



低用量経口避妊薬

自分のリズムで生きる

Living by your own rhythm. ♪



自分で選ぶOC  
Oral Contraceptives

監修:蓮尾 豊 弘前女性クリニック 院長



OCでこれまでのライフスタイルが  
変わるかもしれません。

②

## OCとは・・・。

低用量経口避妊薬のことです。ピルという呼び名が一般的ですが、英語の Oral Contraceptives（経口避妊薬）の頭文字を取ってOCといわれています。副作用を少なくするために、避妊効果を保ちながらホルモン量を減らすという努力から生まれてきました。

- OCには、卵胞ホルモンと黄体ホルモンの2つの女性ホルモンが含まれています。
- 毎日規則正しく服用することで、確実な避妊効果が期待できます。
- 赤ちゃんが欲しくなってOCの服用を止めれば、速やかに妊娠可能なもとの状態になります。
- 一相性と三相性の2種類のOCがあります。

1



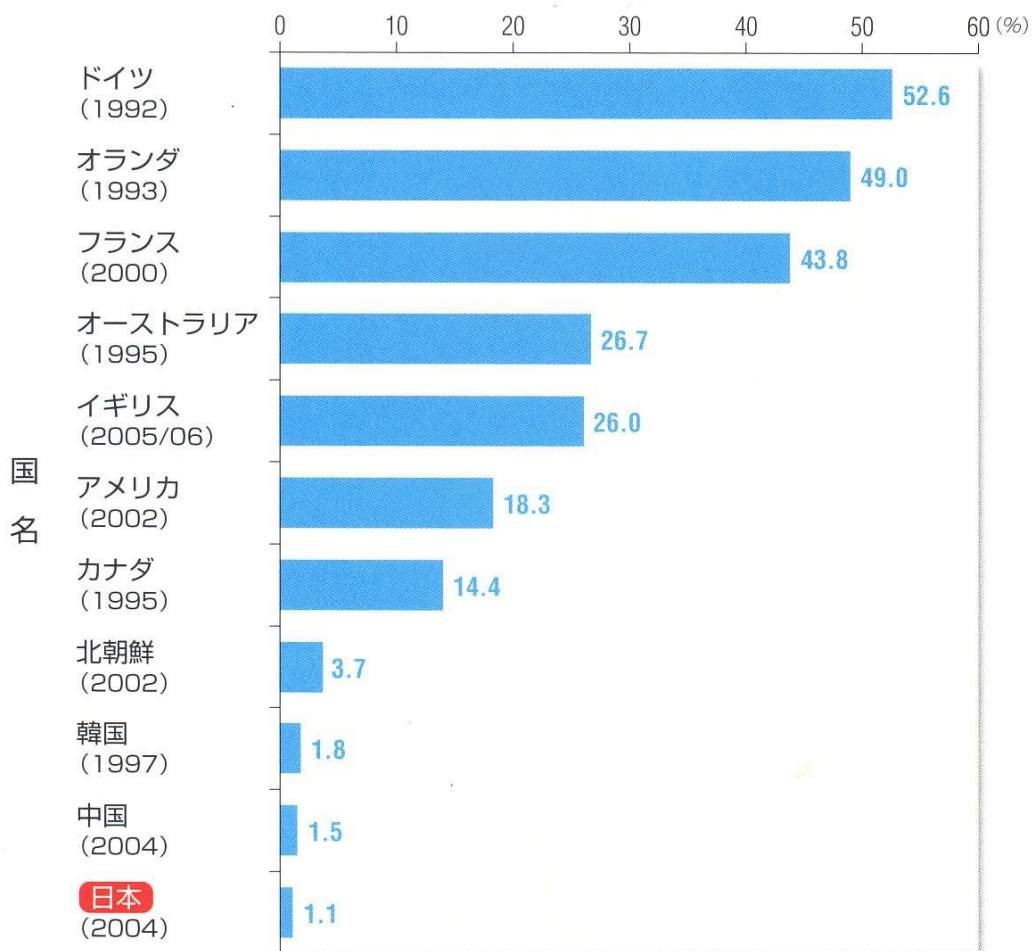




欧州では、OCの使用率は  
約25~50%です。

3

### 主要国の既婚者におけるOC服用率



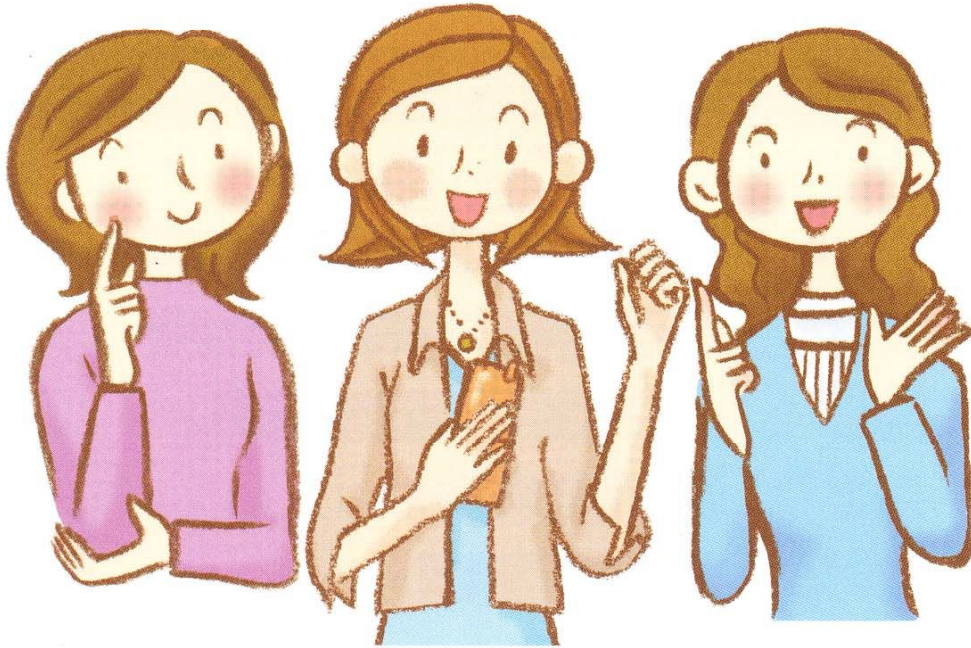
2

( )内は調査年

