



「ピル」について知ろう！

# Pill Note

監修 北村 邦夫

(社)日本家族計画協会 クリニック所長



病医院名

3



経口避妊薬「ピル」ってご存知ですか？  
飲むのは怖いですか？それはなぜですか？  
「ピル」は、海外では50年近くの歴史のある薬で、現在1億人以上の女性に使用されている避妊法です。

**はじめに** では、なぜ「ピル」が世界の女性からこれほどまでに支持されているのでしょうか。

避妊をパートナーだけに頼らないことで、女性が自分のライフステージに合わせて「産む」「産まない」を選択し、自分らしく生きることができるようになるからかもしれません。

1999年9月に日本でピルが発売されてから、既に10年以上が経過しています。

これを契機にあなたも自分自身の健康や、避妊について積極的に考えてみませんか？  
なぜって、「ピル」を選択するのは、あなた自身なのでから…

この小冊子が「ピル」について、関心を持たれたあなたの不安や疑問を晴らすための一助になることを期待しています。



- 1 はじめに
- 4 Q1 女性ホルモンの働きとリズム(性周期)は?
- 5 知っていますか?“基礎体温”
- 6 Q2 妊娠しやすい日(危険日)はいつ?
- 7 知っていますか?“避妊法の理想条件”
- 8 Q3 避妊法にはどのような種類がありますか?  
それぞれの長所／短所は?
- 10 Q4 低用量ピルとは?
- 12 Q5 ピルを飲んでいても妊娠しますか?
- 13 Q6 妊娠を計画する場合はどうしたらよいのですか?
- 14 Q7 月経がこなかったら…
- 14 Q8 ピルはどのくらい続けて飲むことができますか?
- 15 Q9 ピルには避妊以外にどのような利点(副効用)がありますか?
- 16 Q10 ピルを飲んでいればコンドームを使わなくてもよいのですか?
- 17 知っていますか?“性感染症(STD)とは”
- 18 Q11 低用量ピルにはいろいろな種類がありますが、  
どのようなピルを選んだらよいのですか?



④

⑤



20 Q12 でも副作用はあるんでしょ?

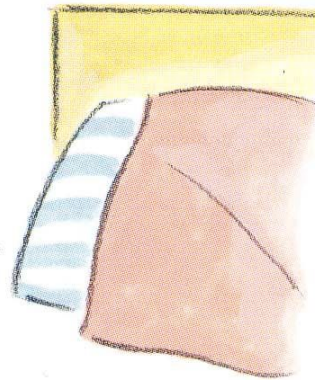
22 Q13 ピルを飲んではいけない人がいますか?

24 Q14 どのように飲めばよいのですか?

25 知っていますか? “服用中の出血について”

26 Q15 ピルを飲み忘れたらどうしたらよいのでしょうか?

28 Q16 旅行中のピルの飲み方は?

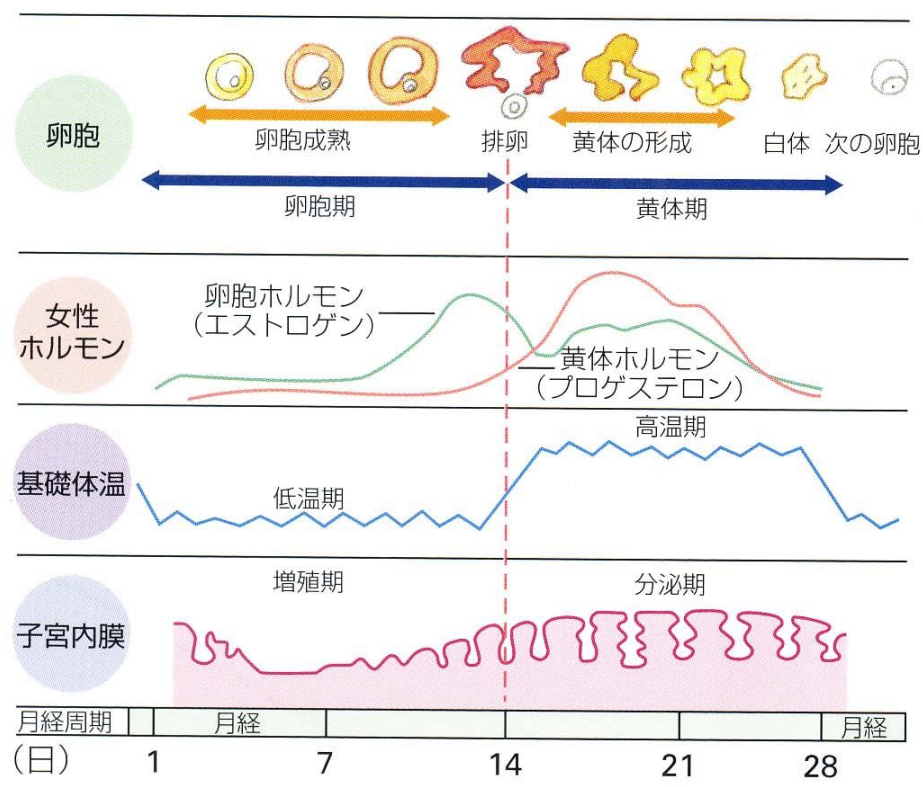


# Q1

## 女性ホルモンの働きとリズム(性周期)は?

**A** 女性の性周期はホルモンによって調節されています。個人差はありますが、1周期は通常25~38日です。この周期は排卵の起こる時期によって長短がつけられています。

基礎体温を測ることで自分のからだの変化を知ることができることをご存知ですか。基礎体温は月経周期で低温期と高温期を繰り返しています。月経後は低温期で排卵から次の月経までが高温期となります。一度、基礎体温をつけてみることをお勧めします。



女性ホルモン：卵胞ホルモン (エストロゲン)  
黄体ホルモン (プロゲステロン)

