

ピルと上手く付き合うヒントがここに

# ピルのはじめかたガイドブック

**sai+** by CLINIC FOR

Your  
moment is  
yours



ピルブックを手にしてくださり、ありがとうございます。

はじめてピルを服用する方はもちろん、服用経験のあるかたにも。

ピルと上手に付き合うためのヒントを一冊にまとめました。

ピルの基礎知識だけでなく、気になる症状が出たときや、

うっかり飲み忘れてしまった時の対処法など…。

ふとした不安にも寄り添える内容を載せています。

毎日読むものではありませんが、お手元に置いておくことで、

みなさんのピルライフがよりよいものになれば幸いです。

**sai+** by CLINIC FOR

－はじめに－

## 「女性のウェルネスコントロール」としての低用量ピル

女性の社会進出が進んでいる欧米の先進国では、女性が積極的に自らの健康(ウェルネス)をコントロールする手段として、低用量ピルが広く普及しています。

使用率はとても高く、フランスでは33%、カナダでは29%、イギリスでは26%とされています。

こうした国々では、低用量ピルは避妊薬という旧来のイメージだけではなく、**PMS(月経前症候群)、月経痛、月経過多など、様々な女性特有のつらい症状の改善に有効であること、また、卵巣がんや子宮体がんなど、将来的な婦人科系の病気のリスクを下げる効果があることが教育されています。**

また、オンラインや街の薬局などで、低用量ピルが手軽に入手可能である環境であることも、低用量ピルの普及が進んだ要因とされています。

一方、**日本女性の低用量ピル使用率は数%とまだまだ低い**のが現状です。

「生理痛はみんなあるもの、我慢して当然」「生理前、いつも身体や精神的な不調を抱えて悩んでいるが、解決策がわからない」「家族や友人、お医者さんにも相談しづらい」といった悩みを抱えているものの、多くの女性が医学的にも正しい効果的な対策をとらないままとなっています。

一人一人が低用量ピルに対する正しい知識を持つことで、毎月の生理にまつわるトラブルを改善し、自分のウェルネスをより積極的にコントロールすることができる、女性としての新たな選択肢を手に入れることにつながります。

## ピルとは？

ピルとは**女性ホルモンの成分が含まれたお薬**です。

ピルには超低用量ピル、低用量ピル、中用量ピル、アフターピルと様々な種類があり、含まれる女性ホルモン(お薬)の種類・量によって呼び方・効果が異なります。

いわゆる「ピル」とみなさんが一般的に呼んでいる、「普段から継続して服用し、女性にとってさまざまな嬉しい効果が期待できるお薬」は、このうちの、「**低用量ピル**」と呼ばれるものです。

低用量ピルを服用すると、からだのホルモンバランスが妊娠状態に近くなるため、**排卵が抑制されて、避妊の効果**があります。

また、低用量ピルの服用によって**期待できる効果・目的は避妊だけではありません。**

他にも**生理痛・生理不順・子宮内膜症・排卵痛の改善、ニキビや肌荒れの改善、月経過多など月経に関する諸症状の緩和など様々なメリット**があります。

日本ではまだまだ馴染みがうすいお薬ですが、欧米では一般的に使用されるお薬の一つです。

# ピルの仕組み

女性ホルモンには、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種類が存在しています。

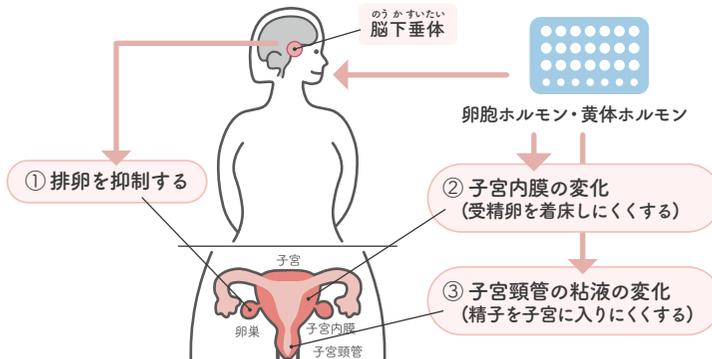
このホルモンは、生理周期に応じ、相互に増えたり減ったりすることで、子宮内膜が厚くなったり、排卵を起こしたり、月経を起こしたりするという大事な役割を担っています。