United Nations; World Contraceptive Use 2007より作図



実際に、OCをのんでみてどうだったのか、<sup>④</sup>  
服用者の声をご紹介します。



3

望まない妊娠を避けたり、性や自分の身体に関する正しい知識、意識を多くの女性に持ってほしいと思う。また、内科、歯科等だけでなく婦人科のかかりつけ医を持つことも大切だと思う。(未婚)

24歳

自分自身による確実な避妊ができる。OCをのむことで自分だけではなくパートナーにも避妊についてよく知ってもらうことができる。(学生、未婚)

21歳



5

あきらかに使用前と比べて月経痛、月経前の体調不良や情緒不安定さが軽減されている。(会社員、未婚)

26歳

2ヵ月くらい生理がこなくて、肌荒れでスゴク悩んでいたけど治った。(会社員、未婚)

28歳

OCをのむまでは、自分(女性)の体のホルモンの働きのことなどあまりよくわかっていなかったが、OCをのむ前にひと通り理解することができた。望まない妊娠を避けるためにも女性がこういうことを知ってほしい。(会社員、既婚)

32歳

仕事を続けていく上で、今妊娠することができないから服用した。生理痛が楽になった。(会社員、未婚)

26歳

生理が受験日にあたらないようにOCを服用し始めました。センター試験も私学の試験も全て生理痛に悩まされることなく、第一志望にも無事合格しました。(学生、未婚)