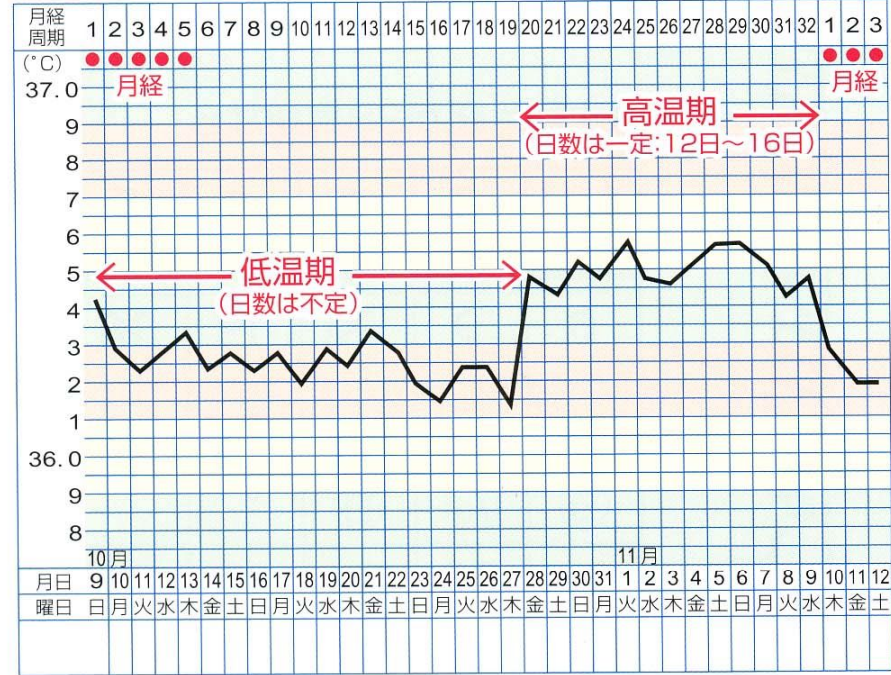




# 知っていますか？

## “基礎体温”

基礎体温とは、十分に安静を保ったあとに測った体温のことです。女性の体には、いろいろな変化が周期的に繰り返されています。月経はその代表的なもののひとつです。女性の体温もその周期に添って一定の変化を繰り返しているのです。



1. 体温が下がるころ、月経が始まります。
2. 日数は不定ですが月経のあと低温期が続きます。  
(日数は人によっても周期ごとにも違います)
3. 低温期から高温期に移行するあたりに排卵が起こります。
4. 高温期は約2週間ほど続きます。
5. 再び1へ。

### 基礎体温の測り方

朝、目がさめたとき、立ち上がったらず、婦人体温計を舌の下にはさんで測ります。

①

# Q2

妊娠しやすい日(危険日)はいつ?!

**A** 排卵日を今月の月経と次回の月経予定日から、知ることができます。

個人差はありますが、精子は子宮の中で3日間程生きるとされ、排卵された卵子も1日間は受精することができます。したがって、排卵3日前～排卵日までは一番妊娠しやすい時期になります。もし、身体のバランスで周期が変わったら…!?

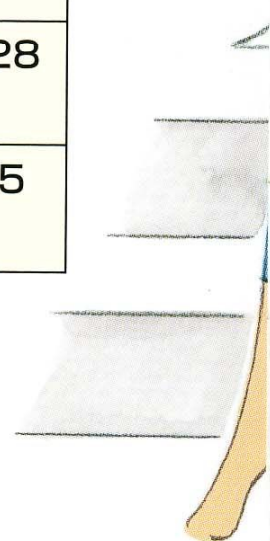
あなたの今までの避妊法で安心できますか?

## ●次回月経が28周期なら

4/1	2	3	4	5	6	7
今月の月経						
8	9	<del>10</del>	<del>11</del>	<del>12</del>	<del>13</del> ③は	<del>14</del> ④い
<del>15</del> ⑤	<del>16</del> ⑥ん	<del>17</del> ⑦日	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	5/1	2	3	4	5
次回の月経						

~~X~~ 一番妊娠しやすい時期

6





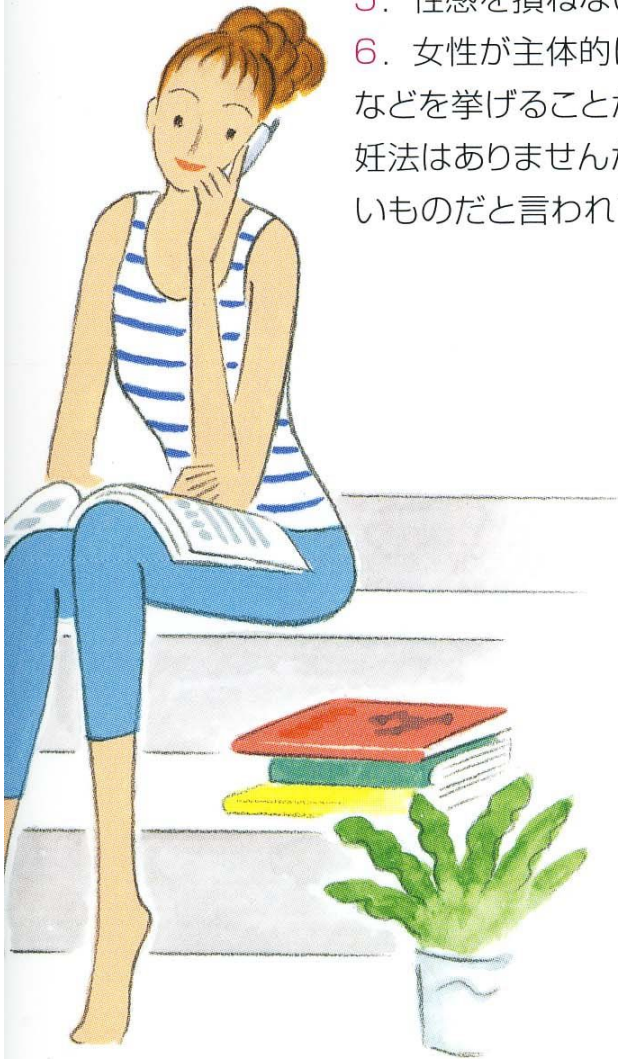


知っていますか？

## “避妊法の理想条件”

1. 避妊効果が確実
2. 使い方が簡単
3. 経費がかからない
4. 副作用がない。仮に妊娠しても児への影響がない。
5. 性感を損ねない。
6. 女性が主体的に使える

