

避妊方法解説書

監修：北村邦夫（一般社団法人 日本家族計画協会 会長）



藤本製薬グループ | 藤本製薬株式会社



1. 妊娠の成立	1
2. 避妊方法	2
3. ピル・配合経口避妊薬	3
(1)ピルによる避妊のしくみ	3
(2)ピルののみ方	4
(3)のみはじめる時期	4
(4)ピルをのむ時間(ピルタイム)	4
(5)のみ忘れに気付いたときの対処	5
(6)副作用	5
4. プロゲスチン単剤経口避妊薬(POP)	7
5. IUD(子宮内避妊具)・IUS(子宮内システム)	8
(1)種 類	8
(2)避妊のしくみ	9
(3)LNG-IUSを挿入する時期	9
6. 卵管結紮術 ^{らんかんけつさつじゅつ}	10
7. 男性用コンドーム	11
(1)使い方	11
(2)失敗を防ぐには	12
(3)保管するときは	12
(4)使用中に破れたときは	12
8. さいごに	13



2 避妊方法

- サリドマイド・レナリドミド（以下、「サリドマイド製剤等」という）による治療を行う場合、男性患者さんおよび妊娠回避に必要な女性患者さんと男性パートナーは、妊娠回避を徹底していただきます。妊娠回避の期間は以下のとおりです。

妊娠回避の期間

- ・妊娠回避に必要な女性患者さんと男性パートナー：
サリドマイド製剤等服用開始4週間前から服用中止4週間後まで
- ・男性患者さん：サリドマイド製剤等服用開始時から服用中止4週間後まで

- 避妊方法にはいろいろな種類があります。しかし、サリドマイド製剤等による治療を行うときは、より確実に避妊をするために、下記のように避妊方法を制限しています。避妊方法を選択するときは、必要に応じて医師に相談してください。

妊娠回避に必要な女性患者さんと男性パートナーの方は、それぞれ以下の避妊方法を1種類以上実施し、男女合わせて2種類以上を組み合わせてください。

男性患者さんは、コンドームを使用してください。なお、効果的な妊娠回避を行うため、女性パートナーも以下の避妊方法を実施することをお勧めします。

●女性の避妊の方法

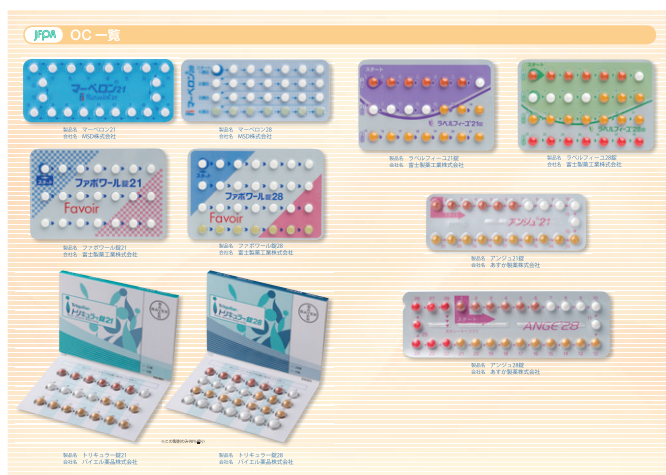
- ◎ホルモン性避妊薬（経口避妊薬）の服用
- ◎子宮内避妊具（IUD/IUS）の使用
- ◎らん かん けっ さつ しゅつ卵管結紮術の実施

