

sai+ by CLINIC FOR

初心者も、飲み慣れた人も
これ一冊で安心

保存版

P I L L
B O O K

はじめに

この「保存版 PILL BOOK」では
ピル初心者さんがはじめに知りたい基礎知識から
服用後の不安や疑問を解決するためのアドバイスまで、
快適なピルライフを送るために必要なことを一冊にまとめました。
いつでも安心してピルを服用できるように
ぜひ手元に置いていただき、何かあれば読み返してみてください。

ピルは女性が自由に心地よく生きていくためのツール。
大切なのは、無理なく飲みつづけていくこと。
種類もさまざまある中で、自分に合うものを見つけられれば
心強い味方になってくれるはずです。

監修医師：山田光泰

日本産科婦人科学会認定・産婦人科専門医。大阪大学医学部を卒業後、産婦人科専門医として大学病院等で主に生殖医療に従事。その後厚生労働省に出向し、医系技官として不妊治療・出生前診断等の母子保健領域における行政施策推進に携わる。

Contents

1 ピルの基礎知識 4

- ピルとはどんなお薬？ 4
- ピルの種類 6
- お薬ごとの期待できる効果&副作用一覧 7
- ピルのシート(錠数)の違い 8
- それぞれの違いや特徴 9
- ミニピルとは 10
- ミニピルの飲み方 11
- よくある質問(基本知識編) 12

2 服用し始めてから 14

- 飲み方について 14
- 飲み忘れたときの対処法 15
- 副作用について 16
- 生理日を移動させたいとき 17
- 生理を早める場合 18
- 生理を遅らせる場合 19

3 今後も安心して服用をつづけるために 20

- よくある質問(服用中編) 20
- 快適なピルライフを送るために 21
- 少しでも不安を感じたら 22
- 処方済みお薬の「追加配送」は簡単 23

ピルの基礎知識

ピルとはどんなお薬？

2種類の女性ホルモンを含むお薬

ピルとは、卵巣でつくられている2種類の女性ホルモンを合成した飲み薬（錠剤）のこと。この2種類の女性ホルモンとは、卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）のことを指します。

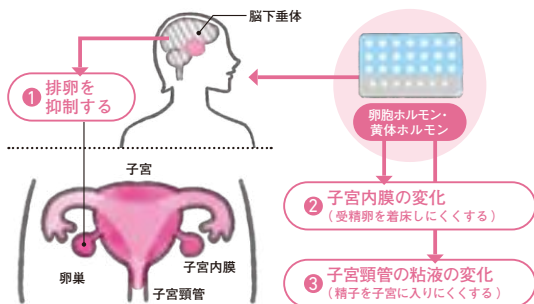


服用すると起きること

ピルを服用することで、女性ホルモンの分泌をコントロールし、排卵を抑制します。その結果、避妊効果や生理による不調の改善が期待できます。

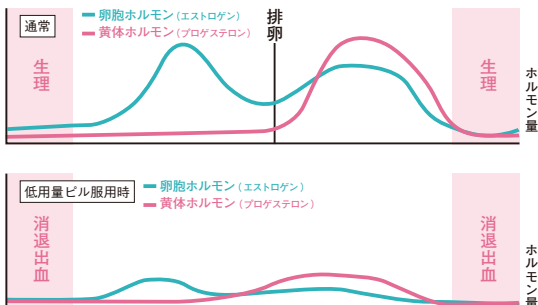
〔 排卵の抑制 〕

2種類の女性ホルモンを取り入れると、体内ですでに必要な女性ホルモンが分泌されていると判断し、卵巣に女性ホルモン分泌の指令を出さなくなります。これにより排卵が起きず、正しく服用すれば、99.7%^{*1}という高い避妊効果が期待できるのです。



〔 女性ホルモンの安定 〕

通常の生理のときは女性ホルモンは急激に変動しますが、ピルを服用することで最低限のホルモンを安定した状態に維持することができます。卵巣からの女性ホルモンの分泌や排卵が抑えられ、外部から取り入れたホルモンにより血中濃度をコントロールすることになるため、生理周期による体の不調も起こりにくくなります。



^{*1} J. Trussell, "Choosing a contraceptive: efficacy, safety, and personal considerations," in *Contraceptive Technology*, R. A. Hatcher, J. Trussell, A. L. Nelson, W. Cates Jr., F. H. Stewart, and D. Kowal, Eds., Ardent Media, New York, NY, USA, 19th edition, 2008.