などを挙げるすることができます。これらの条件を完全に満たす避妊法はありませんが、低用量ピルは、この理想条件にもっとも近いものだと言われています。

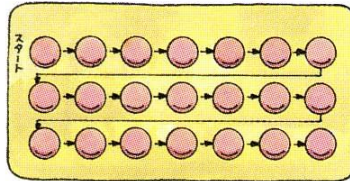
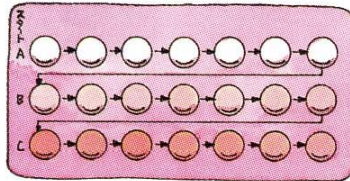
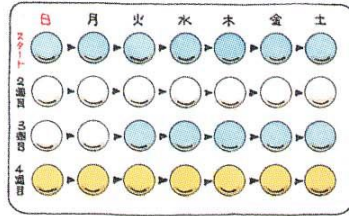


# Q3

## 避妊法の種類

○長所 ●短所

避妊法にはどのような種類がありますか？  
それぞれの長所／短所は？



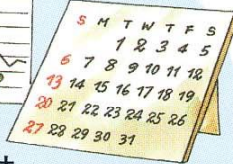
**ピル** (排卵を抑制する)

- 避妊効果が高い
- 服用を中止すれば妊娠可能
- 毎日服用する必要がある

基礎体温法

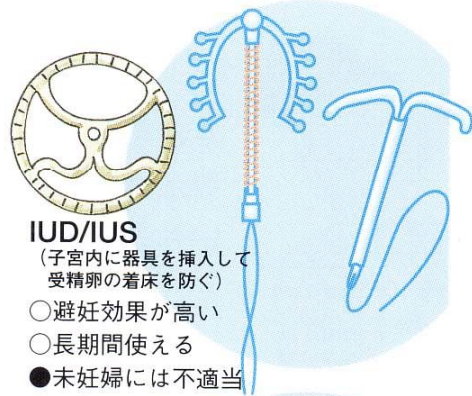


オギノ式



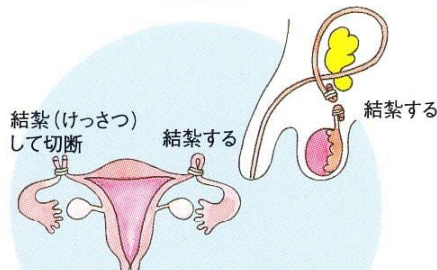
**リズム法** (排卵日避ける)

- 経済的である
- 避妊効果が低い



**IUD/IUS**

- (子宮内に器具を挿入して受精卵の着床を防ぐ)
- 避妊効果が高い
- 長期間使える
- 未妊婦には不適當



結紮(けっさつ)して切断

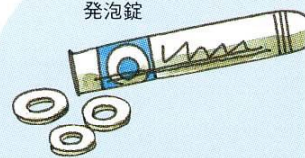
結紮する

結紮する

**不妊手術** (永久的避妊)

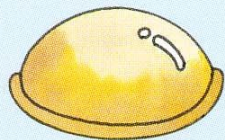
- 確実に避妊できる
- 再び子供が欲しくなっても難しい

発泡錠



**殺精子剤**

- (腔内に薬物を挿入して精子を死滅させる)
- 簡単で手軽に使える
- 避妊効果が低い



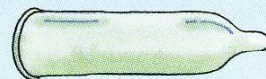
**ペッサリー**

- (腔内に挿入して精子の進入を防ぐ)
- 何度でも使用でき、経済的
- 慣れるまで挿入が困難

女性器用



男性器用



**コンドーム**

- 性感染症の予防になる
- 使用法を誤ると失敗率が高まる

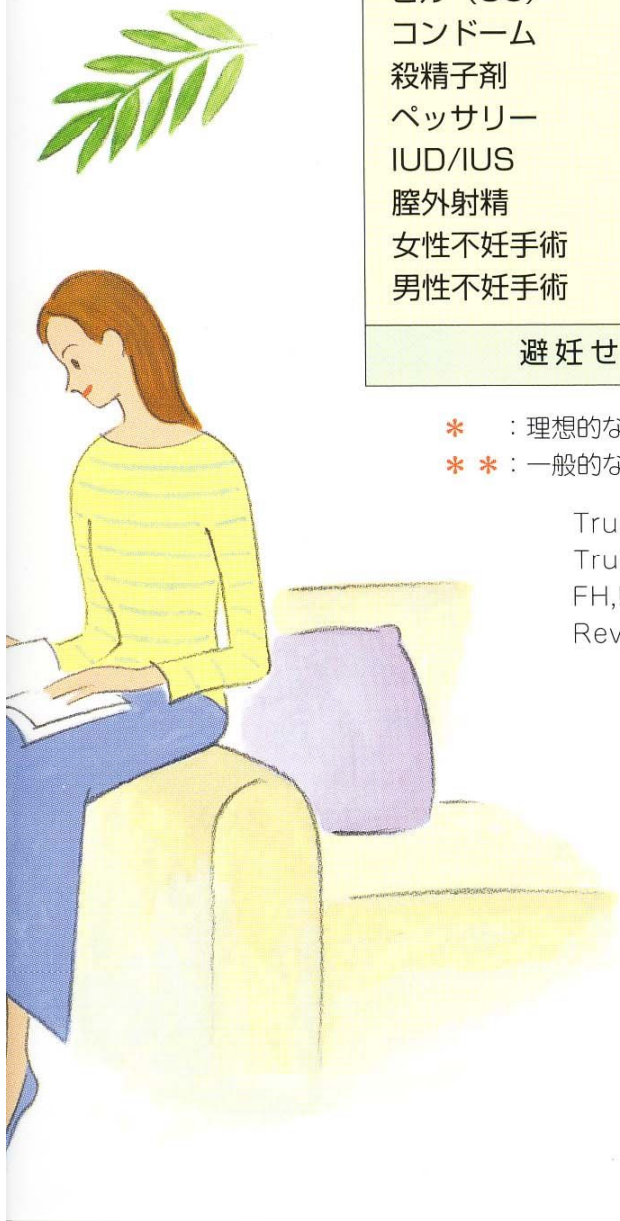
**A** 女性のからだを守り、健康を保つためにも、避妊は男性ばかりに頼るべきでもなく、女性が強いられるべきでもない、お互いの問題です。この機会にパートナーと避妊について話し合ってみてはいかがでしょうか。

●各種避妊法使用開始1年間の失敗率(妊娠率)

避妊法	理想的な使用* (%)	一般的な使用** (%)
ピル (OC)	0.3	8
コンドーム	2	15
殺精子剤	18	29
ペッサリー	6	16
IUD/IUS	0.2~0.6	0.2~0.8
膣外射精	4	27
女性不妊手術	0.5	0.5
男性不妊手術	0.1	0.15
避妊せず	85	85

- \* : 理想的な使用とは選んだ避妊法を正しく続けて使用している場合
- \*\* : 一般的な使用とは、飲み忘れを含め一般的に使用している場合

Trussell J. Contraceptive efficacy. In Hatcher RA, Trussell J, Stewart F, Nelson AL, Cates W, Stewart FH, Kowal D. Contraceptive Technology: Nineteenth Revised Edition. New York NY: Ardent Media 2007.



