



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



おとなのあなたへ



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。望まない妊娠は、継続しても、自分ばかりでなく、生まれた子ども達の人生にも大きな不安を残します。しかし、今回の選択は、今後の確実な避妊をするためのステップにしてください。

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、まずあなた自身が避妊に対する意識と意思を明確に持つことです。妊娠や出産は女性の人生を大きく左右する大切な出来事です。自らの人生に責任を持つためにも、新しく生まれる命に責任を持つためにも、積極的に避妊について考え、あなたに合った確実な避妊方法を選択し、継続することが大切です。

この冊子は女性が主体で行う**避妊法—低用量経口避妊薬(ピル)や子宮内避妊具(IUD)/子宮内避妊システム(IUS)**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、またはIUD/IUSをすすめます。低用量ピルは、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。IUD/IUSは、出産経験がある・数年以上妊娠を希望しない・産み終え世代の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、出産して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、どんなに早く次の妊娠をしたくても、人工妊娠中絶手術後3ヵ月間は避妊しましょう。ピルは服用を中止したら、そこからいつでも妊娠できます。IUD/IUSの場合は、医師にIUD/IUSを抜去してもらったら、そこからいつでも妊娠できます。また、IUD/IUSの効果は2～5年です。もっと長く避妊したい場合は入れ替えてもらいましょう。

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)

一般的な項目についてのQ&A

Q01 中絶を繰り返したくないのですが、 私に合った避妊法がありますか?

A. 避妊法として大切なのは、確実な方法を選んで、それを続けることです。効果が高い方法としておすすめなのは、低用量ピルを飲むか、IUDまたはIUSを子宮内に入れることです。それぞれに特徴があります。自分に適しているのはどちらか、[資料編ページ\(⇒資料08ほか\)](#)を見て参考にしてください。

Q02 経済的なことがあり、もう当分子どもはほらないのですが、 どうしたらいいのでしょうか?

A. 数年以上にわたっての避妊を希望するときにはIUD/IUSなどがおすすめです。IUD/IUSを入れるときには少し痛みがある方もいますが、子宮体がんの細胞診検査の時とほぼ同じ程度です。また挿入時に料金は少しかかりますが、数年間で考えた避妊の費用にするとピルより安くなります。(⇒資料10参照)

Q03 今度妊娠したら出産するつもりなので、避妊したくないのです…。

A. 身体も心も落ち着くまで、3ヵ月ぐらいいは避妊するほうがいいでしょう。今回中絶せざるを得なかった理由がすぐに解決できるのでしょうか。そのためには、確実な避妊法であり、服用を止めればいつでも妊娠可能となるピルを飲みながら今後のことを考えてみてはいかがでしょうか。

Q04 今回はたまたまうまくいかなかったけれど、 今までコンドームや膣外射精で大丈夫だったので、 これからもピルやIUD/IUSは使いたくないのですが…。

A. コンドームや膣外射精は、失敗率の高い不確実な避妊法です。(⇒資料01、07参照) もしも妊娠してしまった時は、出産するというくらいの人を使う方法です。今回のように中絶しなければならぬような状況では、確実な避妊法であるピルやIUD/IUSを選んでください。

Q05 パートナーは妊娠してもいいと思っているようですが、 私はもう妊娠したくないのです。どうしたらいいのでしょうか?

A. 妊娠するのはあなたです。パートナーと話し合っても、理解が得られない場合は、女性が主体的に取り組める方法で、確実な避妊法であるピルあるいはIUD/IUSをおすすめします。IUD/IUSを子宮内に挿入してもパートナーにはわかりませんので、ピルより取り組みやすいかもしれません。

ピルについてのQ&A



低用量ピル

Q01 毎日薬(ピル)を飲むのは面倒だし、忘れてしまいそうです…。

A. たとえば食事と一緒に、あるいは歯みがきのときなど、毎日必ず行うことにあわせて飲むようにしましょう。習慣になるまでは、携帯にアラームを入れておくのもいいかもしれません。

Q02 ピルは一日でも飲み忘れると効果がないと聞いたのですが、本当ですか？

A. 飲み忘れてしまったときの方法があります。2日間の飲み忘れまでは、気がついた時に1錠飲み、あとはそのまま続ければ大丈夫です。3日以上飲み忘れて性交があった場合は、緊急避妊が必要になることがあります。詳しいことは処方してもらっている医師に遠慮なく聞いてください。(⇒資料04参照)

Q03 ピルってそんなに避妊効果が高いのですか？

A. とても高いです。ピルをできるかぎり同じ時刻で毎日飲み忘れなしで服用すると、100人の女性のうち、1年間に0.27人が妊娠する(避妊に失敗する)と言われています。ちなみにコンドームは2~15人です。それ以外にもとても体に良い効果があります。(⇒資料01、02参照)