ピルの 主な効果

☑ 生理痛の緩和

子宮内膜が薄くなることで、内膜に含まれる発痛物質（プロスタグランジン）が減り、生理痛が緩和されます。また、生理痛の原因ともなる子宮内膜症を抑制する効果も期待できます。

☑ 肌荒れの改善

生理前や生理中にニキビなどの肌荒れが起こりやすいのは、黄体ホルモンの分泌によるもの。低用量ピルで黄体ホルモンを抑制することで、肌荒れの改善が期待できます。

☑ PMS（月経前症候群）の緩和

体内の女性ホルモン量を一定に保つことで、月経前のホルモンの変動によって引き起こされる落ち込みやイライラ、頭痛や吐き気といったさまざまな不調が出にくくなります。

☑ 生理移動

低用量ピルを服用する日を調整することで、生理日を自分でコントロールすることが可能です。イベントや旅行などの予定にあわせて生理開始日を早めたり遅らせたりできます。

☑ 卵巣がん、 子宮体がんの予防

ピルで排卵を抑えて卵巣と子宮を休ませ、また卵胞ホルモンの分泌量をコントロールすることで、卵巣がん・子宮体がんの発生リスクを抑えることができます。

☑ 避妊効果

ピルは正しく服用することで99.7%の避妊効果があります^{*1}。最低7日間は飲み忘れないことを前提として、生理1～5日目までにピルを飲み始めれば、服用を始めたその日から避妊効果が得られると言われてます^{*2}。

*1 日本産科婦人科学会編 OC・LEPガイドライン 2020年度版

*2 効果・効能・副作用の現れ方は個人差がございます。医師の診察をうけ、診断された適切な治療方法をお守りください。

ピルの種類

ピルにはさまざまな種類がありますが、大きな違いは卵胞ホルモン(エストロゲン)の配合量です。この違いによって、超低用量ピル、低用量ピル、中用量ピル、ミニピル、アフターピルと呼び方が異なり、期待できる効果や飲み方などが変わってきます。

ピルの種類	超低用量ピル	低用量ピル	ミニピル	中用量ピル	アフターピル
目的	PMS 生理痛 肌荒れなど	避妊 PMS 生理痛 肌荒れなど	避妊 PMS 生理痛 肌荒れなど	生理移動 (遅らせるとき)	緊急避妊
卵胞ホルモン(エストロゲン)含有量	超低用量	低用量	含まれていない	中用量	含まれていない
服用方法	休業期間以外は 1日1回服用	休業期間以外は 1日1回服用	毎日決まった 時間に 1日1回服用	次回生理予定 5-7日前から 1日1回服用	避妊に失敗してから 最長120時間以内に 1回服用

避妊や生理にまつわる不快症状を改善する目的では、低用量ピル、超低用量ピル、ミニピルがあります。緊急避妊薬であるアフターピルは、妊娠の可能性がある行為後72時間(もしくは120時間)以内になるべく早く服用する必要があります。











超低用量・低用量ピルを服用できない方の例

- ・年齢が35歳以上で、1日15本以上タバコを吸う方
- ・初経前、年齢50歳以上もしくは閉経している方
- ・妊娠中、あるいは授乳中の方
- ・出産後1カ月以内の方
- ・血栓を起こす病気と診断された方
- ・トラネキサム酸(トランサミン)を継続的に飲んでいる方
- ・過去2週間以内に手術を受けた、または今後1カ月以内に45分以上の手術を受ける方

上記に当てはまる場合でも、ミニピルなど代替治療を提案できる可能性もあります(P.10参照)ので、あわせてご相談ください。

お薬ごとの期待できる効果 & 副作用一覧

ピルにはたくさんの種類があるため、改善したい症状や悩みを医師に相談し、自分に合ったピルを処方してもらうことが大事です。

	定期 配送 (1カ月)	改善が期待される効果 (◎＝効果が期待できる)					副作用の起こりにくさ (◎＝起こりにくい)				
		避妊	生理痛 過多月経	PMS	肌荒れ	生理 移動	吐き気・腹痛・頭痛・ むくみ・胸の張り			不正 出血	
低用量ピル	マーベロン 				◎	◎					○
	ファボワール 					◎					
	トリキュラー 	2,783円	◎	◎	○			△	△	△	
	ラベルフィーユ 					△	○				◎
	アンジュ 										
超低用量ピル	ヤーズフレックス 	10,285円			◎	◎					
	ドロエチ 	4,208円	△	◎			△	○	○	○	△
	フリウエルULD 	6,077円			○	△					
	ルナベルULD 	9,350円									
ミニピル	デソコン 	2,408円	◎	◎	○	◎	×	○	○	○	△

記載価格はすべて定期配送(1カ月ごと)です。お薬によってはまとめて定期プラン(一括払い)を選択いただいた場合、1カ月あたりの費用がよりお手頃になります。詳しくはサイトをご覧ください。