# Q4

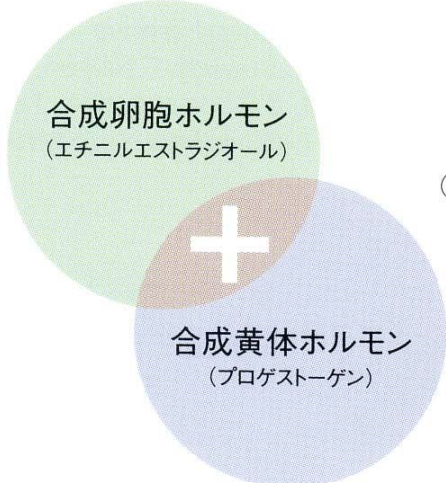
## 低用量ピルとは？

**A** ピルは、避妊を目的とした内服薬（飲み薬）で、卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロゲン）という2種類の合成の女性ホルモンが含まれています。

このホルモンの働きにより、①排卵が起こらないようになり（主な作用）、②子宮の頸管粘液の性状を変え、精子を進入しにくくさせ、③万が一受精しても子宮の内膜に着床しにくくなります。ピルはこのような2重3重の作用によって妊娠を防ぐことができます。

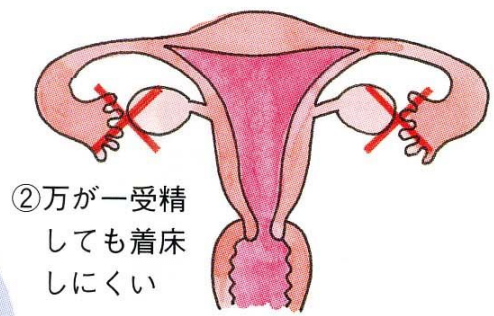
### ピルの成分

2種類の女性ホルモンが含まれています。



### ピルの働き

①排卵しない  
(主な作用)



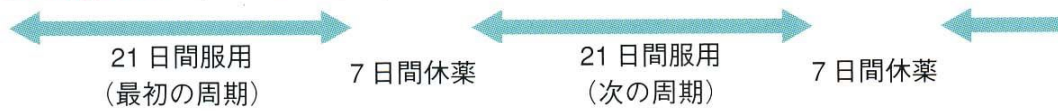
②万が一受精しても着床しにくい

③精子が進入しにくい

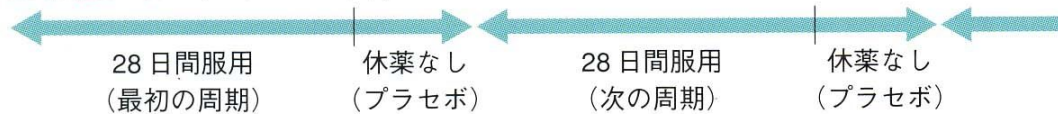


## 低用量ピルの種類

### 21錠タイプ (プラセボなし)



### 28錠タイプ (プラセボあり)

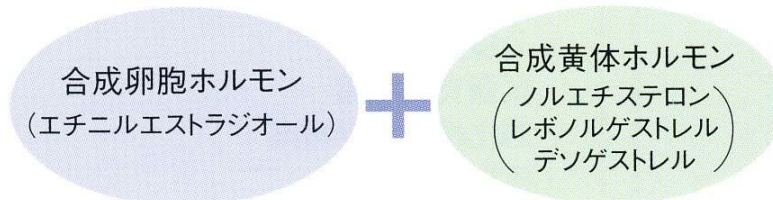


プラセボ錠 (偽薬) にはホルモン成分は含まれておらず飲み忘れを防ぐためにあります。

## 成分

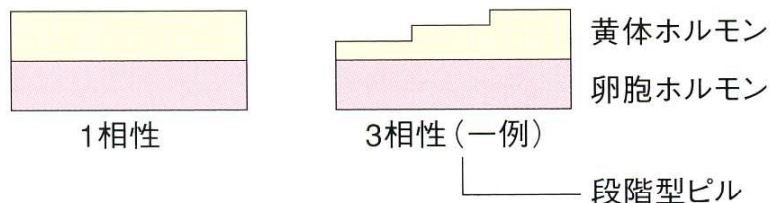
低用量ピルに含まれる成分の卵胞ホルモン (エストロゲン) は、どのピルにもエチニルエストラジオールが用いられています。黄体ホルモン (プロゲステロゲン) の種類にはいくつかの種類があります。

2種類の女性ホルモンが含まれています。



## ホルモン配合量

ホルモン配合量のパターンにも違いがあります。一定の用量が含まれているタイプを1相性、ホルモン量を変えているタイプを段階型 (3相性) と呼びます。



1相性ピルも、段階型 (3相性) ピルも、ホルモン量を減らし、副作用を可能な限り軽くするための配慮がなされています。

## Q5

ピルを飲んでいても妊娠しますか？

**A** 可能性はあります。例えば、激しい嘔吐や下痢が続くとピルの成分を吸収する能力が低下して効果が減弱することがあります。また、併用する薬によってはピルの避妊効果を低下させることもあります。

◆ピルを服用する前から、服用している薬がある場合、またはピルを服用しているときに他の薬を服用する場合は、必ず医師または薬剤師に相談してください。（ただし、塗り薬、目薬などは心配ありません。）

- ・副腎皮質ホルモン薬
- ・抗うつ薬
- ・抗パーキンソン薬
- ・免疫抑制薬
- ・気管支拡張薬
- ・消化性潰瘍治療薬
- ・抗結核薬
- ・抗てんかん薬
- ・抗真菌薬
- ・HIV 感染症治療薬 など