18歳



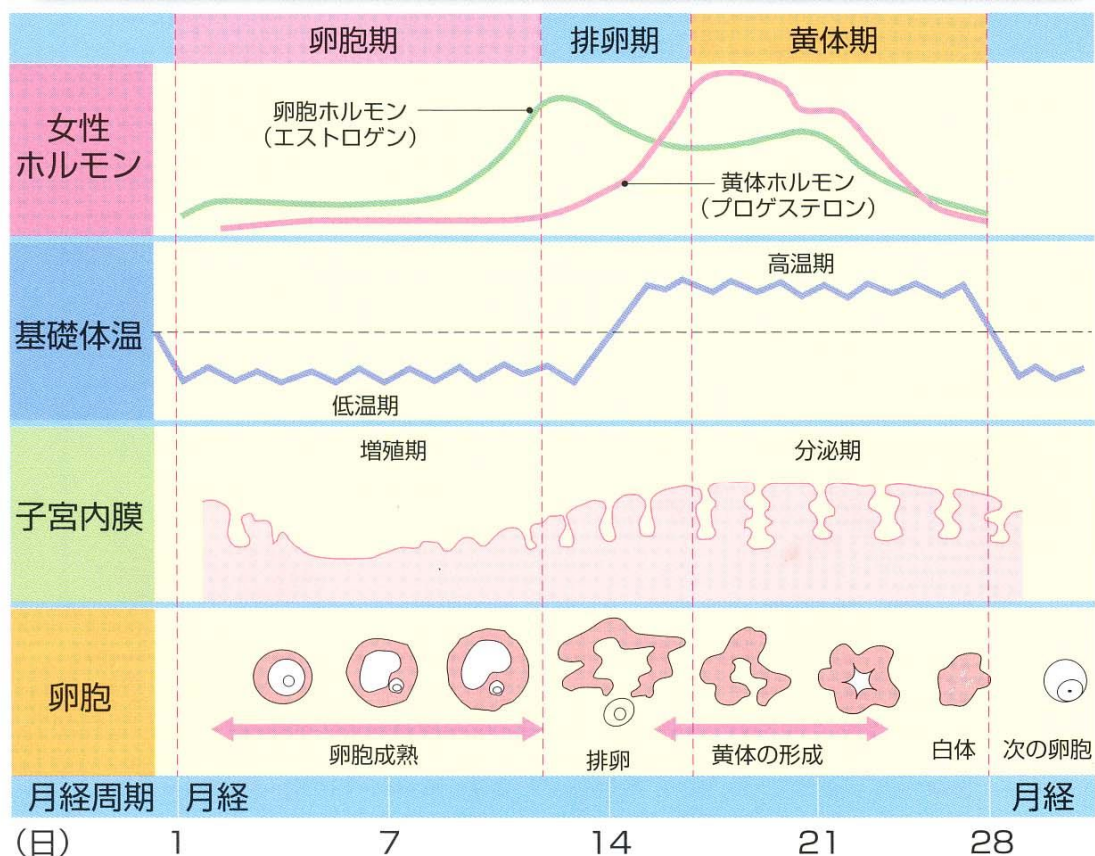
あなたの元気は、女性ホルモンから。  
まず、あなた自身の身体を知ってください。



## 月経周期の仕組み。

OCに含まれている卵胞ホルモンと黄体ホルモンは、私たちの身体の中にもともとあって、いろいろな働きをしています。

### 女性の月経周期



**卵胞期:** 卵巣内の卵胞が発達し卵胞ホルモンを分泌します。その働きで子宮内膜が厚くなります。  
**排卵期:** 卵胞から卵子が放出され、卵胞は黄体に変化します。黄体ホルモンの分泌を始めます。  
**黄体期:** 黄体ホルモンの働きで子宮内膜はさらに厚くなり、子宮頸部の粘液も濃くなり、着床と妊娠に備えます。妊娠が成立しなければ、厚くなった子宮内膜がはがれ落ち月経となります。