※各お薬に含まれる成分の種類や成分量などから推測される効果・副作用の強弱・効果・効能・副作用に関しては個人差があります。医師の診療をうけ、適切な服用方法を守りください。※医師の判断によりお薬を処方できない場合があります。※別途、診療料(1,650円/回)および送料(550円/回)がかかります。記載価格はすべて税込価格

ピルのシート（錠数）の違い

シート（錠数）の種類

低用量／超低用量ピルは、どちらも1カ月で1シートになっており、錠数が21錠タイプと、プラセボ（偽薬）が含まれている28錠タイプの2種類があります。どちらも薬効成分は同じです。

1シート 21錠

1シート飲み終わったら、
7日間休薬してから新しいシートを開始します。



1シート 28錠

最後の7錠はプラセボ（偽薬）です。
1シート飲み終わったら、
すぐに新しいシートを開始します。



\ ピル初心者さんにおすすめ！ /

ピル初心者さんは、飲み忘れ防止のためにも基本的には28錠タイプがおすすめです。プラセボ（偽薬）には女性ホルモンは含まれておらず、毎日のルーティーンとしてお薬の服用ができるようになっています。そのため、もしもプラセボ（偽薬）を服用しなかったとしても体に影響はありません。

[21錠タイプしかないピルもあります]

多くのピルは、21錠タイプと28錠タイプのどちらも作られています。お薬の種類によっては21錠タイプしか作られていないお薬もあります。その場合はご自身で休薬期間を管理するので、カレンダーに印をつけたり、飲む時間にアラームを設定したりするなど、実薬の飲み始めを忘れないように注意しましょう。

それぞれの違いや特徴

低用量ピル・超低用量ピルは、1シート内の女性ホルモンの配合のしかたで分けられ、これを相性(そうせい)といいます。1相性もしくは3相性に分けられ、それぞれ特徴が異なるため、どこがどう違うのか? それぞれの違いを解説していきます。

なお、開発・改良された順番に第1～4世代と分類されることもあります。どの世代も卵胞ホルモンの種類は同じで、世代によって黄体ホルモンの種類が異なります。ここでは主に女性ホルモンの配合のしかたで分けられる「相性」の特徴について説明します。

☑ 1相性(第3世代) 例: マーベロン、ファボワールなど

- ▶含まれるホルモンの量… 飲む時期によって変化せず、一定。
- ▶特徴… 子宮内膜症の治療に使われることもあるほか、生理にまつわるトラブルを解決してくれる効果が期待できます。ニキビや肌荒れ改善など副次的な効果もあります。



☑ 3相性(第2世代) 例: ラベルフィーユ、トリキュラー、アンジュなど

- ▶含まれるホルモンの量… 時期によって少しずつ変わる。
- ▶特徴… なるべく自然なホルモンバランスに近づけて作られていて、シートの前半を少なめ、後半を多めにすることで、不正出血しにくいというメリットがあります。



☑ 超低用量ピル(第4世代) 例: ルナベルULD、ドロエチ、ヤーズフレックス

- ▶含まれるホルモンの量… 含まれる卵胞ホルモン(エストロゲン)の量が極めて少ない。
- ▶特徴… 主に月経困難症やPMS(月経前症候群)の治療に用いられます。避妊目的での使用は推奨されていません。不正出血は起きやすいですが、その他の副作用が起こりにくいとされます。



ミニピルとは

ミニピルと低用量ピルの違い

ミニピルは、低用量ピルとほとんど効果は同じです。低用量ピルは、卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）が含まれているのに対し、ミニピルは黄体ホルモンのみが含まれています。このため、副作用と血栓症のリスクが低減されています。また、低用量ピルと違って休薬期間がないため消退出血（いわゆる生理）がないのが大きな特徴です。



下記に当てはまる人も服用できる場合があります

1日に15本
以上のタバコを
吸っている方

トランサミン
(トラネキサム酸)を
美容などの
目的で服用して
いる方

50歳以上
55歳未満で
閉経前の方

「目の前が
キラキラするなどの
前兆がある」
偏頭痛と医師に
診断された方

BMIが30以上
の方

授乳中の方

ミニピルを服用できない方

- ・閉経後もしくは55歳以上
- ・初潮前の女性
- ・以前低用量ピルや黄体ホルモン製剤を使用していて過敏症が出た方
- ・重篤な肝疾患、心疾患、腎疾患のある方
- ・妊婦または妊娠している可能性のある方
- ・乳がんおよびその疑いのある方