ピルには、この2種類のホルモンが含まれており、体内の女性ホルモンをお薬で調整し安易化させることで、避妊・PMSの改善効果・月経移動などの作用を発揮します。ピルは、この2種類のホルモンの含まれる量・細かい種類の違いによって、呼ばれ方や作用が異なります。

	成分	効果	代表的な製品
低用量ピル	エストロゲン低用量 + プロゲステロン	避妊効果。PMS、生理痛改善、ニキビ改善など	マーベロン(ファボワール)、トリキュラー(アンジュ・ラベルフィーユ)
超低用量ピル	エストロゲン超低用量 + プロゲステロン	避妊効果。PMS、生理痛改善、ニキビ改善など	ルナベルULD(フリウエルULD)、ヤーズフレックス
中用量ピル	エストロゲン中用量 + プロゲステロン	月経移動	プラノバル
アフターピル	プロゲステロンのみ	緊急避妊	ノルレボ、エラワン

低用量ピルを飲むと、脳からの性腺刺激ホルモンの分泌が抑えられて、卵胞の発育や排卵が起こらなくなります。また、ピルによって子宮の内膜の増殖も抑えられ、薄い内膜となり、例え排卵し、受精しても着床が起こりづらい状態となると同時に、子宮の入口にある頸管粘液の性状が粘稠となり、精子を子宮に入りにくくする環境となります。このように2重、3重のメカニズムで、極めて高い避妊効果が得られます。

また、血中のホルモン量が安定した状態が続くため、女性ホルモンの量の急激な変動によって自律神経が乱れて起こる月経前症候群（PMS）が緩和されます。精神的にも肉体的にも安定し、イライラなどの不快症状がやわらぐのです。生理痛も、ピルの作用により子宮内膜の厚みが減ることで、生理時の経血量が減少し、貧血も軽くなります。



# 低用量ピル服用の目的・メリット

## ● みんな低用量ピルって飲んでるの？

日本での服用率は、現在3～4%ほどと言われています。一方、欧米、特にカナダやドイツ・フランスでは、30%を超えるという報告もあり、女性の社会進出が進んでいる国ほど高い服用率を示すというデータもあります。

日本でも最近になり、低用量ピルの啓発・推進活動が盛んになってきました。

## ● 低用量ピルによる避妊効果はどれくらいあるの？

低用量ピルを毎日決まった時間に飲みつづけていれば、99%以上の避妊効果がある、もっとも効果の高い避妊方法の1つといわれています。日本で最も使われている避妊方法はコンドームですが、コンドームよりも高い避妊効果を誇り、欧米ではコンドームよりも一般的に使用されている避妊方法になります。

## ● 低用量ピルを飲むことで避妊以外にも効果はあるの？

低用量ピルは避妊効果があることは当然で、避妊薬、というイメージが強いのですが、副効果と呼ばれる、避妊以外の効果もあると考えられています。これらの避妊以外の効果（副効果）を期待して飲まれる方も多いです。副効果には、「PMS、ニキビ、生理痛、生理不順、月経過多による貧血、子宮内膜症」の改善、「子宮体癌・大腸癌・卵巣癌」のリスク低下、卵巣嚢胞の縮小などがあげられます。

### [このような症状を緩和します]

PMS（月経前症候群）

ニキビ

生理痛

生理不順

月経過多

子宮内膜症

例) 低用量ピルを飲むことで改善効果が期待できる症状・疾患

## ● PMSの改善

PMSとは「月経前の3～10日の間つづく、からだやメンタルにでる症状で、月経が始まれば軽くなり、なくなっていく症状」とされています。排卵から月経が起こるまでの間に、女性ホルモンが急激に変化することで、脳内のホルモンや神経伝達物質が変動することが原因と言われています。低用量ピルを飲むことで、女性ホルモンの変動が抑えられるため、PMSの改善効果があると考えられています。