●男性の避妊の方法

- ◎コンドームの使用

3 ピル・配合経口避妊薬

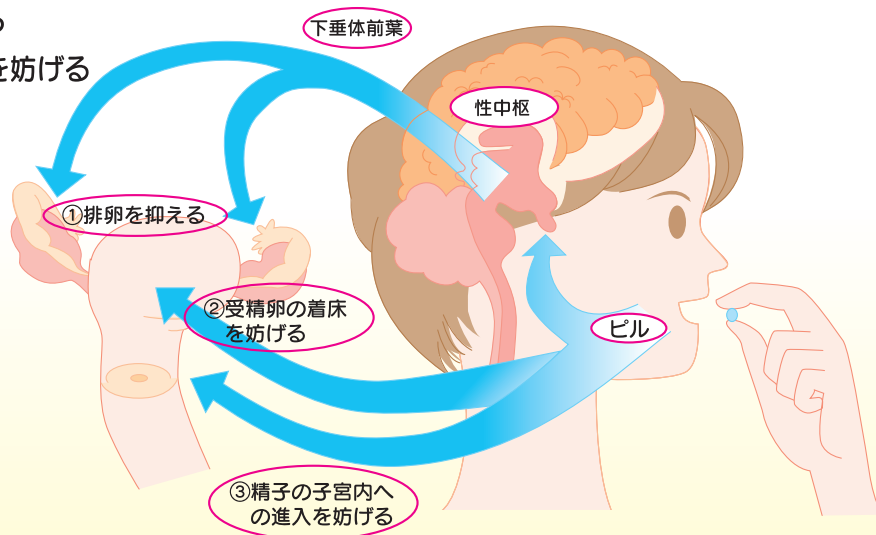
- ピルとは、女性が主体的に使用できるホルモン性避妊薬（経口避妊薬）です。
- 成分やのみ方の違いによりさまざまな種類のものがあり、パッケージに工夫を凝らしたものもあります。
- 配合経口避妊薬には、合成された「卵胞ホルモン」と「黄体ホルモン」という2種類の女性ホルモンが含まれています。
- 体質や持病、年齢、生活習慣によっては服用できない人もいます。
- 医師の処方を受け、毎日一定の時刻に服用してください。
- ホルモン剤のため副作用と副効用があり、服用中も定期的に医師の指導を受けることが必要となります。
- 避妊効果を保つため、のみ忘れを防ぐことが大切です。



配合経口避妊薬の一例（2025年7月現在）

（1）ピルによる避妊のしくみ

- ①排卵を抑える
- ②受精卵の着床を妨げる
- ③精子の子宮内への進入を妨げる

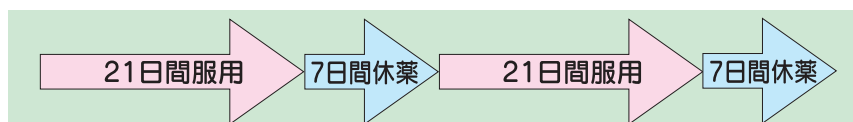


(2)ピルののみ方

21錠タイプ

7日間の休薬の間に月経のような出血が起こります。

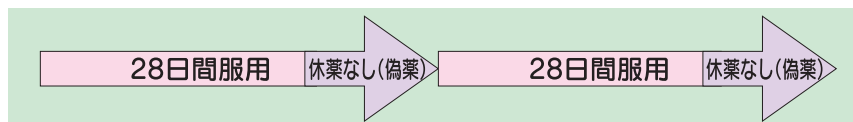
●21日間のむ→7日間休む→21日間のむ→7日間休む→これを繰り返す



28錠タイプ

21日間のんだあとに7日間の休みを入れない代わりに、ホルモン成分を含まない偽薬を7日間のみます。この間に月経のような出血が起こります。

●28日を1周期としてのみ続ける



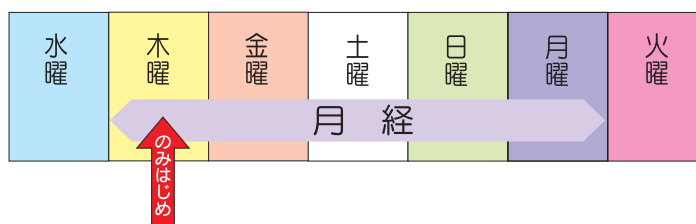
(3)のみはじめる時期

デワンスタート

一般的なのみ方で、月経周期の第1日目（月経のはじまった日）からのみはじめます。

のみはじめた日から、避妊効果があります。

例：月経が木曜日よりはじまり、月曜日に終わる場合



デワンスタート
(月経周期の第1日目)

(4)ピルをのむ時間(ピルタイム)