ミニピルの飲み方

ミニピルは、低用量ピルや超低用量ピルのように休薬期間はありません。そのため1シートを飲み終わったら、すぐに新しいシートのお薬の服用を開始してください。ミニピルを服用中は、消退出血(生理)はありません。

- ① 生理初日～5日の間に飲み始める
- ② 毎日1日1錠を決まった時間に服用

ミニピルを飲み忘れたときの対処法

ミニピルは、毎日決まった時間に服用するのが大切です。もし飲み忘れがあった場合は、以下のように対処してください。

〔 対処法 〕

気づいた時点で飲み忘れた1錠を服用し、次の錠剤は通常の服用時間に飲んでください。

〔 12時間以上の遅れ 〕

飲み方は上記と同じですが、避妊効果が落ちてしまいます。再び本来の避妊効果を得るためには、7日間の連続した服用が必要になります。コンドームなど別の方法で避妊するようにしてください。



ミニピルの注意点

〔 副作用 〕

卵巣ホルモンが含まれないため不正出血が起こりやすいという特徴があります。最初の数カ月や、服用時間がズレたときなどに出血が起きやすくなります。服用を継続しているうちに気にならなくなることが多いです。

〔 毎日決まった時間に服用が必要 〕

ミニピルは、毎日ほぼ決まった時刻に服用することが重要です。特に、服用時間が12時間以上ズレると避妊効果が落ちてしまうため、服用時間の管理をしっかりと行いましょう。

※効果・効能・副作用の現れ方は個人差がございます。医師の診察をうけ、診断された適切な治療方法をお守りください。

よくある質問（基本知識編）

産婦人科医の山田先生が、ピル初心者の皆さんから寄せられた質問にお答えします。

安心してピルを服用するために、不安や疑問はここで解消しておきましょう



Q/ 周りに飲んでる人がいないから何となく心配……

A/ 日本は、先進国の中でも低用量ピルに関する認知と普及が遅れていると言われています。

日本の低用量ピル服用率が低いとされている理由

- 避妊効果を含めたピルのメリットが広がる機会が少なかった
- 以前は対面の産婦人科での受診が必要だったため、負担が大きかった

コロナ禍の影響でオンライン診療のルールが見直され、低用量ピルの処方もオンラインで可能になりました。受診の負担が軽減し、服用するメリットも徐々に広まってきているため、日本でも徐々にピルが普及してきています。

Q/ ピルを服用すると太るの？

A/ 低用量ピルを服用していても、体重は増えないことが、研究結果で明らかになっています。副作用の一つとして、むくみを感じる人もいますが、ほとんどが一時的なもの。むしろ生理前の過食が抑えられて、体重の増加が抑えられるという人もいます。

Q/ ピル服用中のお酒やたばこはNG？

A/ **お酒**

適量ならお薬の効果に影響はないといわれていますが、ピルをお酒で飲んだり、ピルを飲んですぐの飲酒はNG。アルコールとお薬はどちらも肝臓で分解されるため、ピルの分解が遅れて血中濃度が高くなってしまい、副作用が強くなってしまいます。



タバコ

ピル服用中の喫煙は、血栓症のリスクを高めます。ピル服用中は禁煙もしくは喫煙本数を極力減らしましょう。加熱式タバコや電子タバコも、ピルとの併用は安全とは言いきれないため、できるだけ禁煙を。



※35歳以上で たばこを1日15本以上吸っている方には低用量ピルは処方できません。

Q/ 併用を注意するお薬はある？ 普段飲んでる痛み止めや風邪薬などは？

A/ 低用量ピルとの併用が禁止されているお薬は「ヴィキ
ラックス配合錠(C型肝炎の治療薬)」というお薬だけ
で、基本的には胃薬や風邪薬など、他のお薬と併用し
ても問題ありません。ただしお薬によってはピルの効
果を弱めたり、反対に増強させてしまうものもあるので、
診察の際に医師に一度相談すると安心です。



漢方薬やサプリメントは？

健康食品のようなイメージで飲んでいる方もいるかもしれませんが、併用しても絶対に問題
ないとは言いきれないため、必ず診察時に医師に伝えて確認をしましょう。以下の2つは特
に気を付けてください。

セントジョーンズワート(西洋オトギリソウ)

併用することでピルの効果を下げることがあります。ドラッグストアなどで販売するサプリや
お茶に含まれていることがあります。

バスタップサプリ

女性ホルモンに似た成分が入っていることがあり、併用することでホルモンバランスが乱れる可
能性があるためです。

Q/ 将来の妊娠に影響しないの？

A/ 近年の研究によって、低用量ピルの服用の有無や、服用期間の長さも、妊娠率へは影響を
及ぼさないと報告されています。

参考：日本産科婦人科学会「低用量経口避妊薬、低用量エストロゲン・プロゲステロン配合剤ガイドライン(案)」

Q/ 途中で服用をやめられる？

A/ 妊娠を希望する状況になったときなど、ピルはやめたいときにいつでもやめられるお薬です。
ただし、何度も服用の中止と再開を繰り返すと血栓症リスクも高まるので、念のため医師に
相談をしたうえで中止すると安心です。