## ● 生理痛・生理不順・子宮内膜症・排卵痛の改善

低用量ピルを飲むことで、子宮内膜の肥厚を抑えることになります。その結果、月経の出血量の減少、生理痛の軽減・消失へつながると考えられています。

また、偽妊娠状態となり、排卵が抑制されるため、排卵痛も起こらなくなります。

## ● ニキビや肌荒れの改善について

低用量ピルで排卵を抑制することで、肌荒れの原因となるテストステロンが分泌されなくなり、ホルモンバランスの乱れが整います。そのため生理前後のニキビや肌荒れに効果があります。

## ● がんのリスク低下について

低用量ピルを飲むことで、子宮体癌、大腸癌、卵巣癌など、いくつかのがんのリスクを低下させることがわかっています。一方、女性特有のがんである、子宮頸癌・乳癌のリスクを低下させるわけではないので、ご自身の健康のためにも、1年に1回の健康診断を受診されることをお勧めしています。

# 低用量ピルの種類

低用量ピルは、女性ホルモンが成分として含まれたお薬を21日間飲み、その後7日間の休薬（あるいは、女性ホルモンが入っていない錠剤(=偽薬)を内服)をします。

「含まれている女性ホルモン量の段階わけ」と「1シートの錠数(21錠or28錠)」でいくつか種類があります。

## 含まれている成分量の段階わけの3つの種類

### ● 1相性(第3世代): 21日分同じ量のホルモンが含まれたお薬

マーベロンというお薬に代表される、毎日同じ量の卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)が含まれたお薬を服用する**シンプルかつ新しいタイプ**のものです。

個人差はありますが、現在、最も使用されている低用量ピルで、産婦人科の女性医師の中でも飲んでいる人が最も多いタイプの薬剤です。

また、1-2週間程度であれば月経を移動させることも可能です。



#### マーベロン系(ファボワール含む)

マーベロンは1相性のお薬です。

子宮内膜症の治療に使われることもあり、他にも月経困難症や過多月経といった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。さらにマーベロンはプロゲステロンの種類と量の効果で、ニキビに対して高い効果が期待できます。

これはマーベロンに特徴的な効果です。

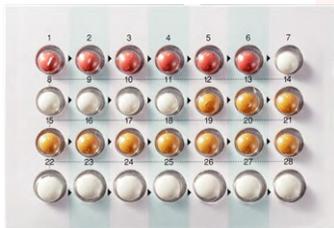
### ● 3相性(第2世代): 含まれるホルモンの量が3段階のお薬

トリキュラーというお薬のように、低用量ピルに含有されているホルモンの量が3段階に分かれているお薬です。

**なるべく自然なホルモンバランスに近づけて作られたお薬**ということが特徴です。

1週目・2週目・3週目のお薬に含まれるホルモンの量が異なるため、この3つのお薬をきちんと内服することが必要です。アメリカ皮膚科学会がガイドラインは、トリキュラーより、マーベロンがニキビへの効果が高いとしています。

ニキビが改善しない場合、これらの薬剤への変更を検討ください。



#### トリキュラー系(アンジュ、ラベルフィーユ含む)

トリキュラーは3相性のお薬です。

なるべく自然なホルモンバランスに近づけて作られたお薬です。ホルモン剤のトータル分量は最小限にとどめられています。

不正出血でお困りの場合は、こちらのピルがより効果が期待できます。

## ● 超低用量ピル(第4世代): 含まれるエストロゲンの量が極めて少ないお薬

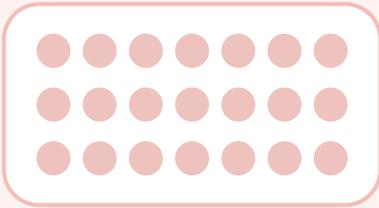
ヤーズと言われるお薬に代表されるピルです。PMSのメンタル症状を改善する効果もあると考えられています。また、ヤーズフレックスというお薬も最近になり発売されており、最長120日間連続服用(4ヶ月に1度のみ生理が来るようなお薬)が認められています。

