目的で継続的に使用している女性に比べて妊娠率はかなり高くなります。

緊急避妊薬は安全ですか？




世界では、1970年代の半ば頃より、緊急避妊薬を使用してきました。少ないとはいえ、出血、頭痛、悪心などの副作用が現れることがあります。経口避妊薬についても同様ですが、服用してはいけない人や慎重に使用した方がよい人がいますので、不安な方は、処方される医師にお尋ね下さい。

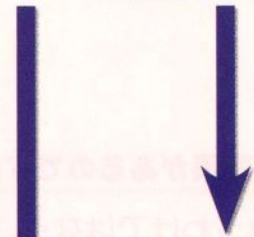
日本産科婦人科学会編「緊急避妊法の適正使用に関する指針」より抜粋／一部改変

緊急避妊が必要になったときは

医療機関に連絡


ポイント.....

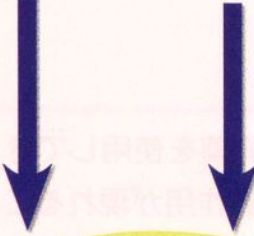
-  緊急避妊を実施しているかを確認して下さい！
-  「予約制」など受診に際してのルールを守りましょう。
-  経費はどれくらい必要かをたしかめてから受診しましょう。
(医療機関ごとに異なります)



どこに行けばいいかわからないとき
→ EC・OC コールに電話をかけて
医療機関を探してもらう

ポイント.....

-  緊急避妊を希望する女性が電話して下さい。
(EC・OC コール 03-3267-1404)
EC= 緊急避妊、OC= 経口避妊薬の略称




医療機関で受診


月曜日～金曜日 10:00～16:00
祝日年末年始を除く



(社) 日本家族計画協会の相談員がお答えします。
相談は無料です。通話料のみご負担ください。

ポイント.....


-  性交から服薬までが72時間(3日間)を超えないようにしましょう。
(犯罪被害の場合、警察に届けることで公費負担の制度を利用することができます)

医療機関に行ったらどんなことするの？

-  どんな理由で緊急避妊をしなくてはならないか、本当に必要か、どの方法が適切かなど診断に必要な情報を聞くため、まず問診があります。

☆最後の月経がいつからあったか、避妊できなかったのはいつか、などを聞かれます。P11のカード(シール)を医療機関のスタッフに渡して下さい。
(下のイラストは記入時の注意点と下書き用です)
-  医療機関によってはより正確な判断をするために、超音波を使い、子宮や卵巣の様子を見ることもあります。
-  緊急避妊を実施することになったら、いつごろ出血があるか、翌日からの避妊をどうするかなど、説明や注意を受けます。

☆出血(消退出血)の有無によって、妊娠を回避できたかを判断します。

出血までの期間は緊急避妊を行った時期により、早い方で2~3日、遅い方で3週間程度と幅がありますので、すぐに出血がなくても慌てずに待ってください。
-  次の受診日を確認します。

☆不正出血との区別がつかない場合もありますので出血があっても指示された日に必ず再受診して下さい。

②am・pmも忘れずにもしくは24時間表示で

①終わった日ではなく始まった日ですよ

① 最近の月経が始まった日 → 月 日

② 避妊なしの性交があった日
→ 月 日 時 分頃

③ その日(②)は周期(①から) → 日目

④ 来院時約 時間 分経過

⑤ ①から②の間の性交日とその時の避妊法は
→性交日(/ / , / / , / /)
→避妊法()

⑥ 過去に妊娠したことがありますか?
→ Yes · No

③月経(生理)初日を1日目で数えてください

④②から医療機関に到着するまでの時間を書きましょう

⑤せ〜んぶ書いてくださいね

⑥結末にかかわらず...