Q04 ピルをすすめられたけれど、太りませんか？副作用が心配です…。

A. ピルを服用しても体重増加は起きないことが知られています。よく起きる症状として、飲み始めの頃に軽い吐き気や不正出血が起こることがありますが、数日でおさまることが多いです。がんの心配をする方もいますが、ピルを服用することによって明らかに増えるがんはありません。むしろがんの発生は低下するようです。(⇒資料05、06参照)ピル服用の有無にかかわらず、定期的子宮頸がん検診や乳がん検診を受けましょう。(⇒10ページ参照)ヘビースモーカー(特に35歳以上)で心筋梗塞の頻度が上昇します。ピル服用者は禁煙しましょう。脱水や長時間同じ姿勢(例えばパソコンを数時間座ったままの状態)をとっていると静脈血栓症(エコノミークラス症候群)のリスクが上がります。適度の水分をとり、時々立ち上がってから体を動かしましょう。

Q05 わたしは将来赤ちゃんがほしいのですが、ピルを飲んだら赤ちゃんができにくくなるとウェブで書いてありました…。

A. そのウェブの情報は明らかに間違いです。むしろピルを飲み終わった後、妊娠しやすくなるというデータもあります。

コンドームについてのQ&A

Q01 パートナーがコンドームを使ってくれないのですが、どうしたらいいでしょう…。

A. コンドームで確実な避妊はできません。やはり女性自身が選択することができ、しかも確実な避妊ができるピルあるいはIUD/IUSをおすすめします。ただし性感染症にはコンドームが有効なので、パートナーがコンドームを使ってくれず、性感染症が心配な場合は検査を定期的に受けることが必要です。(⇒資料07、12参照)

Q02 避妊法といえばコンドームだから、避妊は男性がするものではないでしょうか？

A. 避妊は男女ともにカップルで考えるべきものですが、妊娠するのは女性です。ですから、女性の方がより積極的に避妊について考えてほしいと思います。そのためには、女性自身が決めて、選択して確実に避妊できるピルやIUD/IUSがおすすです。

Q03 コンドームを使っても妊娠してしまいました…。でもこれからは注意してコンドームを使うから大丈夫ですよ？

A. 性感染症の予防にはコンドームが役立ちますが、セックス中に破けたり、とれてしまったりすることがあり、コンドーム使用100人のうち一年間に15人、つまり6~7人に1人は妊娠してしまう可能性があるとも言われています。確実に避妊するにはピルを飲むことをおすすめします。出産したことがある方はIUDやIUSもおすすです。(⇒資料07、10ページ参照)

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の検査をしてください。

IUD/IUSについてのQ&A

Q01 IUSというものを聞きましたが、どのようなものですか？

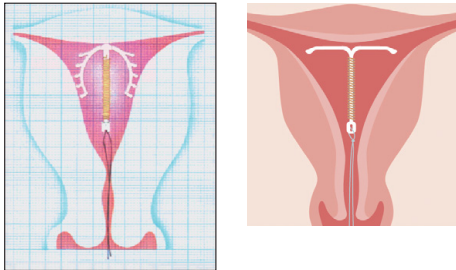
A. 黄体ホルモン剤付きの子宮内避妊具のことです。子宮内避妊システムといい、高い避妊効果があります。IUSを子宮内に挿入した100人の人が一年間使用して0.1~0.2人が妊娠(避妊に失敗)すると言われています。挿入後は月経血の量が減って月経痛がとても軽くなるメリットもあります。また子宮体がんの予防効果も期待できます。(⇒資料01、08参照)

Q02 子宮の中に異物を入れるのがこわいのですが？

A. 子宮の中という見えないところにいれるので怖いと思われるかもしれませんが、挿入時の痛みは軽いもので、入れてしまえばまったく違和感はありません。中絶手術終了直後に入れてしまえば、挿入時の痛みもありません。

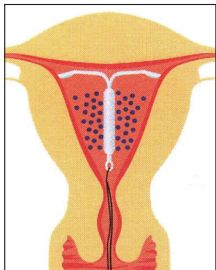
IUD

- 銅付加タイプIUD



IUS

- 子宮内だけに黄体ホルモン作用が発揮される



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: 苛原 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

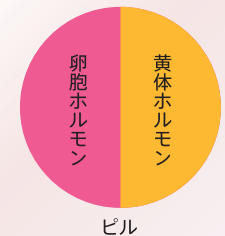
資料 | 02

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カ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