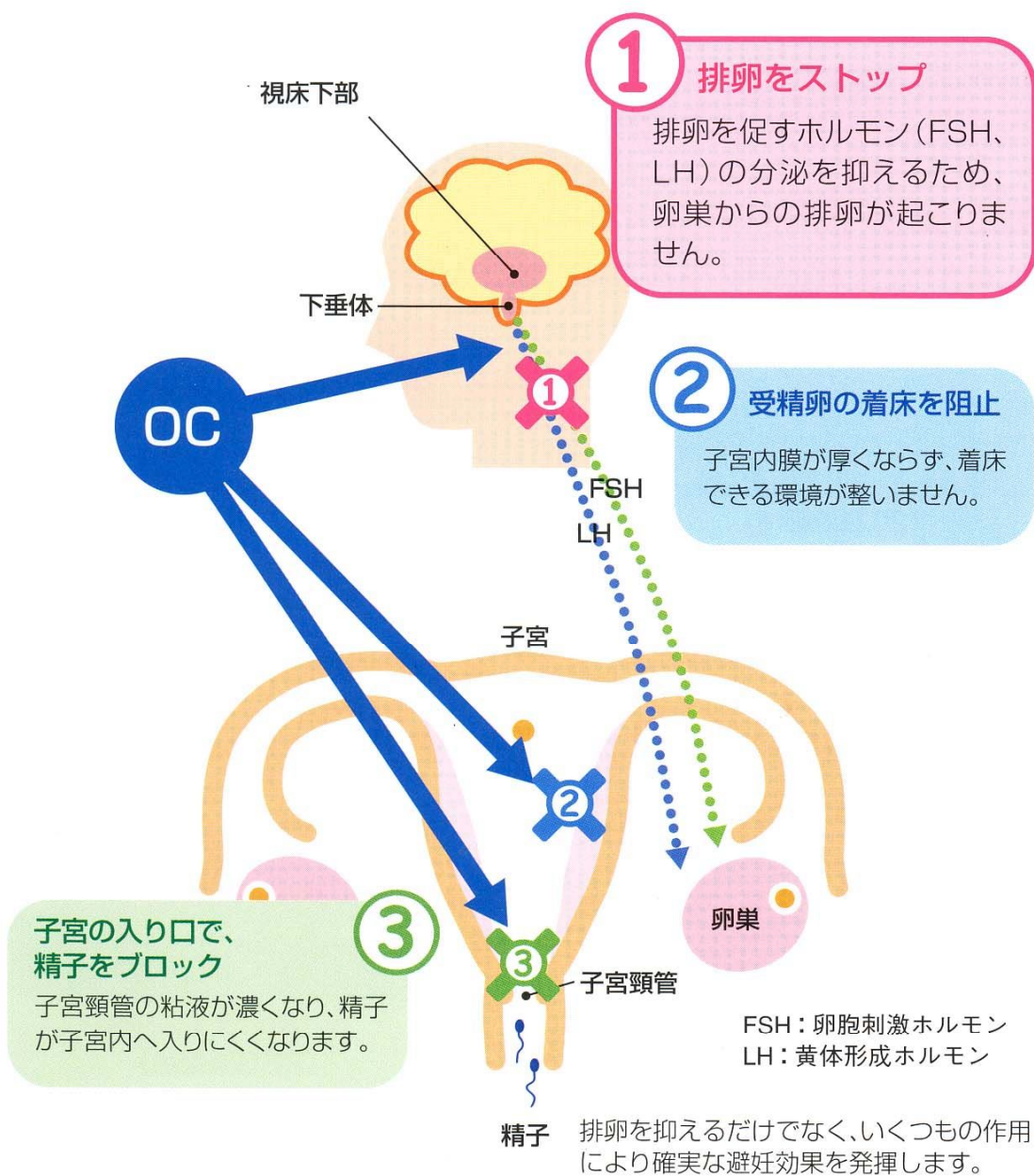




OCは、排卵を抑えて  
希望しない妊娠を防ぎます。

⑦

### OCによる避妊の仕組み





OCにはいろいろな種類があり、  
服用方法や有効成分の配合量が  
少しずつ違います。

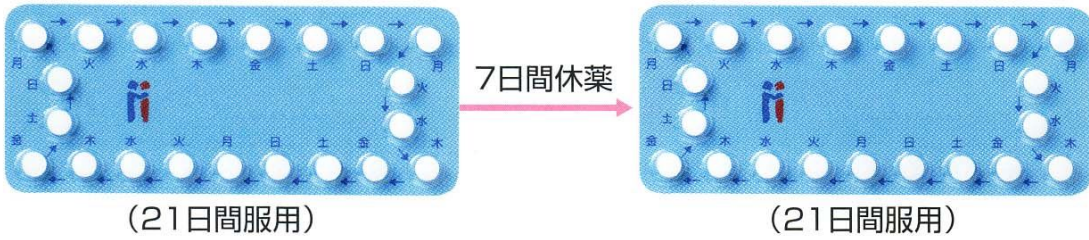
OCは、「21日間服用し7日間休む」  
28日周期が基本です。

1シートの錠数の違い

■21錠タイプ

21錠すべてに有効成分が入っていて、21日間服用し、その後7日間休みます。

7



薬を服用しない期間があります。

■28錠タイプ

有効成分の入った21錠を服用した後、引き続き有効成分の入っていない錠剤(プラセボ)を7日間同じように服用します。



服用の習慣がつき、のみ忘れを防ぐことができます。

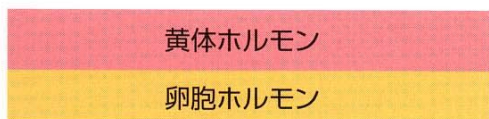


あなたの身体や性格、生活習慣に合わせて  
最適のOCを選ぶことをお勧めします。

### 有効成分の配合量の違い

#### ■一相性OC

21日間

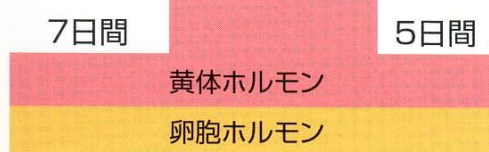


21日間の服用中、黄体ホルモンと卵胞ホルモンの配合量が、一定で変わりません。そのため錠剤の取り違いによるのみ間違いの心配はありません。

#### ■おもな段階型OC

- 三相性OC (中間増量型)