自分にあった避妊法を選びましょう

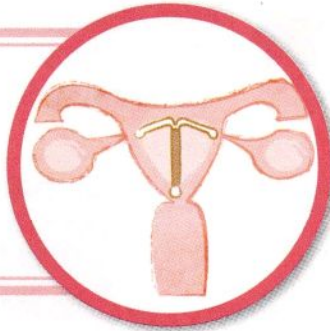
◆どんな方法が頭に浮かびましたか？◆

緊急避妊薬で妊娠を回避できたとしても、日常的に使用する避妊法としては、お薦めできません。今回の経験をきっかけに、より確実な避妊法を選択しましょう。



手術により、精子や卵子の通り道（精管 or 卵管）を結んで切断する『不妊手術』

子宮内に器具を挿入し、受精卵の着床を妨げる『IUD（子宮内避妊具）』（銅付加 IUD の場合には緊急避妊法として使用することもあります）



女性ホルモンの入った錠剤を飲むことで排卵の抑制、子宮内膜の変化、子宮頸管粘液を変化させ精子が進入しにくくなるなど複数の作用で避妊ができる『経口避妊薬（ピル）』

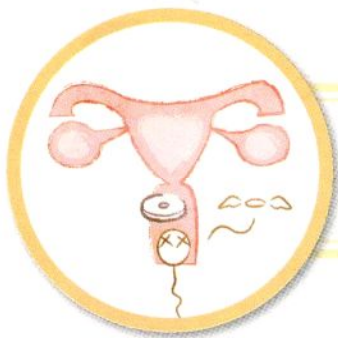
9

男性または女性の性器に装着し、精子が子宮内に入るのを防ぐ『コンドーム（男性用／女性用）』
（性感染症を予防する方法でもあります）



過去の月経周期や基礎体温から妊娠しやすい時期を予測して、その時期は禁欲する『リズム法（オギノ式／基礎体温法）』

やむを得ない時にですが・・・性交を途中でやめて膈外で射精する『膈外射精法』





性交前に精子を殺す成分を含む錠剤を膈内に入れる『殺精子剤』




それぞれの避妊法には長所、短所があります。避妊効果は確実か、使用法が自分にとって容易でかつ継続できるか、費用が負担できるか、そして何より女性が自分の意志だけで実行できるか、など避妊法選択のいくつかのポイントを踏まえて、医療機関では避妊法についても相談ののってくれますから、緊急避妊を実施した際には併せてこれからの避妊について考えるチャンスとしましょう。



注意することは？

-  どうしよう…と迷っているうちに72時間を超えてしまったら、緊急避妊を利用できなくなってしまいます。ひとりで悩まず不安に思うことがあったら、とにかく受診をしましょう。
-  緊急避妊薬を服用した後であっても、避妊の不確実な性交があった場合には改めて緊急避妊を行う必要があります。

副作用は？

-  一時的に不正出血、頭痛、吐き気、倦怠感、眠くなるなどの症状がみられることがありますが、まったく起こらない場合もあります。
-  薬の成分は約1週間で大部分が体外に排出されます。将来、体に影響をおよぼすものではありません。
-  銅付加子宮内避妊具を挿入した場合には月経時の出血量が増えたり、月経の痛みが起こることがあります。挿入直後の月経後には必ず位置の確認をしてもらうこと、定期的な検診を忘れないで下さい。



忘れてはいけない 性感染症(STI)予防



セックスの際には確実な避妊を行うだけでなく、性感染症予防も必要です。

感染初期には自覚症状がないものが多く、自分の感染に気づかないだけでなく、パートナーにうつしたりうつされたりしてしまうのです。長期間放っておくと不妊の原因になるものもあり、検査を受け、必要に応じて治療することが大切です。



“感染の三原則” 1) 感染源 (原因となる細菌やウイルス)、2) 感染経路 (セックスなど)、3) 感受性のある個体 (感染源をはねのける力がないこと、すでに別の感染症にかかっている、不潔など)、のすべてがそろって感染が起こるといわれています。



外見や職業、パートナーの多さなどには関係のないことです。セックス経験のある方は検査を受けること。予防にはコンドームが有効であることを忘れないで下さい。

① 最近の月経が始まった日 → 月 日

② 避妊なしの性交があった日
→ 月 日 時 分頃

③ その日 (②) は周期 (①から) → 日目


④ 来院時約 時間 分経過

⑤ ①から②の間の性交日とその時の避妊法は
→性交日 (/ , / , / , /)
→避妊法 ()

⑥ 過去に妊娠したことがありますか?
→ Yes · No

▲上のカードをはがしてご使用下さい。



 あすか製薬株式会社