



平成22年度厚生労働科学研究費補助金(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業)

望まない妊娠防止対策に関する総合的研究

「反復中絶防止を目的としたカウンセリング技術の開発に関する研究」

研究分担者および研究協力者

◎安達 知子	母子愛育会愛育病院 産婦人科部長
北村 邦夫	日本産婦人科医会女性保健部会、日本家族計画協会クリニック 所長
野口 まゆみ	日本産婦人科医会女性保健部会、西口クリニック婦人科 院長
蓮尾 豊	弘前女性クリニック 院長
小川 麻子	ごきそレディースクリニック 院長
谷口 武	谷口病院 院長
金子 法子	針間産婦人科 院長
上村 茂仁	ウィメンズクリニック・かみむら 院長
山崎 亜子	母子愛育会愛育病院



望まない妊娠を繰り返さないために



中高生のあなたへ



どうしても 妊娠を継続できなかったあなたへ

妊娠しても出産できない時期には、
確実に避妊をすることが何よりも大切です！

今回人工妊娠中絶を選んだことは、あなたが考え抜いて決断したことで、誰からも責められることはありません。でも、この選択は、確実な避妊するためのステップにして、次の妊娠は必ず、望まれた新しい生命の誕生に結びつけてください。

望まない妊娠を防ぐためには、どうすればいいのでしょうか？それには、まずあなたが避妊に対する意識と意思をはっきりと持つことです。妊娠や出産はあなたの人生を大きく左右する大切な出来事です。望まない妊娠を避けるために、「性交を控える」ことは一番確実な方法です。でも、これができない場合には、確実な避妊方法を選び、その方法を続けてください。

この冊子はあなたができる確実な避妊法—低用量経口避妊薬(ピル)を中心とした避妊法について、正しく理解してもらうことを目的に作成しました。あなたらしく生きるための一歩を応援したいと思います。

最もすすめる避妊法とその使用法のポイント

1 どの避妊法がよいの？

避妊効果のきわめて高い、低用量ピルをすすめます。

若い世代・まだ出産経験がない・近い将来妊娠を希望する女性などにおすすめします。

2 いつから開始すればよいの？

今回の人工妊娠中絶術の終了当日～1週間以内の開始が適しています。

3 いつまで使用したらよいの？

あなたが妊娠しても、子供を育てられる状況になるまで。

ピルは何年間使用しても、安全な薬として開発されています。また、服用を中止しても、そこからいつでも妊娠できます。

4 副作用や注意点は？値段は？

それをお答えするための冊子です。

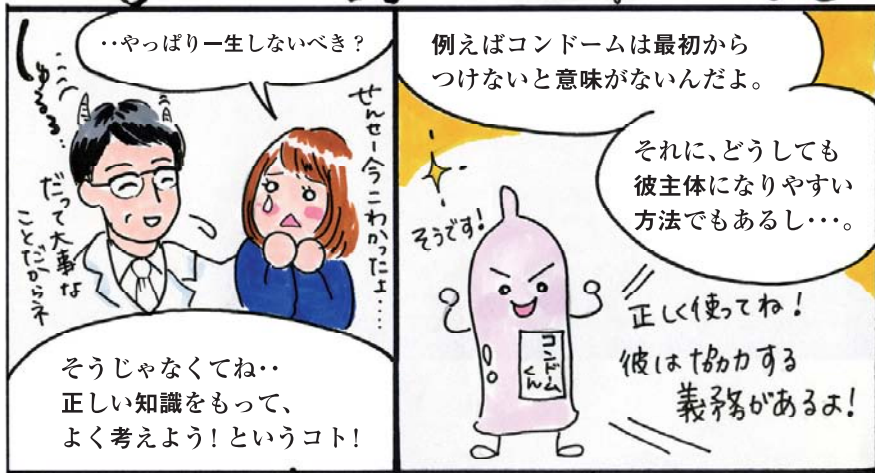
(⇒資料参照)