### 1シートの錠数(21錠 or 28錠)

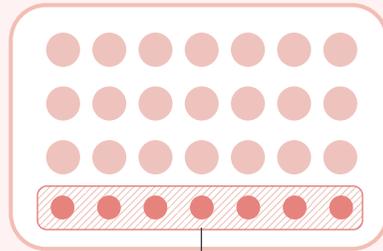
低用量ピルは、1ヶ月分で1シートとなっており、錠数は21錠タイプと、休薬期間にも内服するための偽薬(プラセボ)が含まれている28錠タイプがあります。

偽薬(プラセボ)には女性ホルモンが含まれていないので、飲んでも身体には影響がないのですが、21日の服用と7日の休薬ということを意識せずとも、毎日服用していれば「服用+休薬」を実現してくれるため、服用の習慣づけがしやすく、28錠タイプをおすすめしています。

21錠タイプ



28錠タイプ



偽薬(プラセボ)

# 低用量ピルの飲み方・飲み忘れないための工夫

## 低用量ピルの飲み方

なるべく決まった時間に飲むことが望ましいですが、飲む時間や飲み方に指定はありません。  
例えば、朝起きたあとに飲むなど、飲む時間・タイミングを決めておくとうまく習慣づけにもいいです。

### ● 1シート目

低用量ピルを飲み始める、もしくは中止していたけれど再開する場合は、**生理の第1日目から第5日目の間に飲み始めて下さい。**

生理の第1日目から第5日目の間であれば、どこで飲んでいただいても効果に大きな差はありません。

### ● 2シート目以降

1シート目が服用終了した次の日から2シート目の服用を始めてください。

3シート目以降も上記の繰り返しとなります。

## 飲み忘れないための工夫

特に低用量ピルを初めて服用される方は毎日飲み続ける習慣化が難しいかと思います。  
おすすめの方法がありますので、参考にしながら、ご自身にあった方法を探してみてください。

### 飲み忘れない工夫の例

- 毎日、決まった服用時間を決めてしまい、スマホでアラームをかける
- バッグに入れて、いつも持ち歩く
- ストレッチなどの運動とセットにしてしまう

# 飲み忘れた場合の対処法

## ● 1錠(1日)の飲み忘れ

気づいた時点でまず1錠飲み、その後はいつも通りの時間に飲みましょう。

もし気づいた時間が、翌日の普段飲んでいる時間と近いという場合には(いつも朝8時に飲んでいるが、翌日の朝6時に前日の飲み忘れに気づいた場合など)、いつも飲んでいる時間に2錠まとめて飲んでください。

## ● 2錠(2日連続)の飲み忘れ

2日目の間に気づいた場合は、気づいた時点で2錠まとめて飲みます。

その後は、翌日からいつも通りの時間に飲むようにしましょう。

2日分の内服忘れをして、3日目を迎えた場合は、妊娠の可能性が出てきてしまうので、7日連続で飲めるまでは他の避妊法をするか、性交渉を避けましょう。

## ● 3錠以上(連続した3日以上)の飲み忘れ

サイクルの最初に戻って、1からやり直す必要があります。

今使っていたシートはお薬が残っていたとしても使わずに、次の生理が始まったタイミングで新しいシートのピルを飲み始めるようにしましょう。(途中まで飲んだシートは予備にとっておいてもいいですが、基本的には使用しないことをおすすめします)

# 低用量ピルが飲めない人

以下に該当する方は、低用量ピルを飲めません。

お薬を飲むメリットよりもリスクのほうが大きいため、他の方法での避妊やPMSの対応を考えましょう。

- 年齢35才以上でタバコを1日15本以上吸う方
- 初経前、年齢50才以上もしくは閉経している方
- トラネキサム酸(トランサミン)を継続的に飲んでいる方
- 目の前がキラキラするなどの前兆のある偏頭痛がある方
- 血栓を起こす病気と診断された方
- 妊娠中あるいは授乳中の方
- 出産後1ヶ月以内の方
- 過去2週間以内に手術を受けた、または今後1ヶ月以内に45分以上の手術を受ける方
- 過去に癌と診断されたことがある方
- 低用量ピルにアレルギーをお持ちの方