◆ピルを服用する前から次の食品を摂取している場合、または経口避妊薬を服用しているときに次の食品を摂取する場合は、必ず医師または薬剤師に相談してください。

- ・セイヨウオトギリソウ (St. John's Wort、セント・ジョーンズ・ワート) 含有食品

# Q6

妊娠を計画する場合はどうしたらよいのですか？

15

**A** ピルの服用を中止すれば妊娠は可能ですが、月経周期が回復するまで避妊することが望まれます。正常な月経が発来するまでには、少し時間がかかることがあります。その場合でも3~4カ月で回復します。尚、3~4カ月しても正常な月経が回復しない場合には、医師に相談して下さい。



## Q7

月経がこなかったら…

**A** ピルを飲んでいるのに月経が1回なかった場合、次の周期は通常どおりピルを飲み続けて、医師に月経がなかったことを知らせて下さい。2回続けて月経がなかった場合にはピルを飲むのを止め、直ちに医師に相談して下さい。妊娠していないことが確認されるまでは、他の方法で避妊して下さい。

## Q8

ピルはどのくらい続けて飲むことができますか？

**A** 飲み続ける期間の制限はありません。どの位の期間ピルを服用するかは女性の希望によります。





Q9

ピルには避妊以外にどのような  
利点(副効用)がありますか?

A ピルには避妊効果だけではなく、次のような副効用も報告されています。

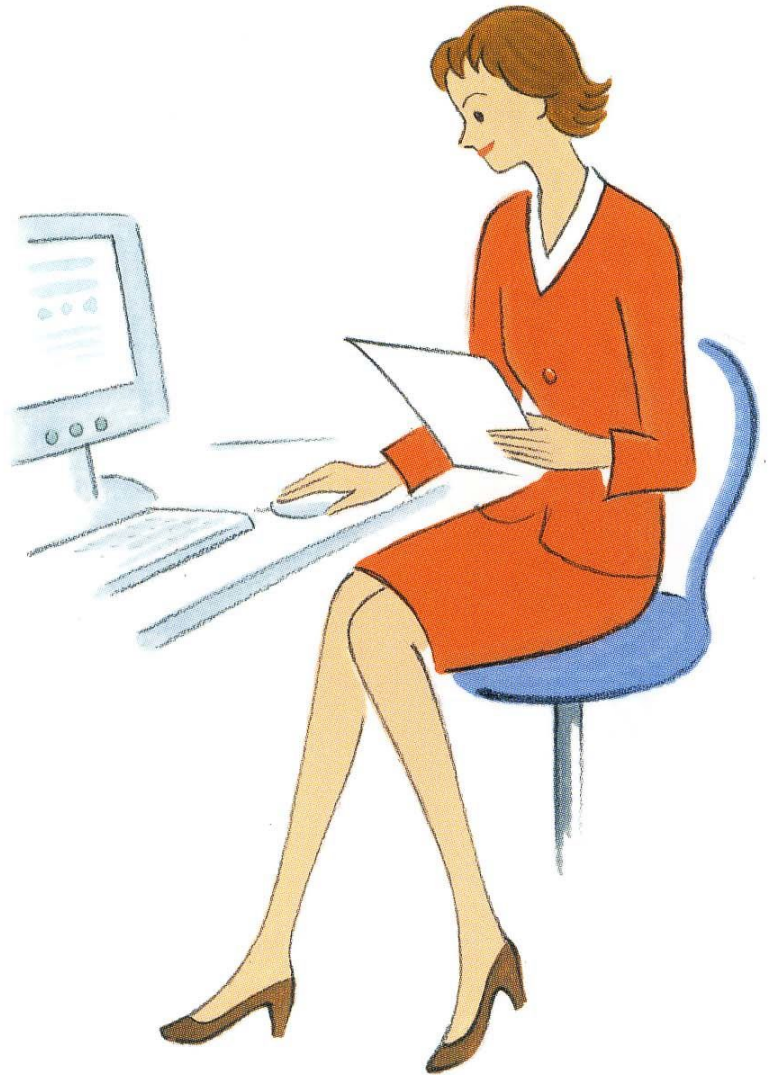
ピルの副効用

- 月経痛の軽減
- 過多月経の減少
- 貧血の改善
- 月経不順の改善
- 子宮内膜症の進行抑制と症状改善
- 良性乳房疾患の減少
- 良性卵巣腫瘍の減少
- 子宮体癌のリスク低減
- 卵巣癌のリスク低減
- 大腸癌の減少
- 骨粗鬆症のリスク低減
- にきびの改善
- 関節リウマチの減少

# Q10

ピルを飲んでいれば  
コンドームを使わなくてもよいのですか？

**A** ピルは、避妊を目的とした薬です。コンドームのように性感染症を防止するものではありません。性感染症の防止にはコンドームを使用することが大切です。  
性感染症予防のために、コンドームを必ず使用しましょう。



知っていますか？

## “性感染症 (STI) とは”

性行為あるいは性行為に類似する行為によって感染する病気です。

STIには、梅毒、淋病、クラミジア感染症、性器ヘルペス、尖圭コンジローマ、腔トリコモナス症、B型肝炎などがあります。

STIは、放置すると子宮の内部から卵管、卵巣まで炎症を広げることから、流産や不妊の原因になることがあります。また、STIにかかっている女性が妊娠すると母子感染といって赤ちゃんにまでうつることがあります。

STIは、パートナーにも感染したり、パートナーから感染することから、お互いに検査、治療を受けることが大切です。

病名	どんな病気？	症状は？	治療法
エイズ	HIV（エイズウイルス）によって体の免疫が壊され、様々な病気になる。	平均10年の潜伏期を経て発病。最悪は死に至る。	根本的な治療法は見つかっていない。
淋病	淋菌によって、性交でうつる。	男性は排尿痛、尿道から膿。女性は外陰部の発疹、悪臭のあるおりもの、下腹部の痛み、発熱。	抗生物質の投与。
クラミジア	病原体はクラミジア・トラコマティス。感染が子宮や卵管に広がると不妊の原因に。	気づかないことも多いが、男性では排尿障害、女性では濃い黄色や黄緑色のおりもの。	病院で検査を受け、抗生物質を飲む。
性器ヘルペス	ヘルペスウイルスが性器に付き炎症を起こす。	感染して2週間位から米粒大の水疱がでる。激しい痛みがある。	病院で抗生物質、軟膏を処方してもらう。
尖圭コンジローマ	ヒト乳頭腫ウイルスを病原体とする。	男性では陰部に、女性では外陰部にいぼができる。患部がかゆく熱をもつ。	外科的な切除の他、塗り薬による治療法もある。
トリコモナス	トリコモナスという原虫による。腔炎が多い。	男性では排尿痛、分泌物の増加、女性では患部がかゆく、熱をもつ。悪臭のあるおりもの。	トリコモナス症の治療薬（内服・腔坐薬）。
梅毒	細菌によってうつる。	感染後、2週間ぐらいで外陰部や肛門周辺にしこりができる。初期～晩期と症状が変わる。胎児にも感染する。	抗生物質の投与。