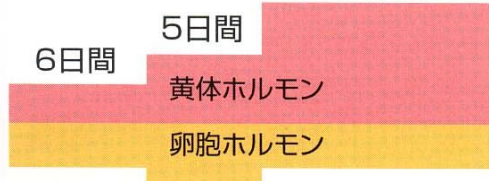
9日間



ホルモンの配合量が、途中3段階に分けて異なり、服用する順番が決まっています。

- 三相性OC (漸増型)

10日間





## いろいろな避妊法の中で、 OCがあなたの信頼を得るでしょう。

10

OCは、正しく使用すれば99.9%近い避妊効果\*が期待できます。  
さらに、女性が自分の意思で避妊を望むかを選択することができます。

※のみ忘れ、下痢・嘔吐などによって効果が弱くなる場合があります。

### ■各種避妊法使用開始1年間の失敗率(妊娠率)

| 方法                                 | 理想的な使用*(%) | 一般的な使用**(%) |
|------------------------------------|------------|-------------|
| 経口避妊剤                              | 0.3        | 8           |
| 殺精子剤のみ<br>(発泡錠、ゼリー***、<br>クリーム***) | 18         | 29          |
| 薬剤添加IUD(子宮内避妊用具)                   | 0.1~0.6    | 0.1~0.8     |
| コンドーム                              | 2          | 15          |
| ペッサリー                              | 6          | 16          |
| リズム法                               | 1~9        | 25          |
| 女性避妊手術                             | 0.5        | 0.5         |
| 男性避妊手術                             | 0.10       | 0.15        |
| 避妊せず                               | 85         | 85          |

\* : 選んだ避妊法を正しく続けて使用しているにもかかわらず妊娠してしまった場合

\*\* : 選んだ避妊法を使用しているにもかかわらず妊娠してしまった場合  
(経口避妊剤については、のみ忘れを含めた場合の失敗率)

\*\*\* : 日本では発売されていません

Hatcher RA et al. : Contraceptive Technology : Eighteenth Revised Edition. NewYork : Ardent Media, 2004

#### 監修者コメント

経口避妊薬の妊娠率が0.3~8%と記載されているのは、日本で承認されていない黄体ホルモン単独のピル(ミニピル)を含めた成績のためです。  
日本でのOC(低用量ピル)承認前の治験成績では、妊娠率は0~0.4%程度という値でした。さらに、妊娠例の多くは飲み忘れによるものでした。