# 低用量ピルの副作用

低用量ピルの副作用には大きく分けて一時的な軽いマイナートラブルとごく一部の方に現れる血栓症という二つがあります。気になる症状が現れた時、以下を参考にさせていただけたら幸いです。

## マイナートラブル

マイナートラブルは飲み始めてから1～2ヶ月ほどの「からだはまだ低用量ピルに慣れていない時期」に出やすいとされています。初服用者の約40%程は経験すると見られています。飲み始めて吐き気の場合は1週間ほど、乳房痛などの場合は1ヶ月ほど様子を見ましょう。

副作用の原因の多くは、低用量ピルに含まれる黄体ホルモンが原因と考えられています。吐き気が強く、1週間見ても改善しない場合など、体に合わない場合は無理をせず、低用量ピルの種類を変えてみましょう。低用量ピルの種類を変えることで、改善することも多くあります。また、ご不安が強い場合は医師の診察を受けることをおすすめします。

### ● 吐き気、頭痛、乳房の張りなどの不快感

症状はPMSとよく似ています。ですので、PMSを改善させるために内服したのにPMSが治らないと感じる方もいらっしゃいますが、これは、低用量ピルの初期の副作用によるものです。

### ● 不正出血

低用量ピルを飲み始めた方の約20%に不正出血が見られるとされています。ですので、不正出血は決して珍しいことではありません。

ガイドライン上でも、不正出血が軽い場合、飲み始めてから2ヶ月間は様子を見て良いとされています。3ヶ月以上不正出血が続く場合は、産婦人科を受診し、子宮頸がんなど出血の原因がないか確認しましょう。

## 血栓症

もっとも重篤な副作用が血栓症です。ピルを飲み始めて半年まではリスクがあり、それ以降は発症する確率が減っていきます。

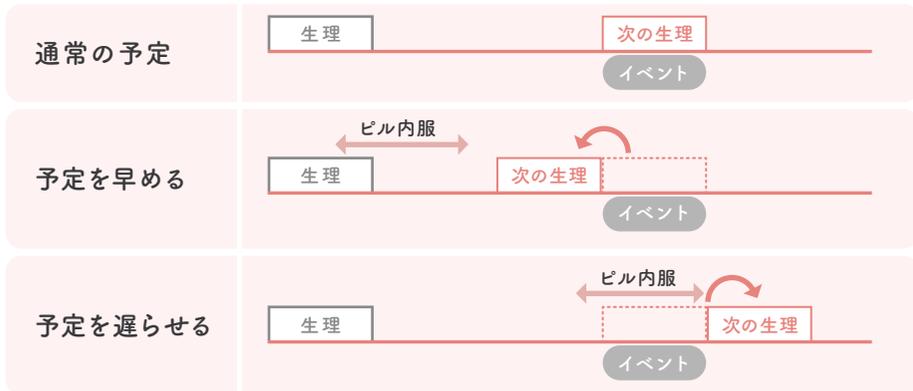
血栓症とは血管の中で血液が固まり、固まった血液によって血管が詰まり、そこから先の血流がとどえて、その先にある組織をだめにしてしまいます。その結果、さまざまな障害を引き起こす疾患です。低用量ピルを内服している方に血栓ができる割合は年間100,000人に対して～1人と、割合としてみればかなり少なく、妊娠のほうが血栓症のリスクは何倍も高いと考えられています。

※ 肥満・喫煙者・高齢の方、また、家族に血栓症にかかったことのある方がいる場合には、注意が必要とされています。

# ピル服用での生理日移動について

## 生理日移動とは

大事なイベントに生理日が被っている場合、ピルを服用して生理日を移動することができます。移動させる方法は早める方法と遅らせる方法の二つがあります。



## 誰でも生理日をずらすことができるの？

妊娠の可能性のある方は、中用量・低用量に関わらず、ピルを飲むことができません。お薬で生理日をずらすことはできませんので、妊娠していないことを確認の上、お薬による生理日の調整を検討しましょう。