- ピルは、12時間くらいの誤差があっても、できるだけ毎日一定の時刻にのみするようにします。
- のみはじめの1～3周期目くらいまでは、吐き気や少量の出血が続くなどの症状が現れることがあります。やがてこれらの症状は消えますのでピルの服用をやめないうで下さい。副作用の影響を少なくするには、のみ時間の工夫が必要です。

(5) のみ忘れに気付いたときの対処

24時間未満に気付いたとき

気付いた時点ですぐに1錠のみ、そのあとはいつも通りのむ。

まるまる24時間たって気付いたとき

気付いた時点で2錠のみ、そのあとはいつも通りのむ。

24時間以上たって気付いたとき

その周期はピルの服用をあきらめて出血を待ち、出血がはじまってから新たなピル周期をはじめる。または、ほかの避妊方法を併用しながらピルをのみ続ける。

POINT

のみ忘れを防ぐために、トイレ、ハンドバッグの中、台所の見やすい場所など、ピルの置き場所を工夫するとよいでしょう。

(6) 副作用

- ピルの成分は女性ホルモンですので、のみはじめに吐き気、頭痛、乳房の張りなどの症状が出る場合があります。ほとんどの場合症状は軽く、のみはじめて1～3周期で治まります。
- 現在発売されているピルのホルモン成分は、ぎりぎりまで低用量化がすすめられているので、体重増加などの副作用はほとんどありません。
- 35歳以上でタバコを吸う人の場合、配合経口避妊薬の服用によって心臓血管系の重大な副作用が起こる危険性があります。たとえ若い人であっても、減煙や禁煙を心がけましょう。
- まれに血栓症、脳卒中、心臓発作など、重大な副作用が起こることがあります。次のような症状が起こった場合は、すぐに医師に相談しましょう。

◎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 ◎はげしい頭痛 ◎めまい ◎失神 ◎視覚・言語障害
◎目のかすみ ◎舌のもつれ

●配合経口避妊薬をのんではいけない人

以下の項目に当てはまる人は、配合経口避妊薬を使用してはいけなとされています。

- ①配合経口避妊薬を服用して過敏症を起こしたことがある人
- ②乳がん、子宮内膜がん、子宮頸がん、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、またはかかったことがある人
- ⑤35歳以上で1日15本以上タバコを吸う人
- ⑥前兆（閃輝暗点、星型閃光等）を伴う片頭痛のある人
- ⑦肺高血圧症または心房細動を合併する心臓弁膜症の人、重急性細菌性心内膜炎の既往歴のある心臓弁膜症の人
- ⑧血管病変を伴う糖尿病の人（糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症等）
- ⑨血栓症素因のある人
- ⑩抗リン脂質抗体症候群のある人
- ⑪4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がある人
- ⑱妊娠または妊娠している可能性のある人
- ⑲授乳中の人
- ⑳骨成長が終了していない可能性のある人