低用量ピル







資料 | 01

各種避妊法の避妊効果の比較(パール指数)*1

低用量ピル	0.27人*
子宮内避妊具:IUD(銅付加タイプIUD)	0.6~2 (0.6-0.8)人
子宮内避妊システム(IUS)	0.1~0.2人
不妊手術(男性)	0.1人
不妊手術(女性)	0.5人
コンドーム	2~15人
リズム法	1~25人
殺精子剤	6~26人
避妊しなかった場合	85人

Trussell J ほか: Contraceptive Technology, 2004.

*1 パール指数とは、100人の女性が使用1年間で何人妊娠するかを表したもの。⇒この指数が低いほど避妊効果は高い。

*2 日本人女性5,049 例に対するピル承認申請時のデータ: 奇原 稔: 産婦人科、1997よりピル8品目、パール指数 0.00-0.59 に対して投与症例数および投与周期数を反映して修正。

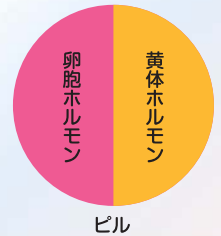
資料 | 02

低用量ピルは確実に簡単
使用中止によってすぐに妊娠できる避妊法です

ピルは、卵胞ホルモンと黄体ホルモンの合剤です。21日間服用し、7日間休薬している間に消退出血が起こり、28日サイクルで月経が来ます。毎日決まった時間に、飲み忘れなく服用してください。

避妊作用以外にもたくさんの副効用があります。

月経困難症 ↓	過多月経 ↓	子宮内膜症 ↓	貧血 ↓
良性乳房疾患 ↓	子宮外妊娠 ↓	良性卵巣腫瘍 ↓	子宮体癌 ↓
卵巣癌 ↓	大腸癌 ↓	骨粗鬆症 ↓	にきび ↓
関節リウマチ ↓			



資料 | 03

ピルの適さない女性

- 乳がんの人、乳がんになったことのある人
- 血栓症を起こした人、血栓症の体質のある人
- 心筋梗塞や脳卒中を起こした人
- 長期安静の必要な手術前後の人
- 35歳以上のヘビースモーカー
- 重症高血圧
- てんかんの薬、結核の薬やセントジョーンズワースなどの服用者
- 肝硬変
- 重症糖尿病
- 35歳以上の片頭痛
- 出産後21日以内の人、出産後6週間以内の母乳をあげている人 (出産後6ヵ月以内で母乳をあげている人もピルで母乳の出が悪くなりやすいので、できれば避けましょう)
- 思春期前の人
- 妊娠中の人

資料 | 04

ピルを飲み忘れた時の対応のしかたチャート

「ピル飲み忘れ」の状況	ピル使用に対する指導
実薬1～2錠飲み忘れた場合、あるいは1～2日飲み始めるのが遅れた場合	できる限り速やかに1錠の実薬を服用し、その後1日に1錠ピルを服用し続ける。他の避妊法を用いる必要はない。
実薬を3錠以上飲み忘れた場合、あるいは飲み始めるのが3日以上遅れた場合	できる限り速やかに1錠の実薬(ホルモンが入っている物)を服用し、その後1日に1錠ピルを服用し続ける。続く7日間実薬を7錠服用するまでの間、コンドームを併用するか、性交を控える。 1週目に飲み忘れ、コンドームなどの避妊をせずに性交が行われた場合。 3週目に飲み忘れた場合には、実薬は最後まで飲み終える。休薬(偽薬の服用)をしないで、次のシートを開始する。
偽薬を飲み忘れた場合	飲み忘れた偽薬を捨てて、1日1錠飲み続ける。