但し、ピルでの生理移動については、一定の割合で生理や消退出血が来てしまう方がいます。100%ではないことだけご理解ください。

## 生理日を早めたほうがいいのか？それとも遅らせたほうがいいのか？

早めるか遅らせるかは以下の項目を踏まえ、選択しましょう。

### 1. ずらしたい日数が8日間以上か

もし8日間以上生理日をずらしたいという場合は生理を遅らせることになります。

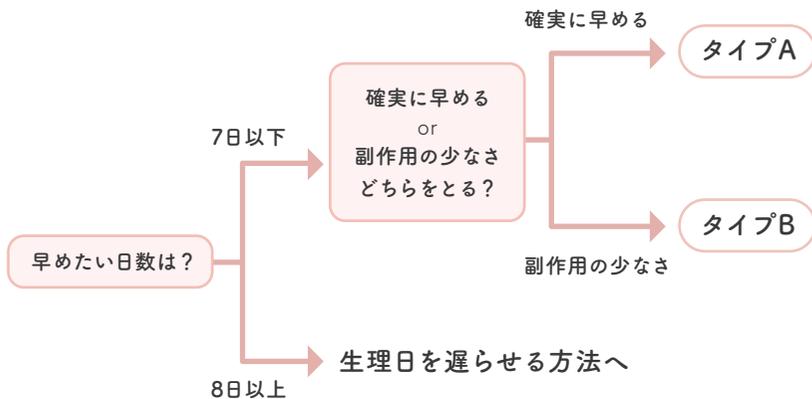
8日以上早めることはお薬ではやめておいたほうがよいでしょう。

### 2. イベント中に薬を服用したいか、したくないか

8日以上ずらしたい場合は、生理を遅らせるしか無いのですが、生理日を遅らせたいという場合は、イベント中にも薬を服用することになります。特に中用量ピルは吐き気などの副作用が起こる可能性があるため、注意が必要です。吐き気に対しては吐き気止めなどでも対策が可能ですが、事前に理解した上で遅らせるようにしましょう。