# Q11

低用量ピルにはいろいろな種類がありますが、  
どのようなピルを選んだらよいのですか？

**A** 低用量ピルには、いくつかの種類がありますが、どのピルでも避妊効果、安全性に大きな違いがありません。どのピルを選ぶかは、医師と相談して決めましょう。ただし、どのピルでも飲み始めは軽い吐き気や不正性器出血が起こりやすいのですが3周期(3シート分)位続けるとほとんど気にならなくなります。

## 初めて飲む際の飲み方

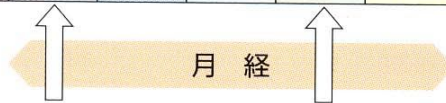
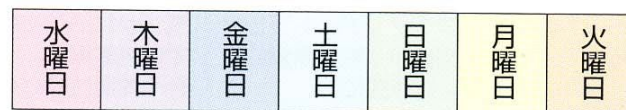
### Day 1 スタート

月経が始まった日からスタートする。

### Sundayスタート

月経が始まった最初に来る日曜日からスタートする。  
(最初の1週間は他の避妊法との併用が必要)

(例えば…) 木曜日より月経が始まり、月曜日に終わる場合



Day 1 スタート  
(この日から服用)

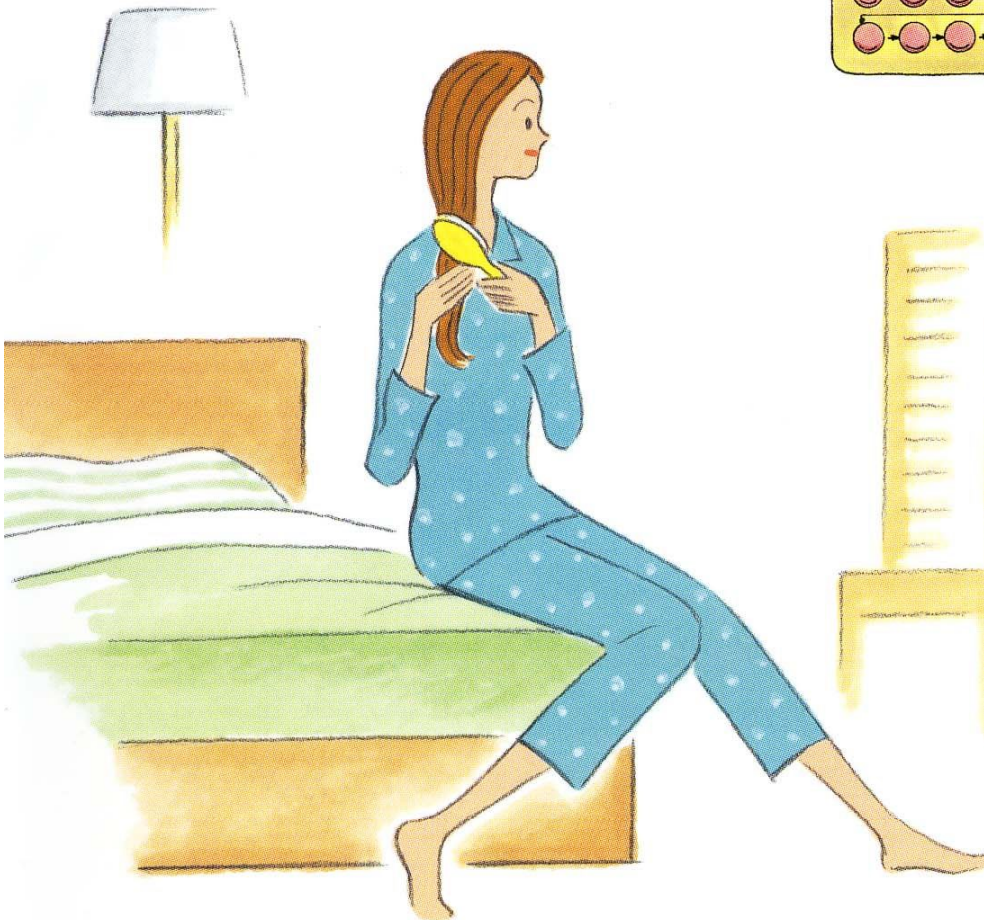
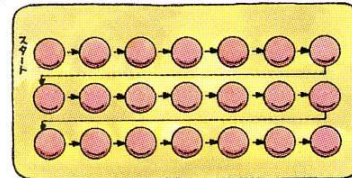
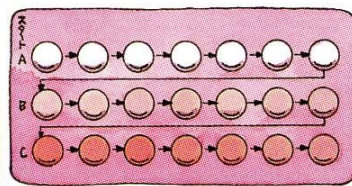
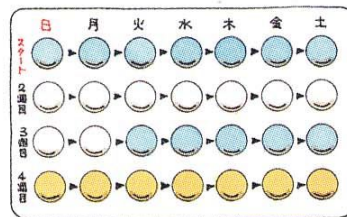
Sunday スタート  
(この日から服用)  
最初の1週間は他の避妊法を併用

