

低用量ピルについて

要点

- ◇ 生理が始まった日の夜から 1 日 1 錠、内服してください。
- ◇ 2シート目以降は前のシートが終わったら内服を継続してください。生理は関係ありません。
- ◇ マイナートラブルとして、吐き気、不正出血などありますが飲み続けることでよくなります。
- ◇ ふくらはぎの痛みなどエコノミークラス症候群（裏面参照）の症状があればすぐ受診してください。
- ◇ 1 年毎に子宮がん検診などの定期健診が必要です。
- ◇ 子宮内膜症を抑える可能性があります。

● ピルをおすすめする理由

現代女性にとって、低容量ピルを飲み続けるということ、つまり、生涯の排卵（月経）数を減らすということは、実はより自然の摂理にかなっているかもしれません。産業革命以前、女性の一生涯の月経回数は 100 回程度でしたが、現在は 400 回程度まで増加しています。なぜなら、社会の変化と女性の高学歴化、役割の変化により晩婚化と少子化が加速し、排卵の無い妊娠期間と授乳期間が極端に少なくなったからです。また、栄養状態が改善し月経開始のスイッチが早い年齢で入るようになったため、初経を迎える年齢が 4 歳ぐらい早まったことも挙げられます。このような生涯の排卵回数の増加に、たった数百年という短期間で生物学的に適応できるものではなく、その結果、現代女性は子宮内膜症や子宮筋腫などを発症するようになってしまったのです。生涯の月経を減らすことが可能な低容量ピル（偽妊娠療法とも言います）を内服することは、産業革命前の女性のホルモン状態に戻す（まったく同じではないですが）という意味では生物学的にもむしろ自然の摂理に適っており、また、子宮内膜症などの女性の現代病を予防することができると言われています。特に生理痛が重い中高生は、ピルを開始することにより将来の内膜症を抑えることができると考えられています。

● ピルの効果

ピルはエストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）という 2 種類の女性ホルモンが配合されているお薬です。避妊効果とともに、子宮内膜が厚くなるのを抑え、月経痛の原因となる物質（プロスタグランジン）の産生が減少するため、月経困難症や PMS（月経前困難症の様々）の様々な症状が改善します。そのほか、卵巣がん、子宮体がん、大腸がんの発症率を低下させる、にきびの改善、生理不順の改善、月経期間の短縮や貧血の改善などの効果もあります。

● マイナートラブル（不正出血、吐き気、体重増加 等）

服用開始 1～2 周期に症状が出る 경우가多く、服用継続と共に次第に症状は治まることが多いといわれています。また、休薬期間があることにより頭痛、腹痛など PMS の症状がある

場合は休薬期間が無いヤーズフレックスというお薬もありますのでご相談ください

- 乳がん、子宮頸がんのリスク

1年ごとに乳がん検診、子宮頸がん検診を受けましょう。ピルは乳がんや子宮頸がんのリスクを増加させる可能性があるといわれています。また、性交時のコンドームの使用、禁煙、適切なHPVワクチン接種などががん発症予防に努めましょう

- エコノミークラス症候群のリスク

下記の症候がみられた場合はただちに医療機関を受診しましょう

A : abdominal pain (激しい腹痛)

C : chest pain (激しい胸痛、息苦しい、押しつぶされるような痛み)

H : headache (激しい頭痛)

E : eye / speech problems (見えにくい所がある、視野が狭い、舌のもつれ、失神、けいれん、意識障害)

S : severe leg pain (ふくらはぎの痛み・むくみ、握ると痛い、赤くなっている)

静脈血栓塞栓症のリスクが高くなるといわれています。血栓症とは血液が血管の中で固まってしまって、血液が流れなくなる病気で、重症化した場合は死にいたることもあります。ピルの服用により、血液を固まりやすくする因子が上がり、血液を固まりにくくする因子が低下することにより起こります。生活のなかで血栓症の予防に努めましょう（禁煙、水分を多く摂る、適度な運動とバランスの良い食事、着圧ソックスの使用など）