服用し始めてから

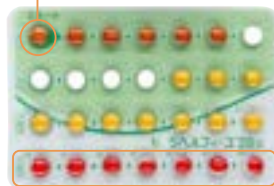
飲み方について

大事なのは毎日飲み続けること。なるべく決まった時間に服用し、毎日のルーティンの一つとなるように習慣化させましょう。

- ☑ 避妊目的の場合、初めてのシートは生理の初日～5日目の間に飲み始める

服用開始から7日間以上飲み忘れなく毎日継続して低用量ピルを飲み続けられれば、高い避妊効果が得られます。生理5日目までに服用を開始できなかった場合、排卵を抑制できない可能性があり、避妊効果が薄れます。ただし、月経困難症や過多月経、PMSには効果が期待できるため、それらを目的とする場合には服用開始のタイミングは問いません。

生理開始日～5日以内に
1錠目スタート



消退出血が起こる期間

- ☑ 1日1錠を28日または21日連続して飲む
(ピルの種類によって錠剤数は異なる)

- ☑ 1シート目が服用終了したら、

28錠のピルの場合 次の日から2シート目の服用を始める。

21錠のピルの場合 7日間の休薬後、2シート目の服用を始める。

飲み忘れないための工夫

飲み忘れは、不正出血や効果低下の原因になる場合があるため、自分に合った工夫をして飲み忘れを防ぐことが大事です。

- ☑ 毎日のルーティンとセットで服用する

「朝の洗顔後」「ランチを食べた後」「寝る前に歯磨きした後」など、日々のルーティンと一緒に服用することで習慣化しやすくなります。

- ☑ 常に持ち歩いておく

ケースなどに入れて毎日持ち歩いていれば、飲み忘れに気づいた際にもすぐ服用できて安心。

- ☑ 服用するタイミングにアラームを設定する

スマートフォンなどのアラーム機能やリマインダー機能を設定しておくのも便利！

飲み忘れたときの対処法

低用量ピルの飲み忘れは、珍しいことではありません。飲み忘れた日数によってしっかり対処法がありますので、気づいた際には落ち着いて対応しましょう。



1日(1錠)の 飲み忘れ

気づいた時点でまず1錠服用し、その後普段通りの時間に服用します。もし気づいた時間が普段飲んでる時間と近いという場合には、いつも服用している時間に2錠まとめて服用します。



2日連続(2錠)の 飲み忘れ

気づいた時点で2錠まとめて服用し、その後は普段通りの時間に服用します。2日分の服用忘れは妊娠の可能性が高くなります。再度、本来の避妊効果を得るには7日間の連続した服用が必要となるため、注意しましょう。



連続した3日以上 (3錠以上)の 飲み忘れ

3日分飲み忘れてしまった場合には、**サイクルの最初に戻って1から飲み直すことが必要**です。今周期服用していたシートはお薬が残っていたとしても終了し、自然に生理がくるのを待って次のシートへと移ります。

ピルを飲み忘れて生理がきてしまった！どうすればいい？

3日以上ピルを飲み忘れると生理がきてしまうことがあります。その場合は、現在のシートを破棄し、新たなシートで服用を再開して下さい。飲み忘れていた期間にリスク行為があった場合は、アフターピルの服用をご検討下さい。

飲み忘れ防止には、無料のアプリ「クリフォア」が便利

初めてピルを飲む方に起こりがちな飲み忘れを、無料アプリでサポート。「クリフォア」なら、再診察も簡単に予約できます。アプリのダウンロード・アプリ内利用料、いずれも無料でご利用可能です。 ※「クリフォア」は提携アプリです。※クリニックフォアの診療については診察代やお薬代などがかることがあります。

【ピル服薬日時が近づくと プッシュ通知】

「マイヘルス」メニュー内の服薬リマインド機能(お薬リマインダー)は、どなたでも無料で使えます。スヌーズ機能もあるので、服薬の習慣づけをサポートします。服薬習慣がついたら、リマインダー機能をオフすることもできます。



インストール
はこちらから



副作用について

低用量ピルの副作用には、まだ体が低用量ピルに慣れていない、飲み始めてから1～2カ月ほどの時期に出やすい一時的なマイナートラブルと、ごくまれに現れる血栓症の2種類があります。