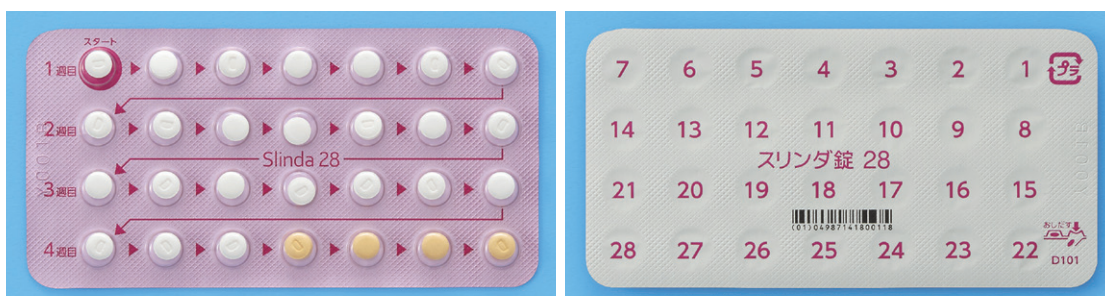
●配合経口避妊薬の服用に注意が必要な人

以下の項目に当てはまる人は、配合経口避妊薬をのむにあたって注意が必要とされていますので、医師に相談しましょう。

- ①40歳以上の人
- ②子宮筋腫のある人
- ③乳がんになったことがある人
- ④家族に乳がんになった人がいる、または乳房にしこりのある人
- ⑤タバコを吸う人
- ⑥肥満の人
- ⑦家族に血栓症になった人がいる人
- ⑧前兆を伴わない片頭痛のある人
- ⑨心臓弁膜症の人
- ⑩軽度の高血圧のある人（妊娠中に高血圧になった人も含む）
- ⑪糖尿病またはその疑いのある人
- ⑫ポルフィリン症の人
- ⑬肝障害のある人
- ⑭心臓・腎臓の病気になっている、またはなったことがある人
- ⑮てんかんのある人
- ⑯テタニー（筋のけいれん）のある人

4 プロゲスチン単剤経口避妊薬（POP）

- ピルの中でも、「黄体ホルモン」のみが含まれている経口避妊薬です。
- 避妊のしくみや基本的なのみ方は配合経口避妊薬と同じです。
- POPの最大の特徴は、血栓症のリスクが少ないため、喫煙者や肥満、高血圧、授乳中の方なども服用ができる点です（授乳中はPOPの成分が母乳に移行するので、注意が必要です）。
- 一方で、不正出血（月経時以外に性器から出血すること）などの副作用が起こる可能性もありますので、必ず医師に相談の上服用を検討してください。不正出血があらわれても基本的にはのみ続けられますが、出血量が多かったり、何日も続いたりする場合は医師に相談してください。



●POPをのんではいけない人

- ①POPを服用して過敏症を起したことがある人
- ②乳がん、子宮内膜がん、子宮頸がん、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重症の腎障害または急性腎障害のある人
- ⑤重症の肝障害のある人
- ⑥妊娠または妊娠している可能性のある人

●POPの服用に注意が必要な人

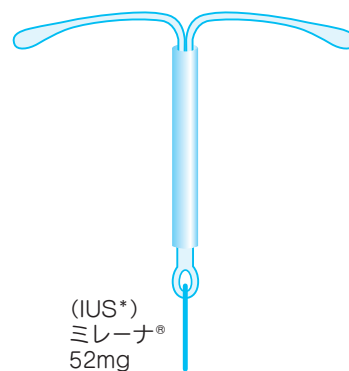
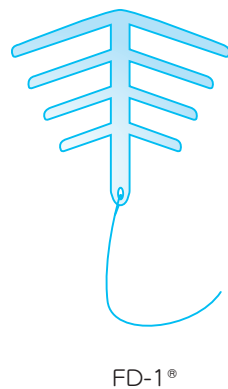
- ①骨成長が終了していない可能性のある人
- ②乳がんになったことのある人
- ③うつ病またはうつ状態の人（過去になったことのある人を含む）
- ④活動性の静脈血栓塞栓症の人
- ⑤授乳中の人

5 IUD（子宮内避妊具）・IUS（子宮内システム）

- 子宮内に器具を挿入し、妊娠を防ぐ方法です。
- 一度挿入すれば、性交渉のたびに避妊する必要がありません。
- 避妊効果が高く、女性が主体的に使用できます。
- IUD・IUSの挿入・除去は医師が行います。
- IUD・IUSは全身への影響が少ないため、ピルを使用してはいけない人や高年齢の人にも適しています。
- 妊娠の経験のない人には、IUD・IUSの挿入が難しいため適しません。
- IUD・IUSは、母体保護法指定医師である産婦人科医のもとで、診察を受けたうえで装着するのが原則です。