赤字の項目は、緊急避妊を行う必要があります。緊急避妊については、担当医師によく指導を受けましょう。

資料 | 05

ピルの服用者は、がん死亡のリスクを下げます

ピル服用 23,000人 ピル服用無し 23,000人	標準化率 ^{*1}		死亡の相対リスク
	服用経験あり	服用経験無し	
子宮頸がん(浸潤性)	5.38	4.02	1.34
子宮体がん	1.94	4.47	0.43*
卵巣がん	9.47	18.04	0.53*
主要な婦人科系がん	16.80	26.51	0.63*
乳がん	39.41	43.91	0.90
結腸・直腸がん	12.41	20.05	0.62*
胆嚢・肝臓がん	2.03	3.12	0.65
肺がん	31.70	26.08	1.22
中枢神経一下垂体	3.74	4.47	0.84
その他のがん	39.39	47.19	0.83
全てのがん	165.45	194.55	0.85*

英国における大規模前向き調査:Hannaford PCIほか:BMJ 2010より

*1 標準化率とは一年間の10万人の女性対年齢、出産回数、喫煙の有無、社会階層で調整したもの。*有意差あり

資料 | 06

ピルの副作用について

悪心・嘔気	6.3~29.2%
乳房痛・乳房緊満	1.7~20.0%
頭痛・片頭痛・頭重感	3.4~15.7%
体重増加	0.8~2.2%

飲み始めの頃にみられることがあります。数日で治まることが多いです。ひどい場合には、吐き気止めを処方してもらおうといいでしょう。

1kg程度の増加が見られる程度で、98~99%には、体重の増加は見られません。

数週間試してみて、体質に合わない場合は、違う種類のピルを処方してもらいましょう。

玉倉輝彦「低用量ピル 新しい避妊法を考える(2)、産婦人科治療79(1)、105-112 (1999)

資料 | 07

人工妊娠中絶時の避妊の状況(避妊なし52%、避妊あり48%)

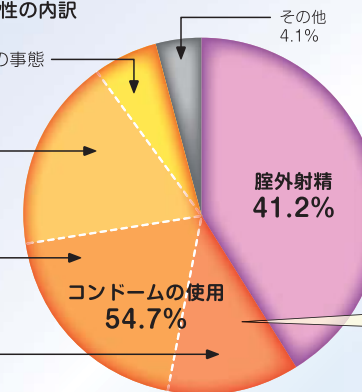
避妊ありの420人の女性の内訳

コンドーム:
破裂・脱落など不測の事態
5.7%

コンドーム:
性行為の途中から
17.6%

コンドーム:
使用したり
しなかったり
19.5%

確実な使用:
性行為の最初から
最後まで装着
11.9%



避妊していると思っても体外射精やコンドームでの避妊の失敗は多い。

コンドームでの失敗者の20%以上は、コンドームを確実に使用していると思っている。

2007年~2008年度厚労科研、876名の中絶患者への調査より。

資料 | 08

確実な避妊法ピルのメリットとデメリット

メリット	デメリット
◎避妊方法は簡単、 月経周期のコントロール可能	◎毎日、忘れずに服用する
◎避妊以外の利点 (月経量の減少、月経痛の緩和など)	◎授乳中は使用しない
	◎服用初期はマイナートラブル (吐き気、乳房の張りなど)

資料 | 09

Safer Sex:コンドームの正しい使い方

①射精直前にだけ着けるのは意味がない
オーラル・セックスを含めて始めからコンドームを着けましょう。

②正しい装着法を覚える
空気はきちんと抜いてから装着しよう。空気が入っていると性交中に破れる可能性が上昇します。コンドームの破損率は数%です。

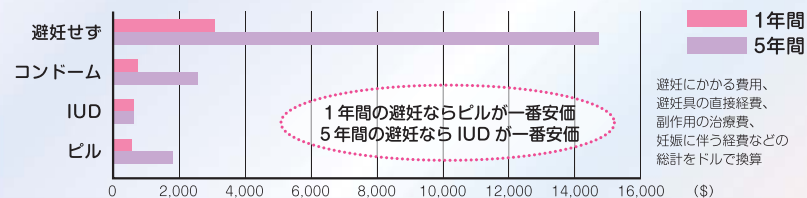
③正しいはずし方の実行
射精後はすぐコンドームの根本を持って抜き取りましょう。すぐ抜かないと縮小したペニスの間から精子が漏れたり、はずれたりして危険です。