副作用が出た時の対処法

マイナートラブルと言われる以下の症状は、服用を続けるうちに体が慣れてやわらぐことがほとんどです。気になる場合は以下の対処法を試してみつつ、しばらくは服用を継続してみましょう。

▶吐き気

寝前に服用すると、寝ている間に「吐き気を感じる時間」が過ぎていくため、吐き気を感じづらくなります。一時的に吐き気止めを使っても問題ありません。

▶胸のハリ、痛み

ノンワイヤーブラやブラトップなど、なるべく締め付けない下着を使用しましょう。

▶眠気

夜にしっかり睡眠を取るのが一番ですが、それでも昼間に眠気を感じる場合、20分程度の昼寝をするのもおすすめです。

▶頭痛・腹痛

まずはゆっくり休みましょう。痛みが強い場合や、仕事などでゆっくり休めないときは、鎮痛剤を服用してください。

▶不正出血

生理中の対応と同様に、ナプキンを使用してください。吸水ショーツを履くのもおすすめです。

▶むくみ

セルフマッサージや着圧タイツなどで血行を促進するのが効果的。

服用を続けても改善されない場合

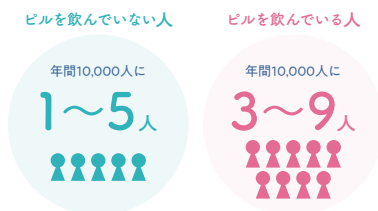
これらの副作用が3シート(3カ月)以上続く場合は、ピルの種類を変更することで改善されることがあります。まずは診察を受け、症状を医師に相談のうえ、処方を受けるようにしてください。

血栓症とは？

血栓症は、血液中にできた塊が血管をふさぐことでおこる疾患です。ピルの作用によりリスクが高まるものの、発症数は年間で1万人中3～9人程度*と、確率はかなり低いと言えるでしょう。血栓症の発症リスクは、ピルを服用している人よりも妊娠中～産後の女性の方が数倍高いというデータもあります。

万が一血栓症が発症したとしても、ほとんどは早期治療により対応が可能です。過度に心配する必要はありませんが、ふくらはぎの急な痛みや激しい頭痛などの症状が現れたときは、一旦服用を中止し医師に相談しましょう。

— ピル服用による血栓症の発症率 —



*参考：FDA | FDA Drug Safety Communication: Updated information about the risk of blood clots in women taking birth control pills containing drospirenone

生理日を移動させたいとき

生理移動とは？

生理移動とは、ピルを使って生理が来る日を希望の日程にズラすこと。例えば結婚式や旅行、大会や試験など、大切なイベントが生理とぶつかりそうなことが事前にわかっている場合、ピルの服用によって生理日を調整することが可能です。



Q 体に悪影響はないの？

A 生理をズラすこと自体に大きな問題はありません。生理を移動させても、次の生理は元の生理周期と同じ間隔で起こります。大きな心配はないと考えて良いでしょう。

生理移動を確実にを行うためのポイント

☑ 生理周期を把握しておく

生理移動は、定期的な周期にもとづいて生理をズラすものです。そのため、想定日が正しいことが大前提。生理の周期を正しく把握しておくことで、希望通りの生理移動が可能になります。ストレスや睡眠不足、無理なダイエットなどの理由で周期が乱れがちな人は注意が必要です。

☑ 低用量ピルよりも中用量ピルの方が確実

生理移動は低用量ピルでも可能ですが、確実性としては中用量ピルの方が高いです。ただし、中用量ピルは卵胞ホルモン（エストロゲン）の配合量が低用量ピルよりも多く含まれるため、吐き気などの副作用が出やすいこともあります。副作用が心配な人は、低用量ピルを使って生理移動を検討しましょう。

生理移動する際の注意点

生理を
早める場合

生理を
遅らせる場合

イベント中の ピルの服用	不要	必要
服用開始 タイミング	ズラしたい生理の 1つ前の生理から	イベント予定日の およそ1週間前から

生理を早める場合

1つ前の生理からピルの服用を開始します

こんな人におすすめ

- ・生理を避けたい期間が事前に分かっている
- ・副作用が気になる

[服用方法]

生理が開始して1～5日目から、ピルを服用し始めてください。2週間ほど服用を継続してから中断すると、2～3日後に生理が始まります。つまり生理を2週間程度早めることができます。

[具体的なスケジュール感]