02

21

## 外観

ピルは毎日一定の時刻に飲むため、飲み忘れ、飲み間違いのないよう、錠剤の色やシートに工夫がなされているものもあります。



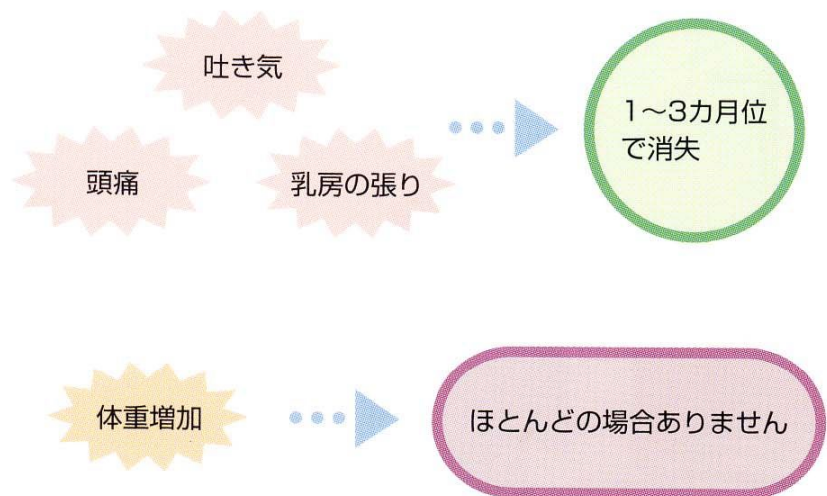
# Q12

でも副作用はあるんでしょ？

**A** ピルの成分は女性ホルモンなので、吐き気、頭痛、乳房の張りなどの症状が起こることがありますが、いずれも軽度で、ほとんどの場合ピルを飲み始めて1~3カ月位で治まります。

また、日本では「ピル」は太るというイメージを持っているヒトが多くいるようですが、ホルモン量を減らしていますので体重の増加はほとんどの場合ありません。

ただし、服用後も上記のような副作用がひどい場合や長く続くときには医師に相談しましょう。



20

日本ではピルが長い間承認されなかったために、ピルの副作用ばかりが強調されていますので、そのためにも服用する前に正しい知識を持つ事が大切です。

## 注意しておきたい重大な副作用

頻度は少ないものの静脈血栓症、脳卒中、心臓発作など重大な副作用が起こることもあります。次の症状が認められたら、早急に医師へ相談し、適切な処置を受けて下さい。

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

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

血管内を流れている血液が「かたまり」になることがあります。この血の「かたまり」を血栓と呼び、この血栓のつくられた状態を血栓症といいます。



## Q13

ピルを飲んではいけない人がいますか？

### A 「ピルを飲んではいけない人」

次の項目に1つでも当てはまるとピルの服用に適さないと判断されます。安全にそして安心して服用するためにも、各項目をチェックしてみましょう。

- ピルを服用して過敏症を起こしたことがある人
- 乳がん、子宮内膜がん、子宮頸がん、およびその疑いのある人
- 原因不明の性器出血のある人
- 血栓性静脈炎、肺塞栓症、脳血管障害、冠動脈疾患にかかっている人、またはかかったことのある人
- 35歳以上で1日15本以上タバコを吸う人
- 前兆（閃輝暗点、星形閃光等）を伴う片頭痛のある人
- 肺高血圧症又は心房細動を合併する心臓弁膜症の患者、亜急性細菌性心内膜炎の既往歴のある心臓弁膜症の人
- 血管病変を伴う糖尿病の人（糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症等）
- 血栓症素因のある人
- 抗リン脂質抗体症候群のある人
- 4週間以内に手術を予定している人、手術後2週間以内の人、産後4週間以内の人、および長期安静状態の人
- 重症の肝障害のある人
- 肝腫瘍のある人
- 脂質代謝障害（高脂血症など）といわれたことのある人
- 高血圧のある人（軽度の高血圧の人を除く）
- 耳硬化症の人
- 妊娠中に黄疸、持続的なかゆみ、または妊娠性ヘルペスの症状があらわれたことのある人
- 妊娠または妊娠している可能性のある人
- 授乳中の人
- 骨成長が終了していない可能性のある人





## 「ピルを飲むにあたって注意が必要な人」

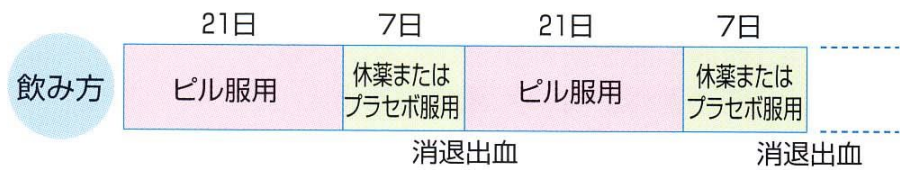
次の項目にあてはまる人は処方を受ける前に医師に必ず相談して下さい。また、処方を受けた後でも心配になったときは医師に相談して下さい。

- 40歳以上の人
- 子宮筋腫のある人
- 乳がんの既往歴のある人
- 家族に乳がんにかかった人がいる、または乳房にしこりのある人
- 喫煙者
- 肥満の人
- 家族に血栓症にかかった人がいる人
- 前兆を伴わない片頭痛のある人
- 心臓弁膜症の人
- 軽度の高血圧のある人
- 糖尿病またはその疑いのある人
- ポルフィリン症の人
- 肝障害のある人
- 心臓・腎臓の病気にかかっている、またはかかったことのある人
- てんかんのある人
- テタニー（筋のけいれん）のある人

# Q14

どのように飲めばよいのですか？

**A** 低用量ピルにはいくつか種類がありますが、どのピルも毎日1錠ずつ21日間服用し、その後の7日間は休薬またはプラセボ(ホルモンを含まない錠剤)を服用します。7日間の休薬またはプラセボを飲んでいる間に月経と同じ様な出血(消退出血)が始まります。月経様の出血は通常よりも軽くなることが多く、月経周期は規則正しくなります。7日間の休薬後またはプラセボを飲み終わったら、次のシートを飲み始めます。



休薬期間の7日間を自分勝手に延長してしまうと次の周期の妊娠の可能性が高まりますので注意しましょう。





知っていますか？

## “服用中の出血について”

### 月経

ピルを服用していても休薬期間中またはプラセボを服用している間に月経様の出血が始まります。

### 不正性器出血

ピルの飲み始めに出血がみられることもありますが、これもホルモンに慣れていないためで、通常の場合2～3カ月位でほとんどみられなくなります。また、避妊効果に影響はありません。