一相性・カレンダータイプOCは、  
“シンプル”、“安心”、“服薬に便利”が  
特徴です。

## 一相性カレンダーシートの特徴

### ① シンプル

- 実薬と偽薬（プラセボ錠）がひと目でわかります。

### ② 安心

- 実薬の服用順を取り違えても効果、安全性に影響がありません。

### ③ 服薬に便利

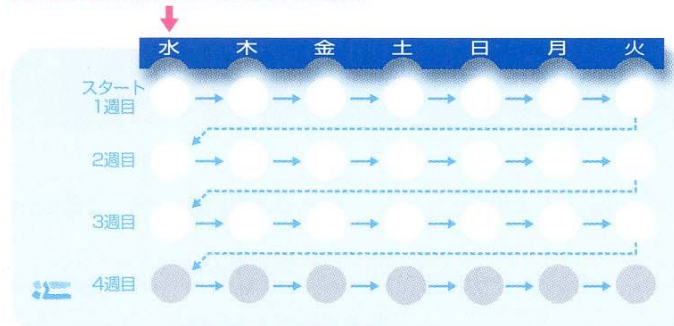
- 曜日シールの活用で、のみ忘れを防止できます。

例えば、日曜日に土曜日の列の錠剤が残っていれば、のみ忘れです。直ちに該当する錠剤を服用してください。

また、毎日服用時に曜日が確認できます。

- 今が何週目の服用か、確認が容易です。

例) 服用開始曜日が水曜日の場合



服用を始める時、カレンダーシールの左端の曜日が服用開始の曜日になるシールをPTPシート表面の上部に貼り付けてください。



OCは、1日1錠、毎日ほぼ同じ時間に  
忘れずに服用することが大切です。

12

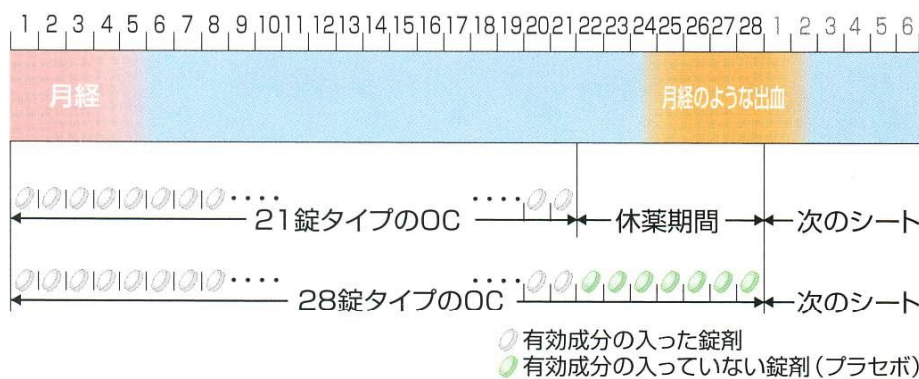
### OCの服用方法

|              | 21錠タイプ                | 28錠タイプ   |
|--------------|-----------------------|--|
| 初めての服用開始*    | 月経の初日からのみ始めます。        |  |
| 服用方法*        | 毎日、ほぼ同じ時間に1錠ずつ        |  |
|              | 21日間続けます。             | 28日間続けます。  |
| 休薬期間         | 21日間服用の後、7日間は服用を休みます。 | 休薬期間はありません。<br>(最後の7日間は有効成分の入っていない錠剤を服用することになります。) |
| 次の薬剤シートの服用開始 | 月経のような出血が、終わっていても続いても |  |
|              | 7日間服用を休んだ翌日から開始します。   | 引き続き服用します。   |

11

\* 月経開始後、最初に来る日曜日からのみ始めるSundayスタートもあります。  
\* いずれの方法も有効成分の服用が21日間であるという原則は同じです。

### 服用例



注) 休薬あるいはプラセボ服用期間中に月経のような出血が起こらない場合もありますが、その周期にのみ忘れがなければ、次のシートをのみ始めます。  
2周期続けて月経のような出血がない場合は、医師に相談してください。

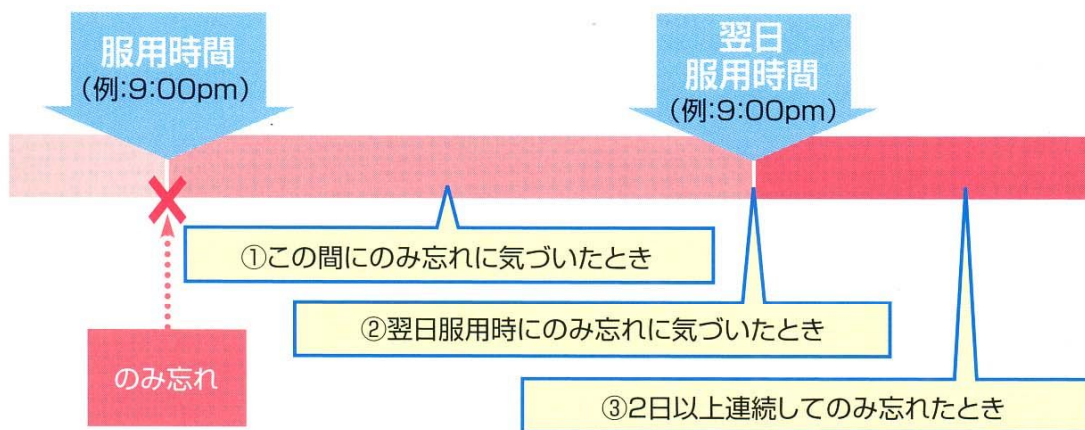




のみ忘れてしまった! そんな時は、  
あわてずに次の対処をしてください。

13

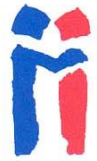
### のみ忘れた場合



12

- ① 気づいた時点でのみ忘れた1錠をすぐに服用し、さらにその次の錠剤も通常どおりの時間に服用してください。
- ② 前日の分と合わせて2錠服用してください。
- ③ 服用を中止し、次の月経初日から新しい薬剤シートでのみ始めてください。服用を止めた周期は他の避妊法を使用してください。