6/30前後に生理がくる予定の人が、6/20に生理日を早める場合

早めたい生理の1つ前の生理日である5/30から5日以内にピルを飲み始めます。6/16まで服用を続け、6/17に服用を中止すれば、6/20頃に次の生理がきます。

＼ 生理開始前にはピルを入手する必要があるので、早めにクリニックへ相談を！ /

5/29	30	31	6/1	2	3	4
	生理日				ピル服用	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
					服用中止	
19	20	21	22	23	24	25
	次の生理予定日					
26	27	28	29	30	7/1	2
		移動			本来の生理予定日	
					旅行(イベント)予定日	

普段から低用量ピルを服用している場合

- ①生理を起こしたい日の2日前に服用をやめる
- ②その後、2～3日で生理が始まる

早めた生理が始まったら、通常通り、生理開始1～5日目に次のシートの1日目から服用をスタートしましょう。

生理を遅らせる場合

生理が始まる数日前からピルの服用を開始します

こんな人におすすめ

- ・生理日を避けたいイベントが直前(1週間前程度)に迫っている
- ・より確実に生理日を移動させたい

【服用方法】

イベント予定日の5~7日前くらいからピルの服用を始めます。服用している間は生理がこないで、生理を避けたい期間はそのまま飲み続けてください。服用をやめると、2~3日後に生理が始まります。

【具体的なスケジュール感】

6/9前後に生理がくる予定の人が、イベント以降まで生理がくるのを遅らせる場合

生理予定日である6/9の5日前(6/4)から、生理を避けたい6/11までピルを飲み続けます。6/17に服用を中止すると、6/20頃に生理が遅れてやってきます。

5/29	30	31	6/1	2	3	4
						生理予定5日前
						ピル服用
5	6	7	8	9	10	11
4日前	3日前	2日前	1日前	生理予定日		
旅行(イベント)予定日						
12	13	14	15	16	17	18
服用中止						
19	20	21	22	23	24	25
	生理開始					
26	27	28	29	30	7/1	2

生理予定日の5日前に間に合わないかも！
どうすればいい？

クリニックフォアのオンライン診療では生理直前でも処方が可能です。ただし、生理予定日の直前になってしまった場合、生理移動の成功率は低くなります。

今後も安心して 服用をつづけるために

よくある質問(服用中編)

Q/ピルを飲んでいればコンドームはしなくても大丈夫？

A/コンドームは避妊のためだけでなく、性感染症を防ぐための重要なアイテムです。より確実に避妊をしながら性感染症を予防するために、**低用量ピルとコンドームは必ず併用しましょう。**

Q/ピルを飲んでいのに出血があったら？

A/不正出血の可能性が高いです。不正出血は、**低用量ピル服用者の約20%が経験すると言われるほど、よくある副作用の一つです。**そのまま飲み続ければ解消されることがほとんどですが、3カ月以上続く場合や、量が多い場合は医師に相談してみましょう。

Q/飲む時間がいつもとズレてしまったら避妊効果は下がる？

A/低用量ピルは1日の飲み忘れであれば避妊効果が大きく下がることはありません。**飲み忘れに気づいたタイミングですぐに服用することが大切です。**ただし、実薬を2日(2錠)以上飲み忘れた場合は、避妊効果が低下してしまうので注意。(飲み忘れたときの詳しい対処法は P.15をご確認ください)

Q/服用を中止したいときはどうしたらいい？

A/**いつ服用をやめても問題ありません**が、生理周期を乱したくない方は、1シートをすべて服用し終わった時点で中止するのが良いでしょう。また、自己判断でピルの休薬や再開を何度も繰り返すと、血栓症のリスクが上がるため危険です。副作用を理由に服用を中止したい場合は、お薬の種類を変更することで解決することもあるため、まずは医師に相談してみてください。

Q/ピルの保管方法は？

A/以下の点に注意して保管しましょう。

- ・高温・多湿・直射日光を避ける
- ・シートから錠剤を出して保管をしない
- ・使用期限を過ぎたものは破棄する



※ 全てのお薬にsai+のビルケースがつきます(アンジュ以外)。
※ アンジュにはsai+のビルケースではなく、製薬会社の専用ビルケースがつきます。

快適なピルライフを送るために

1年に1度は婦人科検診を

低用量ピルは一部のがん予防や疾患の改善に効果的ですが、低用量ピルでは改善しない女性特有の病気も多くあります。ピルの服用を安心して続けながら、いつまでも健康に過ごしていくためにも、ぜひ1年に1度は婦人科での検診をおすすめします。

女性が受けておきたい検査

- ☑ 子宮頸がん検査（20歳以上）
- ☑ 乳がん検査（エコー検査：30歳以上／マンモグラフィ検査：40歳以上）

20歳以上であれば多くの自治体で、安価または無料でがん検診を受診することが可能です（自治体により異なる場合があります）。詳しくは各自治体のホームページなどでチェックしてみてください。「今は健康だから」と思っている方でも、思わぬ病気が見つかる可能性もあります。年に1回の定期的な検診でご自身の体をチェックしておけば、何かあった場合も早期発見で対策ができ、安心にもつながります。