- 服用方法

生理が始まった日（生理1日目）から内服を開始します。2シート目以降は前のシートが終わったら、続いて、新しいシートを内服してください。

副作用の吐き気を軽減するため、就寝前の内服をおすすめします。

- 定期健診

毎回処方時：体重測定、血圧測定、（血栓症の症状）チェックシートの記入

年1回：子宮頸がん検診、超音波、性病検査、採血（肝機能など）、乳がん検診

Q&A

Q 服用を忘れたときの対処法は？

A

1 回分飲み忘れた場合(飲み忘れから 24 時間以内)
気がついた時点で 1 錠飲みます。次はいつもの時間に飲みます。
1 回分飲み忘れた場合(飲み忘れからまるまる 24 時間)
今日と昨日分を合わせて 2 錠飲みます。次はいつもの時間に飲みます。避妊効果が下がっている可能性があるため、7 日間はコンドームなど他の避妊法を併用してください。
2 回分飲み忘れた場合(最後の実薬服用から 48 時間以上あいた時)
今日と昨日分を合わせて 2 錠飲みます。次はいつもの時間に飲みます。 <u>休薬しなくてもいいのですが、次のシートまで他の避妊方法を選択してください。</u>
偽薬(プラセボ錠)を飲み忘れた場合
飲み忘れても特に問題ありません。飲み忘れた分は飲んだつもりで破棄しておきましょう。

Q 服用終了後の排卵回復は？

A 服用終了後、3 か月以内に排卵が再開するといわれています。(通常は 1 週間ぐらい排卵が遅れる程度です。)

Q 長期間服用すると妊娠しにくくなる？

A 服用することによって、妊娠しにくくなることはないといわれています。

Q 消退出血(服用中の生理様出血)がないときはどうする？

A 妊娠していないか検査で確認をします。妊娠していない場合は出血がみられなくても特に問題ありません。

Q 何歳から何歳まで服用できますか？

A 基本的には初経から閉経まで服用することができますが、加齢とともに血栓症などのリスクが高くなるため、40 歳くらいになったら相談してください。

Q 長時間の飛行機などの移動は大丈夫？

A 飛行機、自動車、電車など長時間同じ姿勢のままの場合、血栓症のリスクが高くなるといわれています。下記、血栓症の予防策に努めましょう

長時間同じ姿勢でない(2-3 時間ごとに歩くなど)

座ったまま、かかとやつま先の上下運動や腹式呼吸を 1 時間ごとに 3-5 分行う

水分をこまめに摂り、アルコールは避ける

ヤーズフレックス配合錠につて

通常のピルは休薬期間または偽薬の期間があるため、この期間に血液中のホルモン値が低下することによって生理（消退出血と言います）を起こしていましたが、ヤーズフレックス錠は毎日、飲み続けることにより生理を来させなくするピルです。

メリット

- ◇ 生理の煩わしさから解放されます。ピル内服中でも生理前の症状がある人、生理痛が辛い人は試してみる価値があります。

デメリット

- ◇ 時々、不正出血がおきます。体に害はないと言われています。
- ◇ 内服方法がやや煩雑です
- ◇ 生理が来ないので妊娠に気づくのが遅れる可能性があります。（そのため、120日以上内服したら4日間休薬して生理が来るのを確認します。）
- ◇ 避妊は他の方法が必要です。

服用方法

- ◇ 1日1錠、一定の時刻に毎日服用
- ◇ 服用開始から24日間は出血の有無にかかわらず服用
- ◇ 服用25日目以降、連続3日間の出血があった場合は、その翌日から4日間休薬
- ◇ 120日間連続して服用した後は、4日間休薬
- ◇ 4日間の休薬が終わったら、その翌日から服用を再開

ヤーズフレックス錠を飲み忘れた場合

- ◇ 1日飲み忘れ

飲み忘れ気づいたときにまず1錠服用し、いつもの時間にもう1錠服用。翌日からは通常通りに続ける。

- ◇ 2日以上飲み忘れ

飲み忘れに気づいたときにまず1錠服用し、いつもの時間にもう1錠服用。翌日からは通常通りに続ける。

※飲み忘れた日数が多くなると、不正出血が起こる可能性が高くなります。飲み忘れに注意しましょう！

遠隔診療のご案内

避妊ピル（ラベルフィーユ、ファボワール、トリキュラー、マーベロン）を服用中の方へ下記の条件に当てはまる方で遠隔診療（ピルの配送）ご希望の方はスタッフまたは医師にお申し出ください。（料金：処方料＋800円（配送、サービス料））

- ◇ ご自宅あるいは職場等で血圧測定と体重測定ができる方
- ◇ ピルを開始してから3か月以上、問題なく経過している方
- ◇ 1年毎に来院し、子宮がん検診、超音波検査等を受けることが可能な方