# 生理日を早める方法

## 生理日の早め方診断



### [タイプA] 確実に早めたい場合

**服用する薬** 中用量ピル（プラノバル）

**服用方法** 10日～14日間内服して、内服中止後約2日以内に生理が来ます。そのため希望している移動生理開始日の12～14日前に服用しはじめて下さい。

**注意点** 確実な方法ですが、吐き気などの副作用の可能性もあります。吐き気止めなどで対策しましょう。

### [タイプB] 副作用を少なく早めたい場合

**服用する薬** 低用量ピル（マーベロン）

**服用方法** 10～14日間内服して、内服中止後約2～5日で生理が来ます。

#### ✓ Check!

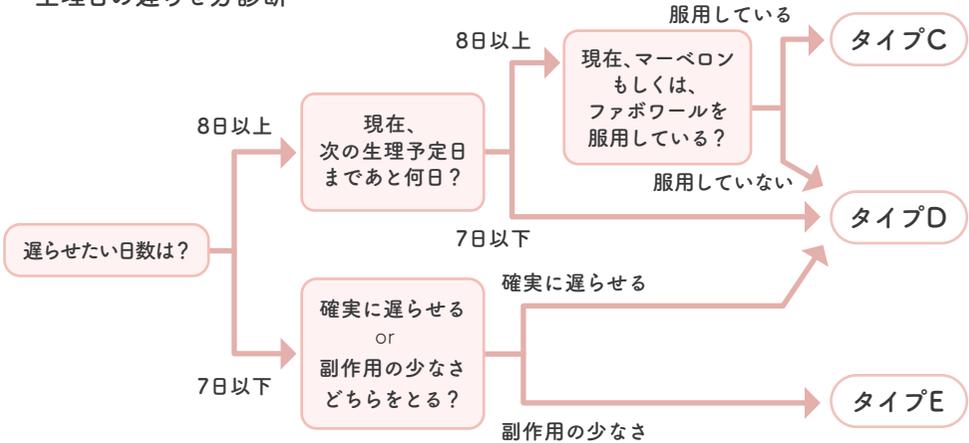
生理日移動目的の方も、継続的な服用をおすすめしております。

低用量ピルは、生理日のコントロールができるだけでなく、避妊・PMS症状改善・ニキビ改善・生理周期安定などがあります。

生理日のコントロールの必要性が高い方は、日頃から継続的な低用量ピルの内服をおすすめいたします。

# 生理日を遅らせる方法

## 生理日の遅らせ方診断



### [タイプC]

**服用する薬** 現在の低用量ピルの継続内服（マーベロンなど）

**服用方法** 現在内服している低用量ピルのプラセボ（偽薬）の服用を飛ばして、次のシートの薬（1日目～の実薬）を内服してください。その後遅らせる希望の日まで飲み続けてください。（最大14日程度を目安として服用可能）内服を中止したタイミングから約2~5日で生理が来ます。そのため希望している移動生理開始日の2~5日前で服用を中止して下さい。

### [タイプD]

**服用する薬** 中用量ピル（プラノバル）

**服用方法** 生理予定日の5~7日前より内服を開始し、希望の日まで飲み続けます。（最大14日程度を目安として服用可能）内服を中止したタイミングから約2~4日で生理が来ます。

**注意点** 確実な方法ですが、吐き気などの副作用の可能性がありますが。吐き気止めなどで対策しましょう。

### [タイプE]

**服用する薬** 新しい低用量ピル（マーベロン）

**服用方法** 新しいシートの薬（1日目～の実薬）を内服してください。その後遅らせる希望の日まで飲み続けてください。（最大14日程度を目安として服用可能）内服を中止したタイミングから約2~4日で生理が来ます。

# 低用量ピル使用者の声

## 🗨️ 22才大学生（マーベロン系服用）

服用し始めて最初の1シートは不正出血がありました。2シート目に入ると止まりました。

その後段々肌荒れが改善ははじめ、PMSによる体調不良が軽減されました。リラックスできる時間が増えたことにより、日々の生活にゆとりが生まれて、楽しみが増えました。

## 🗨️ 26才社会人（マーベロン系服用）

これといった副作用もなくスムーズに服用し始めることができました。最初の1ヶ月は飲み始めたばかりだったため、ニキビ改善の様子ははっきりとわかりにくかったのですが、2ヶ月目を過ぎたあたりからおでこのニキビを中心に少しずつ治っていきました。最初のうちは飲み忘れないよう習慣化することが大変でしたが、徐々に習慣化されていきました。

また生理の予定が服用することによってわかるので、旅行などのスケジュールが組みやすくなり、突然生理が来ることに怯えることなく安心して出かけられるようになりました。

## 🗨️ 28才社会人（トリキュラー系服用）

飲み始めは吐き気と倦怠感がありましたが、服用開始から3日目には落ち着きました。PMS症状も良くなり生理前にイライラすることがなくなりました。

以前はPMSにより、食生活や人とのコミュニケーションが乱れていましたが、それもなくなり安心した生活を送れるようになりました。また妊娠の心配もなくなったため、パートナーとも上手く関係を構築できています。

## 🗨️ 30代主婦（トリキュラー系服用）

飲み始めた2週間ぐらいはほぼ毎日不正出血と腹痛のマイナートラブルがあり飲み続けるか迷いましたが、3ヶ月は様子を見てみようと思いきい飲み続けたところ、気がついたら気にならなくなりました。それと同時に生理痛の痛みも軽減されてきました。

以前は生理痛の痛みがひどすぎて動けないのが当たり前でしたが、痛みもなくなり生理痛で仕事や家事に支障が出るということがなくなりました。

※効果や副作用については個人差がございます

※副作用(リスク)について

- ・内服開始当初に吐き気・不正出血等の症状が出現することがございます。
- ・その他副作用として吐き気、頭痛、乳房の張り、むくみ、血栓症が起こる場合がございます。
- ・身体の不調をお感じになられた際は医師にご相談ください