ピル服用経験者は、がんによる死亡が15%低下します。

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。

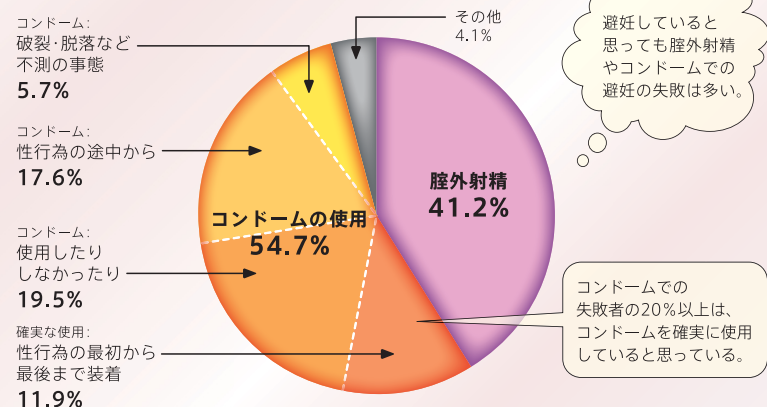
数週間試してみて、体質に合わない場合は、違う種類のピルを処方してもらいましょう。

玉舎輝彦・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



資料 | 08

確実な避妊法の比較と特徴

避妊方法	低用量経口避妊薬(ピル)	子宮内避妊具(銅付加IUD)	子宮内避妊システム(IUS)
メリット	◎避妊方法は簡単、月経周期のコントロール可能 ◎避妊以外の利点(月経量の減少、月経痛の緩和など)	◎2～5年の避妊が可能 ◎避妊にわずらわされない生活 ◎授乳中でも使用可能	◎最長5年の長期避妊が可能 ◎避妊にわずらわされない生活 ◎避妊以外の利点(月経量の減少、月経痛の緩和など)
デメリット	◎毎日、忘れずに服用する ◎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)	◎処置に伴う出血 ◎月経量が増えることが多い ◎医師による処置が必要	◎処置に伴う少量出血 ◎使用開始後、しばらくは出血が続く ◎医師による処置が必要

資料 | 09

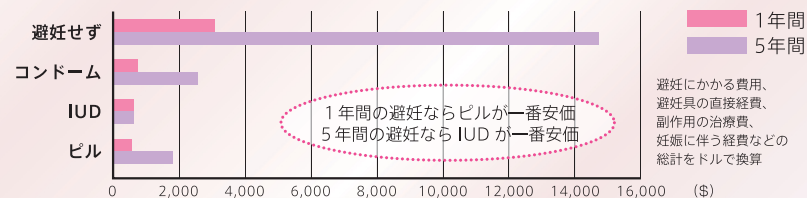
IUDまたはIUSの適さない女性

- 妊娠または妊娠の恐れのある人
- 子宮奇形のある人(器具脱出の頻度上昇のため)
- 子宮頸管炎や子宮内の感染症のある人
- 子宮粘膜下筋腫のある人(器具脱出の頻度上昇のため)

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

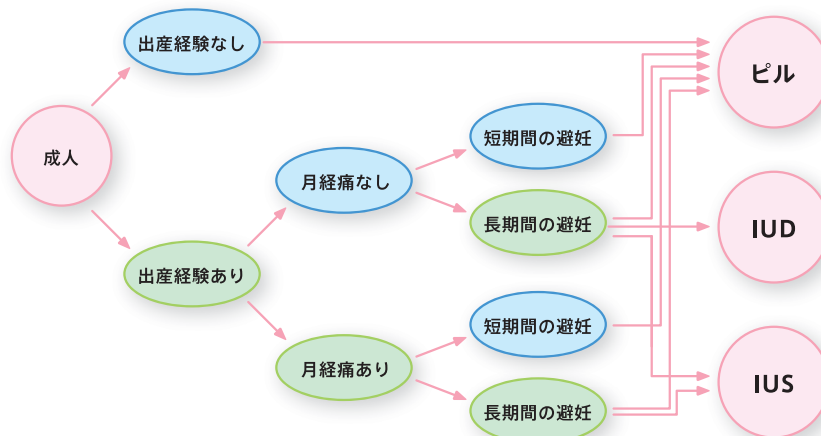
●母体保護法の法律の下に、施行されます。●妊娠22週を越えると人工妊娠中絶手術は受けられません→出産するしかありません。●手術は子宮の出口を拡大して、ブラインド(直接目で見ない)で胎児や胎盤などの子宮内容物を除去します。●原則的に妊娠12週を越えると、手術方法が変わり入院が必要となります。●稀に、子宮損傷・穿孔、腸管損傷、出血多量、感染などを起こすことがあります。●妊娠週数が大きくなると、上記の合併症が起こりやすくなります。●妊娠12週を越えると、市町村に死産届けを出す必要があります。

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きる、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。

確実な避妊法を選ぶフローチャート



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、膣鏡を挿入し、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。

