



低用量ピルについて

● 低用量ピルとは

- **エストロゲン (卵胞ホルモン) とプロゲステロン (黄体ホルモン)** という2種類のホルモンが含まれた錠剤 (**低用量エストロゲン・プロゲステロン配合薬**) です。避妊目的だけでなく、**月経困難症**や**子宮内膜症**の治療薬としても用いられます。
- ホルモンの種類、含有量、シートの錠数が異なる数種類の低用量ピルがあります。
- 血栓症などのリスクを確認して処方します。以下に該当する方には処方できません。

- 分娩後1か月以内または授乳中
- 肥満：BMIが30以上
- 喫煙：35歳以上で喫煙習慣がある (本数にかかわらず)
- 年齢：50歳以上または閉経後
- 既往歴：高血圧、片頭痛、乳癌、合併症のある糖尿病、心血管疾患、自己免疫疾患 (抗リン脂質抗体症候群)、深部静脈血栓症、虚血性心疾患、脳卒中、心弁膜疾患、肝硬変・肝腫瘍、炎症性腸疾患、てんかん、腎疾患、脂質代謝異常など
- 30分以上を要する手術や術後に安静臥床を要する手術を受ける予定のある方

- 以下の薬品は、ピルを併用することで薬剤の効果が変わることがあります。

三環系抗うつ薬など (作用が増強)

血糖降下薬・抗てんかん薬など (作用が減弱)

● 適応と副効用

- 服用中は排卵が止まり、子宮内膜が着床しづらい状態に変化します。飲み忘れがなければ、避妊効果は99%以上です。
- 保険適用のある疾患は、月経困難症、月経前症候群、子宮内膜症、多嚢胞性卵巣症候群 (PCOS) などです。子宮筋腫には効果がありません。
- 副効用として、以下の疾患の予防に効果があると報告されています。

卵巣がん、良性卵巣腫瘍、子宮体がん、大腸がん、骨粗鬆症、にきび
良性乳房疾患、関節リウマチなど

● 服用方法

- 月経初日～5日目から**毎日1錠ずつ服用します。
- 月経周期が不順の場合は、超音波検査で排卵が近づいていないことを確認できれば飲み始めることができます。
- 21錠タイプ**：21錠を飲み終わったら7日間休薬し、次のシートを飲み始めます。休薬期間中に軽い月経が起こります。
- 28錠タイプ**：ホルモンを含む実薬 (21錠または25錠) に続いて偽薬を服用し、休薬せずに次のシートを飲み始めます。偽薬服用中に軽い月経が起こります。

貴方がピルを飲み始める日： 月 日 / 次回の月経開始後

- 服用を中止すると3か月以内に排卵が始まり、元の状態に戻ります。

- ピルによる男性ホルモン低下は運動能力に悪影響を及ぼすことがあります。**アスリート**には抗アンドロゲン作用のないピル (ジェミーナ) を処方します。
- **PCOS**には抗アンドロゲン作用が高いピル (ヤーズ、ファボワールなど) を用います。
- 月経周期を延長する**連続投与方法**もあります。子宮内膜症の治療や予防に効果が高く、毎月の月経が煩わしい重症の月経困難症や月経前症候群などにも有効です。

通常の周期投与	実薬	偽薬	実薬	偽薬	実薬	偽薬	実薬	偽薬
延長投与	実薬		休薬		実薬		休薬	
フレキシブル投与	実薬	フレキシブル (25~120日)			休薬	フレキシブル		

● 飲み忘れてしまったら？

- **1日分 (1錠) 飲み忘れた場合**：気づいたらすぐに飲み忘れた錠剤を服用し、残りを通常どおり服用します (翌日に気づいた場合は1日2錠服用することになります)。
- **2日分 (2錠) 連続して飲み忘れた場合**：気づいたらすぐに飲み忘れた錠剤を1錠だけ服用し、残りを通常どおり服用します (飲み忘れた1錠は服用しません)。
- 第1週目に2日分を飲み忘れて性交した場合は、**緊急避妊**が必要です。第2週目以降に飲み忘れた場合や1日分だけ飲み忘れた場合は、緊急避妊は必要ありません。

● 服用中に気をつけること

- 主な副作用は、**吐き気、頭痛、乳房の張り・痛み、不正出血**です。通常はのみ始めた頃だけで自然に軽快しますが、持続する場合は別のピルに変更します。
- フレキシブル投与で不正出血が3日以上続いたら4日間休薬してから再開します。
- 太りやすくなったり、妊娠しづらくなったりすることはありません。
- 超低用量ピルでは1シートを飲み終えても月経が起こらないことがあります。出血がなくても心配はありませんが、妊娠の可能性がある場合は受診してください。
- 最も気をつけなくてはならない有害事象は**血栓症**で、服用開始1か月以内は注意が必要です。頻度は低いのですが、肥満、高齢、喫煙などでリスクが高まります。

	静脈血栓塞栓症の発症頻度 (10,000人・年間あたり, FDAによる)
低用量ピル非服用女性	1~5
低用量ピル服用女性	3~9
妊婦	5~20
褥婦 (分娩後12週以内)	40~65

- 以下の症状は血栓症の徴候かもしれません。ピルを中止し、総合病院 (夜間・休日は救急外来) を受診してください。ピルを服用していることを必ず伝えてください。

- | | |
|---------------------|---------------|
| ● ふくらはぎの発赤や腫れを伴う痛み | ● 激しい頭痛 |
| ● 手足の脱力・まひ | ● めまい、失神、けいれん |
| ● 鋭い~押しつぶされるような胸の痛み | ● 激しい腹痛 |
| ● 突然の息切れ | ● 目のかすみ、舌のもつれ |

- 長時間のフライト (長距離~長時間の不動姿勢) は血栓症のリスクを高める可能性があります。予防には、水分の摂取と弾性ストッキングの着用が有効です。
- 服用中は副作用の有無を確認するため、半年間に1回くらい血液検査を行います。