

## ◆低用量ピルについて

低用量ピルは女性ホルモン（エストロゲン、プロゲステロン）の合剤です。

避妊を希望する方、月経をコントロールしたい方が対象です。基本的に自費のお薬ですが月経困難症の治療を行う場合は保険適応のお薬もあります。

女性ホルモンが体の中に入ることによって妊娠に近い状態を作り排卵を抑え、子宮内膜の増殖を抑えることで妊娠を防ぎます。

## ◆避妊効果について

飲み忘れなく使えば 1年間の妊娠率は0.3～8%程度とされています。コンドーム（18%）、リズム法（24%）に比べると低く、女性が主体となって避妊できる点もよい点です。妊娠しなくなったら、内服をやめれば3か月以内に90%で排卵が再開します。低用量ピルによって妊娠しづらくなることはありません。

## ◆ピルの副効用

避妊効果以外にもピルを飲むメリットはたくさんあります。ピルにより月経の量が減り月経痛は軽くなります。ニキビの改善効果もあります。卵巣癌、子宮体癌、大腸癌のリスクを減らすといわれています。大事な予定の前後に生理をずらすことも可能です。

## ◆ピルの副作用

飲みはじめに不正出血（13%）頭痛、吐き気（7%）を感じる方がいます。3か月程度で治まることが多いようです。体重増加はありません。子宮頸癌、乳がんのリスクがわずかに上昇するという報告があり、定期的ながん検診を忘れず受けましょう。

## ◆気を付けたい副作用

低用量ピルの副作用で一番気を付けなければならないのは血栓症です。以下の症状があるときはすぐに病院を受診してください。

A: Abdominal pain ひどい腹痛

C: Chest pain ひどい胸痛

H: Headache ひどい頭痛

E: Extremity leg pain ひどい足の痛み

S: changes in Sight 視野の変化

※若い女性の血栓症リスクは1万人につき年4-5人程度ですが、ピル服用者は年8-9人程度に増加します。ただし妊娠中は年29人とはるかに増加します。最初の3か月に起こりやすいといわれています。

## ◆ピルが飲めない方(禁忌)

- 妊娠中、授乳中（6か月未満）の方
- 血栓症の既往がある方
- 脳卒中、虚血性心疾患、弁膜症、肝硬変
- 前兆のある片頭痛、重度の高血圧
- 乳がんの治療中の方

- ・50歳以上の方または閉経後
- ・35歳以上で15本以上の喫煙者

#### ◆ピルの使い方

いつから飲み始めても構いませんが、最初の7日はほかの避妊方法と併用してください。21日間飲んで、7日間休薬します。休薬後3-5日で生理が来ます。生理は普段よりも軽く、期間も短いことが多いです。

#### ◆飲み忘れたとき

- ・1錠飲み忘れたら：すぐにその1錠を内服し、翌日からは普通通りに飲みます。
  - ・2錠飲み忘れたら：すぐに直前の1錠を内服し、翌日からは普通通りに飲みます。7日間ほかの避妊方法を併用します。
- ※シートの1列目で2回飲み忘れた場合は排卵する可能性があり、性交渉があれば緊急避妊を検討します。3列目の場合は休薬せずそのまま次のシートを内服。

#### ◆ピル処方の実際

処方にあたり検査は必要ありません。問診と、血圧測定、簡単な診察のみです。

(料金) 低用量ピル(避妊目的)：自費診療

- ・初回 診察料 5500円+薬代
  - ・2回目以降～ 診察料 3300円+薬代
- 月経困難症の治療の場合は保険に応じた診察料がかかります。

#### ◆当院の採用薬

- ・避妊目的のピル(自費)
- ファボワール®(マーベロン®の後発薬)

1錠 80円  
21日分で 1680円



- ・月経困難症治療(保険適応)
- フリウエルLD/ULD®  
(ルナベル®の後発薬)

3割負担の場合  
21日分で 1550円  
42日分で 2490円  
63日分で 3370円



#### ◆メッセージ

日本はまだまだ望まない妊娠や中絶の多い国です。その一因に、女性主体の避妊方法が普及していないことがあると思います。低用量ピルはコンドームに比べ避妊効果が高いだけでなく、月経を軽くし、必要な時にはずらすこともできます。欧米では薬局で普通に買える女性にとって身近な薬です。日本でももっともっと気軽に多くの女性がピルを使い、妊娠や月経をコントロールすることで日々の生活を安心して快適に過ごしていただきたいと考えています。



参考資料：日本産婦人科学会  
低用量経口避妊薬、低用量エストロゲン・  
プロゲステルゲン配合剤 ガイドライン