## OCには、あなたのためになる こんな作用があります。

14

### 優れた避妊効果が期待できるので・・・

- 妊娠の不安から解放される

### 月経は\*・・・

- 周期が規則的になり
- 出血期間は短くなり
- 出血量が減り
- 月経前症候群(いらいらなど)や月経痛が軽くなる

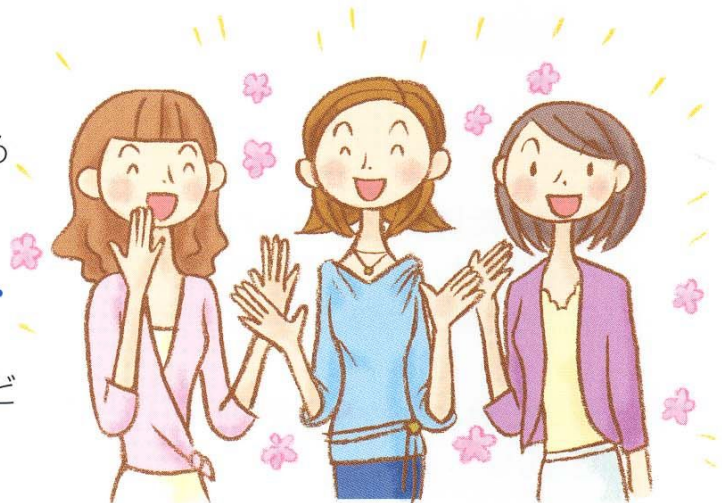
13

### お肌は\*・・・

- にきびや多毛症がよくなる

### その他婦人科疾患へは\*・・・

- 良性乳房疾患が減る
- 子宮外妊娠、卵巣のう胞などが減る



### ガンのリスクは\*・・・

- 卵巣ガンのリスクが減る
- 子宮体ガンのリスクが減る(服用を中止しても、その効果は継続します)

\*：「低用量経口避妊薬の使用に関するガイドライン(改訂版)」(平成17年、日本産科婦人科学会編)





## でも、あなたにとっては OCの副作用も気になりますよね。

15

OCをのみ始めると、体内のホルモンバランスが今までと違った状態となり、身体がその状態に慣れるまでの1~2ヵ月間は軽い不快感を感じる場合があります。でも通常はのみ続けるうちにおさまります。

※症状がひどい場合や長く続く時は医師に相談してください。



### 血栓症などの副作用に注意が必要です。

血栓症(血管の中に血のかたまりのできる病気)、脳卒中、心臓発作などがあらわれることがあるので、次の症状(まえぶれ)に気づいたら、必ず、服用を中止してすぐに医師に相談・報告してください。

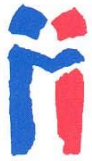
#### ①血栓症の初期症状(まえぶれ)

- 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
- 胸部の押しつぶされるような痛み
- 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)

#### ②血栓症の危険が高まる状態

- 体を動かさない状態
- 顕著な血圧上昇がみられた場合など

※クリニック受診時に定期的な検診を受ければ、あなたの健康管理に役立ちます。



## OCの服用に適さない人、 注意が必要な人もいます。

16

### OCを服用してはいけない人

- 1) 以前経口避妊薬を服用して過敏症をおこしたことがある人
- 2) 乳癌、子宮体癌、子宮頸癌、子宮筋腫およびその疑いのある人
- 3) 原因不明の性器出血のある人
- 4) 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、またはこれらの病気にかかったことがある人
- 5) 35歳以上で1日15本以上の喫煙者
- 6) 閃輝暗点、星型閃光などの前兆がみられる片頭痛のある人
- 7) 肺高血圧症または心房細動のある心臓弁膜症の人、亜急性細菌性心内膜炎にかかったことがある心臓弁膜症の人
- 8) 血管病変のある糖尿病にかかっている人(糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症など)
- 9) 血栓性素因のある人
- 10) 抗リン脂質抗体症候群の人
- 11) 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、および長期間安静状態の人
- 12) 重症の肝障害のある人
- 13) 肝腫瘍のある人
- 14) 脂質代謝異常のある人
- 15) 高血圧のある人(軽度の高血圧の人を除く)
- 16) 耳硬化症の人
- 17) 妊娠中に黄疸、持続的なかゆみまたは妊娠ヘルペスの症状があらわれたことのある人
- 18) 妊婦または妊娠している可能性のある人
- 19) 授乳中の人
- 20) 現在身長が伸びている人

15

### OCを服用するのに、注意が必要な人

- 1) 40歳以上の人
- 2) 乳癌の家族歴(家族に乳癌になった人がいる)または乳房にしこりのある人
- 3) 過去に乳癌と診断された人
- 4) 喫煙者
- 5) 肥満の人
- 6) 血栓症の家族歴のある人(家族に血栓症にかかったことがある人がいる)
- 7) 前兆のない片頭痛の人
- 8) 心臓弁膜症の人
- 9) 軽度の高血圧のある人(妊娠中に高血圧が認められた人も含む)
- 10) 糖尿病またはその疑いのある人
- 11) ポルフィリン症の人
- 12) 肝障害のある人
- 13) 心臓の病気、腎臓の病気にかかっている人、またはこれらの病気にかかったことのある人
- 14) てんかんのある人
- 15) テタニーのある人
- 16) 医師の治療を受けている人