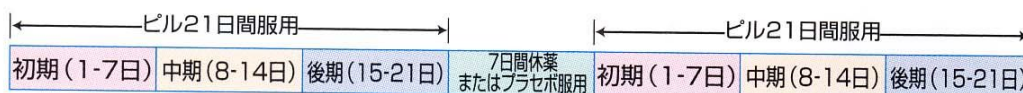
# Q15

ピルを飲み忘れたらどうしたらよいのでしょうか？

**A** 1回だけの飲み忘れでは妊娠の可能性はほとんどありませんが、飲み忘れた回数が多くなるほど妊娠の可能性は高くなります。

## 飲み忘れに気づいたとき

24時間未満	まるまる24時間	24時間以上
気がついた時点で1錠飲み、いつも飲む時間にも1錠飲む	その時点で2錠飲み、翌日はいつも飲む時間に1錠飲む	次の月経を待って再び服用を開始する。ただし、飲み忘れの日数などを含め医師に相談する。なおこの場合は妊娠する可能性が高くなるので、その周期は他の避妊法を使用する。
不正出血が起きないことが多い。わずかな出血があってもそのまま飲み続ける。	下着につく程度の出血の場合はそのまま飲み続ける。出血が多いと感じたら医師に相談する。	不正出血の発現が高くなる。



服用周期後期での飲み忘れは不正出血のリスクが高くなる。

休薬期間中に下垂体の抑制が取れて卵胞は発育

服用周期初期での飲み忘れ禁物！排卵のリスクが高くなる。



## ● 緊急避妊薬とは ●

- ①ピルを服用する1週目(1~7日目)に3錠以上飲み忘れた、または
- ②飲み始めるのが3日以上遅れ、かつこの期間に避妊できなかったあるいは避妊に失敗した性交があった場合は、性交後72時間以内に緊急避妊薬2錠を1度に服用することが推奨されています。緊急避妊薬は、医師による処方が必要です。

緊急避妊薬は、避妊をしない性交後や、性的暴行後、コンドームの破損・脱落などに際し、緊急的に用いる避妊手段です。日常的に使う避妊法ではありませんので、あくまで緊急手段として心得ておきましょう。



## Q16

## 旅行中のピルの飲み方は？

**A** 海外旅行では(時差がある場合)

旅行中も日本時間にあわせてピルを飲むと生活のリズムが崩れる原因になります。24時間を超える時差はありませんので、日本でピルを飲んでいて時間にあわせて現地時間で飲む必要はありません。現地でも飲みやすい時間を選んで問題ありません。

## 旅行中の月経を避けるには

月経周期が安定し計画を立てやすいことがピルの利点。早めに予定が立つなら前の周期の休薬を短くし月経を早める方法が確実です。周期の途中で、次の月経をずらしたくなったときは、21日分のピルを服用した後、旅行日程にあわせさらに数日分のピルを加える、といった周期を延長させる方法がありますので医師に相談して下さい。

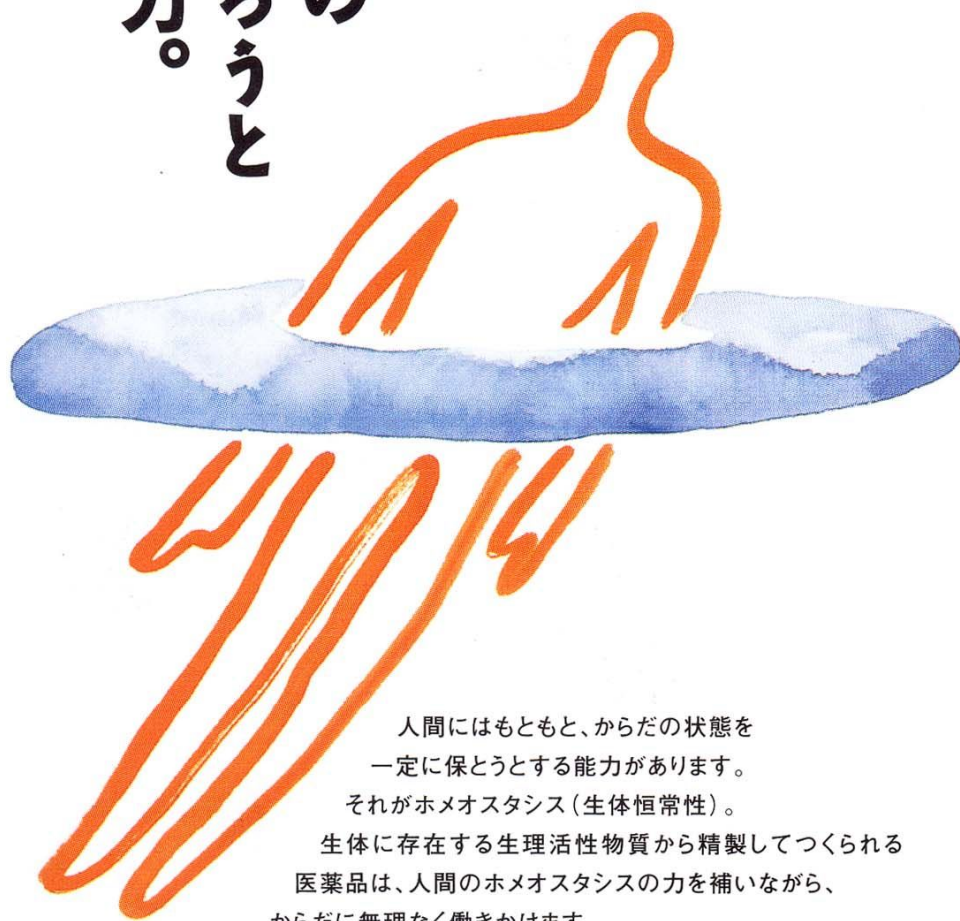


女性のからだはデリケートです！  
からだの不調や病気に悩まされることも少なくないはずですが。  
しかし、  
どうしても恥ずかしさやおっくうさが先に立ち、  
病院にも行かず症状が悪化してしまうことが多いようです。

ピルの発売により、  
女性は「避妊法の選択」という自由を手に入れました。  
このことをきっかけに、  
何でも相談できる「ホームドクター」を見つけませんか？  
あなたの健康管理の主役は、  
あなたなのですから！



人間の  
なおろうと  
する力。



人間にはもともと、からだの状態を一定に保とうとする能力があります。それがホメオスタシス(生体恒常性)。生体に存在する生理活性物質から精製してつくられる医薬品は、人間のホメオスタシスの力を補いながら、からだに無理なく働きかけます。持田製薬は「先見的独創と研究」という企業理念に基づき新しい医薬品の発想を実現しています。生理活性物質を活かした医薬品もそのひとつです。



MOCHIDA

持田製薬株式会社  
東京都新宿区四谷1丁目7番地