診察前も、診察後も。いつでも無料でチャット相談

クリニックフォアの公式LINEでは、ピルの副作用などの不安や疑問を無料で相談できます。どなたでも利用できるのも、もちろんピルを飲み始める前のご相談もOK。服用に不安がある方も、ぜひご利用ください*。

*診療行為にあたるものはLINEチャットでの対応が難しく、ご相談内容によっては医師との診察を受けていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。受診された場合は、別途診察料1,650円（税込）がかかります。

LINEの友だち追加はこちら

ピル専用のLINEメニュー
から相談できます



少しでも不安を感じたら

服用に関して不安や疑問がある場合や、服用後体調が優れないなどの場合は、クリニックフォアのオンライン診療でご相談ください。

例えばこんなときはオンライン診療でご相談を！

- ◎ 3カ月以上たっても副作用の症状がおさまらない
- ◎ ピルの種類を変えたい
- ◎ 病気などの事情により服用を続けていいか相談したい など



低用量ピル・ミニピルに関するオンライン予約はこちらから

クリニックフォアのオンライン診療

クリニックフォアのオンライン診療では、低用量ピル以外の診療科も同じアカウントで受診可能です。気になる診療科があれば、ぜひお試しください。

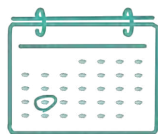
低用量ピル	月経移動	美容皮膚	ニキビ治療
女性AGA	アフターピル	性感染症治療	内科・皮膚科・アレルギー科 (保険診療)
インフルエンザ 予防内服薬	肥満症治療	禁煙治療	花粉症・舌下免疫 (保険診療)

など全23診療科目

オンライン診断ご予約～お薬お届けまでの流れ



オンライン診療
詳細・ご予約は
こちらから



STEP 1

日時は簡単予約！

好きな日時を選び、
診療の予約をします



STEP 2

事前問診

基本情報を入力します



STEP 3

診察

予約日に
スムーズに診察



STEP 4

お薬のお届け

決済後、お薬を
ご自宅までお届けします

処方済みお薬の「追加配送」は簡単

クリニックフォアの自由診療では、診察時に患者さまとお話し、一定日数分のお薬を処方します。しかしながら量が多い場合、一度にお支払いが難しい方もいらっしゃるので、クリニックにて処方したお薬をお預かりしておき、お手持ちのお薬が無くなる前にお支払いいただき、その分のお薬をお届けしております。

追加配送のメリット

- ☑ 決済後、すぐにお手元にお薬が届く
- ☑ お薬代と配送料 550円(税込)だけ
- ☑ 同じお薬ならプランの変更も可能

例えば初回で1か月定期プランを選択された方も、次回は6か月分まとめてプランに変更ができます。

処方済みお薬の「追加配送」依頼方法

LINEからの場合

1 QRコードから友だち追加



メニュー内
処方済みお薬の追加配送
を選択

2 ご希望のお薬・プランを選択



3 内容を確認して決済



WEBからの場合

1 QRコードからWEBへアクセス



※お薬の種類の変更をご希望の場合は、必ず医師の診察が必要になります
 ※追加配送のお申し込みをいただいても、医師の判断により配送ができない場合があります

当クリニックで取り扱っているお薬の注意事項（ミニビル：デソコン）

●未承認医薬品等...デソコンは、避妊目的での処方是国内で承認されていません。●入手経路等...日本国内未承認医薬品・医療機器等は厚生局の正式なプロセスを経て、当院医師の判断の下、輸入をしたものになります(詳細:https://www.clinicfor.life/faq/#faq-self_care-16)。また、個人輸入サイト等を通して一般の方が医薬品を購入して使用するリスク・健康被害に関しては、厚生労働省から注意喚起が出されています(詳細:<https://www.yakubutsu.mhlw.go.jp/individualimport/>)。●国内の承認医薬品等の有無...国内では避妊を目的として承認されている同成分の内服薬はありません。●諸外国の安全等の情報および副作用...同成分を含有する内服薬がアメリカ食品医薬品局(FDA)で経口避妊薬として承認されています(承認年月日:1992/10/12)。安全性等に関わる情報としては、不正出血、頭痛、嘔気といった症状が記載されています。●医薬品副作用被害救済制度について...万が一重篤な副作用が出た場合は、国の医薬品副作用被害救済制度の対象外となります。

sai+ by CLINIC FOR