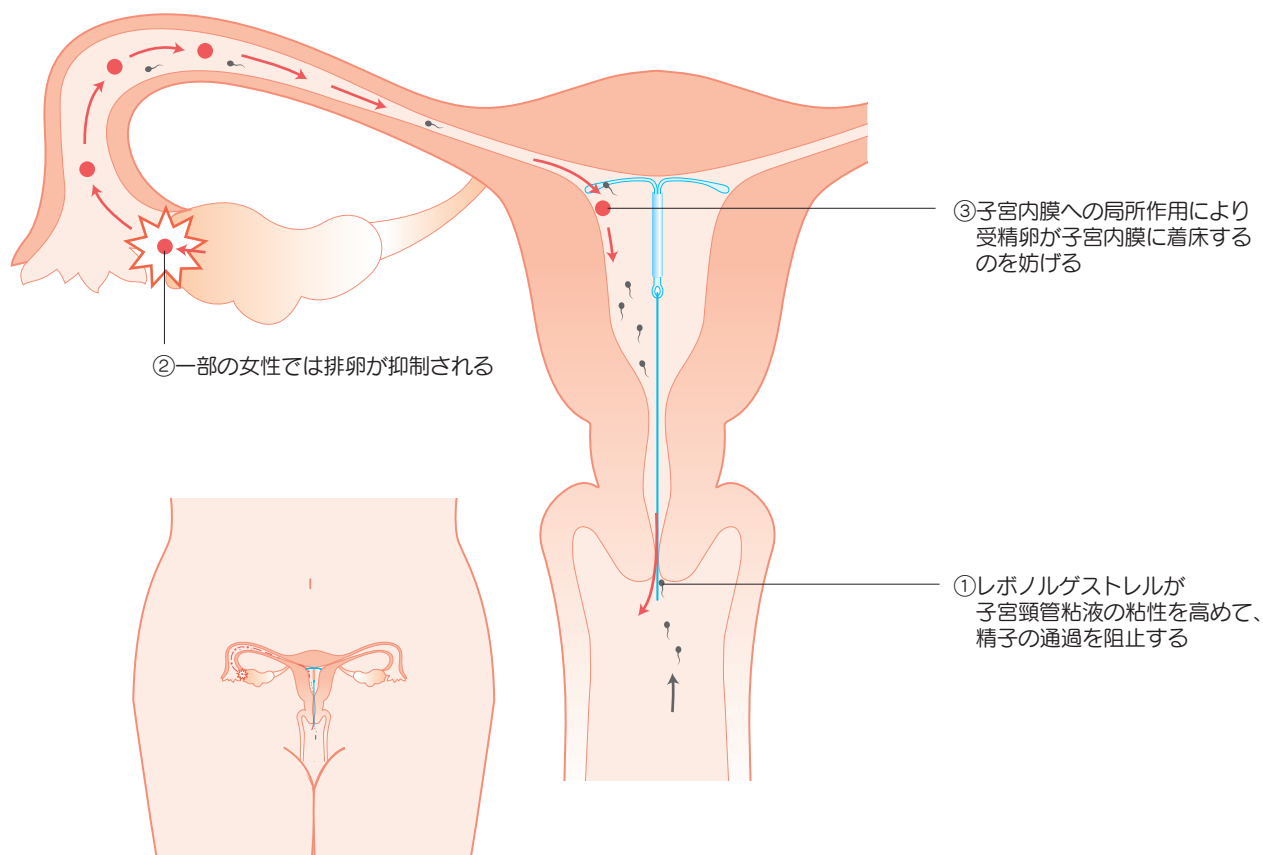
(1)種類

現在、わが国には、非薬剤付加IUDと呼ばれる「FD-1®」と、女性ホルモンを放出する子宮内システム（「ミレーナ®」）があります。



*レボノルゲストレル放出
子宮内システム

(2) 避妊のしくみ レボノルゲストレル放出子宮内システム (LNG-IUS)



(3) LNG-IUSを挿入する時期

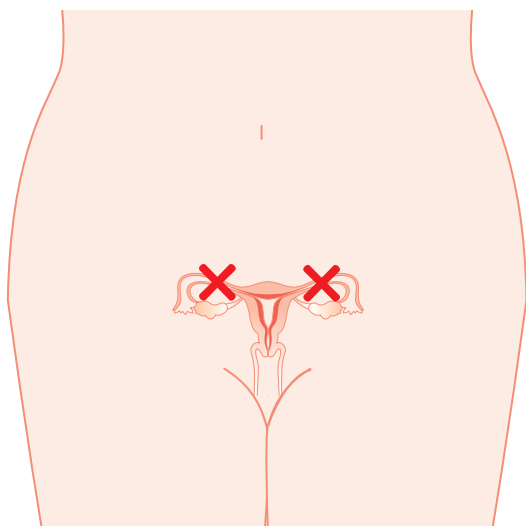
- 通常は、月経がはじまってから7日以内に挿入します。
- お産の後は、子宮の回復（6週間以上）を待ってから挿入します。
- 流産や人工妊娠中絶の後は、その日を月経と見立てて7日以内に挿入します。