コンドームを正しく使用していても、性交があれば、1年に1回はSTDの検査をしてね。

資料 | 10

避妊した時としなかった時のどちらがお金がかかるかな？

～1年間と5年間の避妊費用の比較～



資料 | 11

人工妊娠中絶手術についても理解しておいてね

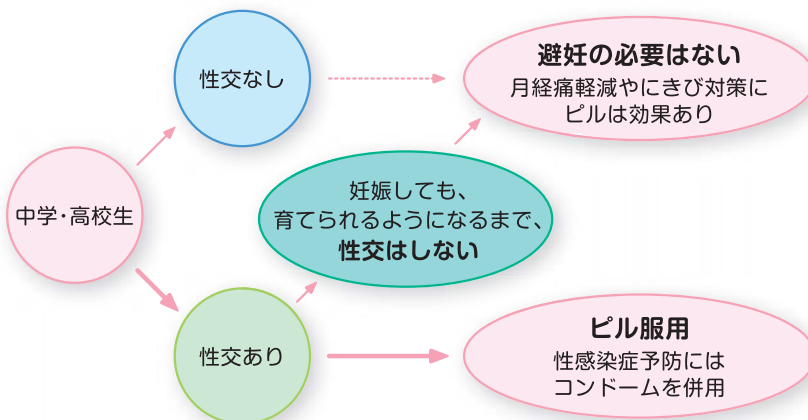
●母体保護法の法律の下に、施行されます。●妊娠22週を越えると人工妊娠中絶手術は受けられません→出産するしかありません。●手術は子宮の出口を拡大して、フラインド(直接目で見ない)で胎児や胎盤などの子宮内容物を除去します。●原則的に妊娠12週を越えると、手術方法が変わり入院が必要となります。●稀に、子宮損傷・穿孔、腸管損傷、出血多量、感染などを起こすことがあります。●妊娠週数が大きくなると、上記の合併症が起こりやすくなります。●妊娠12週を越えると、市町村に死産届けを出す必要があります。

資料 | 12

主な性感染症(STD)

病名	原因	症状	治療法
エイズ	HIV(エイズウイルス)によって体の免疫が侵され、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、性交を介してうつる。	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、抗生物質の投与。
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。	抗ウイルス薬(内服薬・軟膏)の投与。
尖圭コンジローマ	ヒト乳頭腫ウイルスを病原体とする。子宮頸がんとの関連が注目される。	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。	いぼを手術で切り取ったり、焼き切ったりする。軟膏の投与。
トリコモナス	トリコモナスという原虫による膣炎が多い。特に膀胱炎・尿道炎。	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(内服薬・膣坐薬)の投与。
梅毒	スピロヘータによってうつる。	感染後2週間位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。胎盤を介し胎児にも感染。	抗生物質の投与。

確実な避妊法を選べるフローチャート



婦人科検診を受けましょう

性交のある女性は、性感染症の代表クラミジアの検査や子宮頸がん検診を毎年しましょう。

検診はとっても簡単で、痛みもほとんどありません。

自分に合った避妊方法なども遠慮なく相談してください!

診察・検査から結果受領までの流れ

問診

- 最終月経、月経周期
- 妊娠・分娩歴
- 症状など

視診/内診

- 内診台で、陰鏡を挿入し、子宮頸部を視る
- 子宮、卵巣、子宮付近を触診します。

細胞診
クラミジア検査

- 子宮頸部の細胞をとって、検査します。

結果

約2週間後に結果が判明します。