※詳しい内容は「服用者向け情報提供資料」に載っています。服用される際にご参照ください。



### OC服用中は禁煙しましょう。

- 喫煙者がOCを服用すると、血栓症や心筋梗塞などの重大な副作用を起こすリスクが高くなります。
- 年齢が高くなり、喫煙本数が増えるほどリスクが増します。
- 35歳以上で1日15本以上タバコを吸う人はOCを服用することができません。

※禁煙はたくさんの健康上のメリットを提供してくれます。  
禁煙してOCを選択することも考えてみてください。



性感染症(STD)は、  
コンドームで予防してください。

### OCは希望しない妊娠を防ぐ薬です。

OCは避妊薬で、HIV感染（エイズ）および他の性感染症\*を防ぐものではありません。これらの感染防止にはコンドームを使用して血液・粘液・体液などの直接接触をなくすことが重要です。

STDを防ぐのは  
コンドームです。



### ※性感染症 (STD) について

性感染症とは性交渉によって感染する病気のことです。HIV感染(エイズ)、クラミジア感染症、性器ヘルペスなどがあります。



その他の気になることに、  
まとめてお答えしましょう。

18



17

### 将来の妊娠に影響はないの？

- ・ OC服用中止後の妊娠率は、OCを服用していない人と比較して変わりません。
- ・ ほとんどの人は服用中止後3~4ヵ月以内で月経が回復し、妊娠可能な状態に戻ります。

### 太らない？

- ・ 体重への影響はほとんどありません。

### どこに行けば手に入るの？

- ・ 服用希望者は医師の診察が必要です。
- ・ OCの入手には医師の処方せんが必要です。

### 長い期間、のみ続けていいの？

- ・ 避妊の必要がある限り、服用を続けても問題ありません。



## お酒をのんでも大丈夫？

- ・ 避妊効果に影響はありません。
- ・ 薬の成分が吸収されないうちに、お酒をのみすぎ、気分が悪くなり吐いてしまうと避妊効果が弱くなる場合があります。
- ・ 酔ってしまって服用を忘れてしまうことにも注意が必要です。

## のみ合わせの悪い薬はあるの？

- ・ OCの避妊効果が弱くなったり、一緒に使用する薬の効果が弱くなったり、強くなったりすることがあります。
- ・ 一緒に使用する薬がある場合には医師や薬剤師に相談してください。

## ガンにならない？

- ・ OCの服用によって、乳ガンや子宮頸ガンのリスクが少し高くなるといわれています。
- ・ 一方、子宮体ガンや卵巣ガンのリスクは低下するという報告があります。

## 月経がなくなっちゃった！

- ・ きちんと服用していれば、月経がなくても心配はありません。
- ・ のみ忘れがあったり、2周期連続して月経がない時は医師に相談してください。

## 月経スケジュールの調整ができるって聞いたけど？

- ・ OCを服用中であれば可能です。医師に相談してください。

## 服用した際のリスクはどのくらい？

- ・ 日常生活・行動時に発生する様々なリスクと比較した場合、OCのリスクは低いといえます。

### OC服用と日常生活・行動におけるリスクの比較

| 日常生活・行動        | 10万人の女性が1年間に死亡するリスク |
|----------------|---------------------|
| OC服用時(健康な非喫煙者) | 1                   |
| 妊娠・出産          | 6                   |
| 家庭内の事故         | 3                   |
| 交通事故           | 8                   |
| 喫煙             | 167                 |

(Guillebaud報告より)



監修：弘前女性クリニック 院長 蓮尾 豊

20

- より詳しい内容がウェブサイトでご覧いただけます。

## 自分で選ぶOC **ウェブサイトのご案内**

本サイトでは、OCに興味を持たれた皆さまへの最新の情報提供を目指しております。

<http://www.oc-rizum.jp> にアクセス。

- 知りたいことやわからないことをケータイで簡単にご覧になれます。

## **OCケータイ** 情報のご案内

会員登録することにより、ご利用の携帯電話でOCの服用時間をお知らせするメールを受信できます。

<http://oc-cycle.jp> にアクセス。

OCの服用に当たっては医師の診察が必要です。

また、購入には処方せんが必要です。

「かかりつけのお医者さん」で

定期的な健康管理をしましょう。

施設名

**MSD株式会社**

2010年10月作成  
10-12-MAV-10-J-F03-PA