POINT

- * LNG-IUSを挿入・除去するときには、出血や軽い痛みをともなうことがあります。
- * LNG-IUSを挿入してから、出血、下腹痛、腰痛などが1週間以上も続く場合には、医師に相談しましょう。
- * LNG-IUSを挿入した後は、次回月経のあと、その後はとくに異常がなくても6か月～1年ごとに検診を受けましょう。このとき同時に子宮頸がんの検診も受けるなど、自分の健康に留意しましょう。

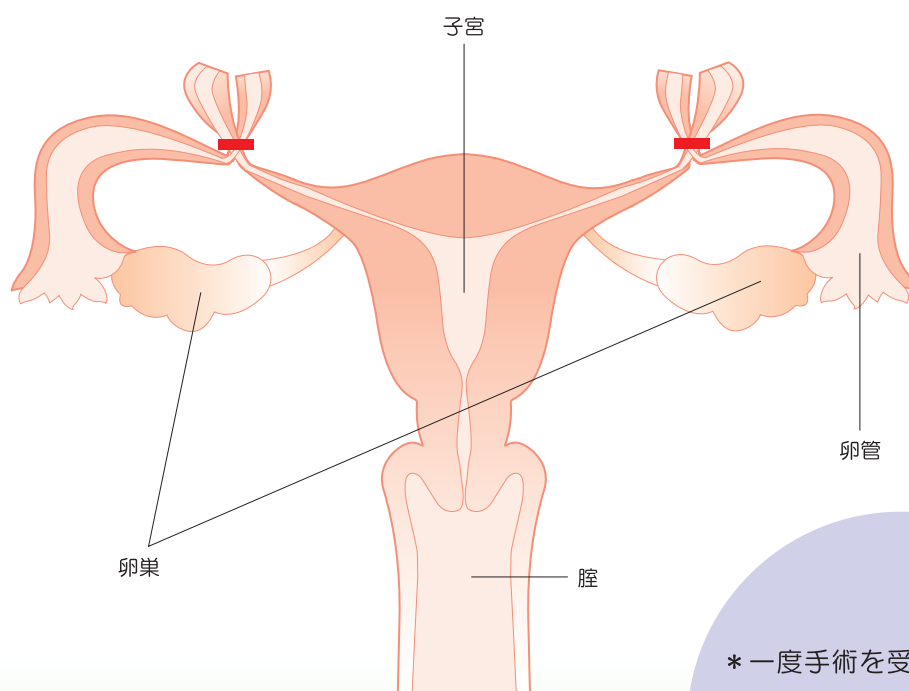
6 卵管結紮術

卵管結紮術とは、卵管を切断し、永久に妊娠しないようにする手術です。手術の方法は、母体保護法という法律によって定められています。



- ①左右それぞれの卵管ごとに結び、結んだところを切り取ります。
- ②卵管に移動した卵子は、切断されたところまでしか送られないので、妊娠することはありません。
- ③精子が子宮から卵管に進んで行っても、切断されたところまでしか進めないで妊娠しません。
- ④女性の不妊手術は、帝王切開時あるいは数日入院して行うのがふつうです。

