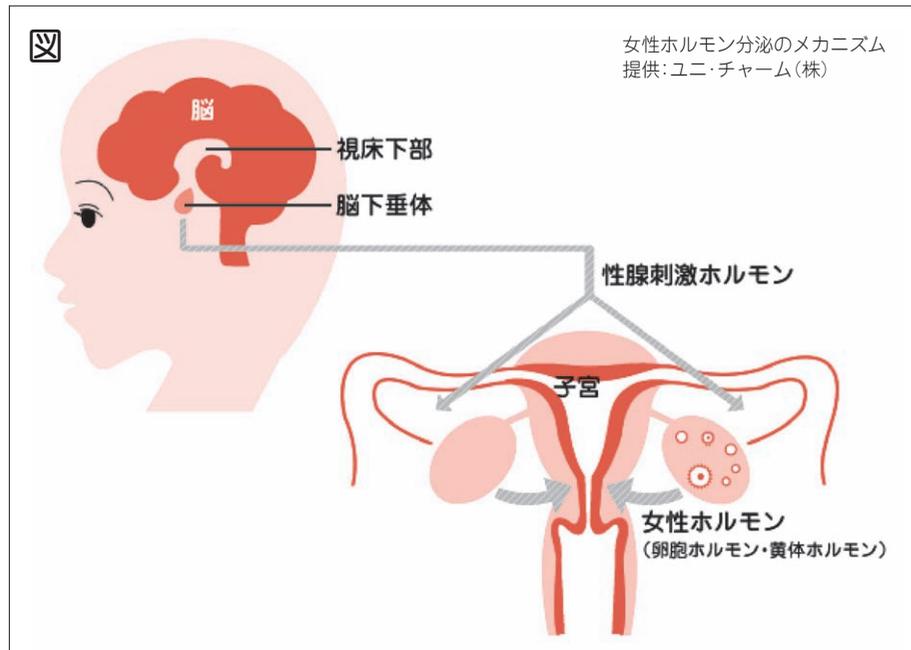


低用量ピル

～避妊とその他の副効用～

低用量ピルとは

避妊を目的とし、女性の体内で分泌（図）される女性ホルモン（卵胞ホルモンと黄体ホルモン）と同じホルモンを人工的に合成したものを主成分とした錠剤です。



当初はホルモン量の多い高用量ピルが使われていましたが、その後、用量へ改良がなされ、1970年代以降はホルモン量をさらに少なくして身体におよぼす影響の少ない（副作用の少ない）薬剤が使われるようになりました。

これを低用量ピルといいます。

ピルが妊娠を防ぐしくみ

ピルを飲むと血液中の2つの女性ホルモン濃度が高まり、妊娠中に近い体の状態になります。そこで脳は妊娠したと錯覚して、排卵を起こす性腺刺激ホルモン（脳の下垂体というところで作られる卵胞刺激ホルモンと黄体形成ホルモン）の量を減らすため排卵がなくなります。つまり、妊娠中は排卵が起こらないという女性の身体のしくみを利用して妊娠するのを防ぐわけです。このほかにも精子の子宮内への進入を防止したり、子宮内膜に受精卵が着床しにくくする作用もあるため複合的な作用によって避妊効果を高めています。

避妊効果

表はいろいろな避妊法の失敗率（妊娠率）を示しています。ピルを飲み忘れなどなく、きちんと正確に飲んだ場合、1年間の妊娠率は0.3%で、コンドームやリズム法などと比べ高い避妊効果を示しています。

各種避妊法の失敗率（妊娠率）・・・1年間使用した場合		
避妊方法の種類	理想的な使用* (%)	一般的な使用 (%)
経口避妊薬（ピル）	0.3	8
避妊手術（男性）	0.1	0.15
避妊手術（女性）	0.5	0.5
薬物添加IUD（子宮内避妊器具）	0.1～0.6	0.1～0.8
コンドーム	2	15
ペッサリー	6	16
殺精子剤	18	29
リズム法（オギノ式、基礎体温法など）	1～9	25
避妊せず	85	85

*各避妊法を正確に使用した場合

参考文献：Hatcher,R.A.et.al.:Contraceptive Technology：Eighteenth Revised Edition,New York:Ardent Media,2004)

ピルの種類と服用方法

ピルにはいくつかの種類があります。2種類の女性ホルモンの配合比の違いによる「一相性ピル」と「階段型ピル」。服用スケジュールの違いによる「21錠タイプ」と「28錠タイプ」。服用開始日の違いによる「デイブンスター」と「サンデースター」があります。それぞれ特徴がありますので、自分に合ったピルを専門医と相談し決めて下さい。いずれも28日間で1周期となっています。21錠タイプは1日1錠を21日間連続して飲み、次の7日間は休薬する（飲まない）ことを繰り返します。28錠タイプは休薬期間をおかずに28日間連続して飲みます。飲み終わったら翌日からまた新しいシートの1錠目を飲み始めます。いずれも毎日ほぼ一定の時刻に飲むことが大切です。例えば就寝前、朝の歯磨きの時など、自分の生活時間を考えて毎日の習慣をつくとよいでしょう。

ピルの副作用

飲み初めには、吐き気、嘔吐、頭痛、乳房の張りや痛み、不正出血のような症状が現れることがありますが、飲むのを2～3周期（2～3ヵ月間）続けることで軽減されるといわれています。その他、確率は低いですが、血栓症、子宮頸がん、乳がんの病気にかかる確率がわずかに高くなるという報告もあります。たばこを吸う人がピルを飲んだ場合、循環器系の副作用（血栓症、心筋梗塞など）にかかる危険性が高まるので、ピルを飲む場合は禁煙するのが望ましいとされています。

ピルの副効用

ピルの最大のメリットは確実な避妊ですが、その他にも次のような副効用があり、これを目的として飲んでいる人も大勢います。

①月経周期が規則正しくなる	⑤卵巣がん、子宮体がんの予防
②月経痛が軽くなる	⑥子宮内膜症の改善あるいは予防
③月経量が減る（貧血の改善）	⑦良性の乳房疾患の減少
④ニキビや多毛症の改善	⑧骨盤内感染症の予防

おわりに

ピルには多くのメリットもありますが、ピルを飲むのに適さない人、注意が必要な人もいます。また、他の薬と一緒に飲むとピルの避妊効果が弱まったり一緒に飲んだ薬の作用が強くなったり、弱くなったりする場合があります。

ピルを希望される方は、今までにかかった病名や現在飲んでいる薬を専門医に正しく伝えて相談してください。

また、ピルは、エイズやクラミジア感染症などの性感染症を予防するものではありませんので、ピルを飲んでいてもコンドームを一緒に使用するか、性交をパートナーや夫婦間に限るなどの注意が必要です。

(相模原市医師会 長谷川 剛志)