ホルモンは卵巣から直接血液中に分泌されるので、ホルモンに影響はありません。そのため、手術を受けても女性が男性化することはありません。

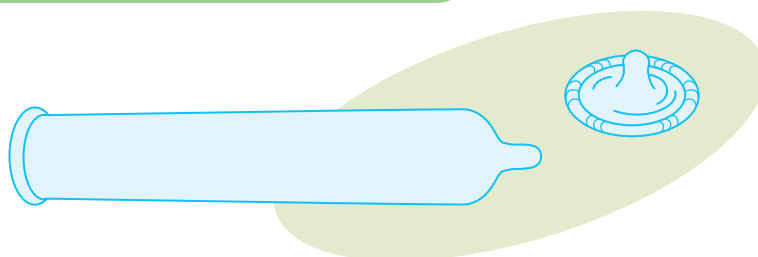


* 一度手術を受けると復元が困難ですので、手術を受けるかどうかは慎重に検討しましょう。

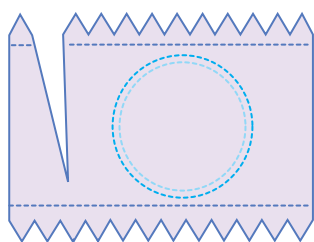
7 男性用コンドーム

日本ではもっともよく知られている避妊方法で、HIV / エイズを含むSTI / STD（性感染症）を予防できます。ラテックス製あるいはポリウレタン製のサックでペニスをおおい、精子を膣に入れないことで妊娠を防ぎます。コンドームは正しく使うことが大切です。

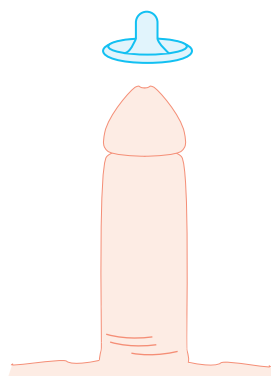
(1) 使い方



【使い方】



①ペニスが勃起したら、膣に挿入する前にパッケージから取り出す



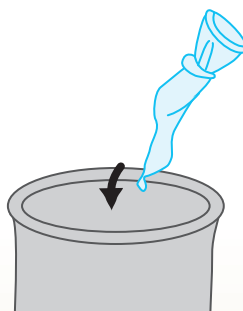
②精液のための空気を指で押さえて抜き、表と裏を確かめてペニスにかぶせる



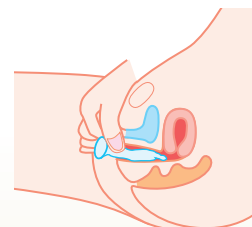
③根元まで完全に、静かに下ろす



④射精後はなるべくすみやかに、根元を持って精液が漏れないように外す



⑤口を結び、紙によく包んで燃えるごみとして捨てる



※膣内に残ってしまったとき
コンドームの口をしっかりと押さえ、静かに抜き取る

(2)失敗を防ぐには

- パッケージから取り出すときやペニスにかぶせるときは、爪などで傷を付けないように気をつけましょう。
- 勃起したら、すぐにコンドームを付けましょう。
- 途中で外れないように、十分に勃起してから根元までしっかりとかぶせましょう。
- 射精後は、できるだけすみやかに外しましょう。あまり長くそのまましていると、精液が漏れたり、コンドームを膣内に残してしまったりすることがあります。
- 性交渉が繰り返されるときは、そのつど新しいコンドームを使いましょう。
- 油性のクリームやオイルを付けないように気をつけましょう。コンドームが傷み、破れる原因になります。

(3)保管するときは

- 必要なとき、すぐに使えるように、2～3個は取り出しやすいところにしまっておきましょう。
- 冷暗所に保管しましょう。タンスなどにしまう場合は、変質の恐れがあるので防虫剤などと一緒にはまわないようにしましょう。
- 使用期限の過ぎたものは、破損の恐れがあるので使わないようにしましょう。

(4)使用中に破れたときは

- 性交渉後72時間以内であれば、緊急避妊法という手段もあります。（性交渉後120時間以内でも対応可能ですが、性交渉後72時間以内の対応をお勧めします。詳しくは「緊急避妊方法解説書」をご覧ください。）
- 使用中に破れて、避妊に失敗したかもしれないと思った場合は、必ず治療を受けている主治医にすみやかに相談してください。女性患者さんは、直ちにサリドマイド製剤等の服用を一時中止してください。

8 さいごに

100%有効な妊娠回避の方法は、一切の性交渉を断つことしかないと知っておいてください。

もし何らかの理由で、避妊に失敗したかもしれないと思った場合は、必ず治療を受けている主治医にすみやかに相談してください。女性患者さんは、直ちにサリドマイド製剤等の服用を一時中止してください。また、疑問に思ったことやさらに詳しい情報を希望される場合は、主治医にお問い合わせください。