## ✔️ オリジナル専用ピルケースについて

ポーチに入れて持ち歩いても、お薬をしっかり保護する専用ケースです。

トリキュラー28・ヤーズフレックスをご使用のお客様へ

カレンダーシールを貼った錠剤シートのみを切り離し、ケースに入れてご使用ください。

使用期限、製造番号等の記載があるため、切り離した部分は新しいシートの服用が始まるまで保管してください。



# お手軽に追加のお薬を手配できる追加配送のご案内

クリニックフォアでは患者様により便利にご利用いただけるよう、オンライン診療で一度処方させていただいている方向けに、「追加配送」という制度をご用意しております。

2ヶ月・3ヶ月・6ヶ月分の処方を決済されて、引き続き処方をご希望されている方は、WEBサイトよりお手軽な追加配送を承っております。

## ● 追加配送とは？

前回処方を受けてから1年以内の患者さまには、お薬の種類変更がなければ、追加でお薬を配送しております。

クリニックフォアの自費診療では、診察時に患者さんとお話し、一定の日数分の薬剤を処方いたします。しかし、量が多く一度に受け取りたくない、また、費用の問題でその日は少しだけ欲しい、という患者さんもおられますので、初回はご希望の分だけをお支払い・お届けしております。その後、クリニックにて処方手続きを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の手続きをいただいた場合、ご希望分のお薬を、追加でお手元にお届けさせていただいております。

## ● 追加配送のメリット

- ① 追加配送手続き(目安:1分)のみ。前回の診察結果を元に、お薬をお届けします。
- ② 今回のご費用は、お薬代と配送料500円(税込550円)のみとなります。
- ③ 必要な分を必要なときに！

※初回で2ヶ月分だった方も、2回目以降6ヶ月分まとめて、などを選ぶことが可能です！

## [ 追加配送のやり方 ]

1. 下のQRコードを読み込んでサイトにアクセス  
(LINE友だち追加のQRコード読み取りでも可)
2. WEBサイトB下にある「診療済みで追加配送」を押す
3. 最初のご予約時に作成したアカウントでログイン
4. 追加配送ページの表示後、前回と同じお薬(診療でお伝えした色のお薬)を選択し、決済



※お薬の種類の変更をご希望の場合は、「追加配送」には該当せず、必ず医師の診察が必要になります。ご理解いただけますようお願いいたします。

お薬の追加配送は  
こちらから→



## よくあるご質問

### Q. ピルを飲んでいて、将来妊娠できるの？

A. 低用量ピルの内服を過去におこなっていても妊孕性(妊娠のしやすさ)へ影響しないということがわかっています。また、長く低用量ピルを内服している方の妊娠率が悪いという報告もありません。

### Q. だらだら続く不正出血...いつまで様子を見たらいい？

低用量ピルを飲み始めた方の約20%に不正出血が見られるとされています。ですので、不正出血は決して珍しいことではありません。ガイドライン上では、飲み始めてから2ヶ月間は様子を見て良いことになっています。気にされると思いますが、2ヶ月経過するまで待ちましょう。ですが、出血がなかなか止まらないという方や、出血の色や量が気になる方は、お近くの婦人科で対面診療を受診されることをおすすめします。

### Q. 低用量ピルを服用していつから避妊効果があるの？また休薬(偽薬服用)期間は避妊効果はあるの？

A. 生理初日から服用し始めた場合、初日から避妊効果があります。生理2~5日目に服用した場合、服用開始7日後から効果があります。また休薬期間中に関して通常の生理と同様に排卵が終わっている時期ですので、ほとんど妊娠することはありません。また、低用量ピルを内服していても**性感染症の予防を行うため、また避妊効果を高めるためにも、コンドームとの併用をおすすめします。**

### Q. 飲み始めてから吐き気やだるさがなくなる時は？

A. 低用量ピルは女性ホルモンの内服により偽妊娠状態を作ります。この偽妊娠状態を人工的につくることで、吐き気やだるさが出ることがあります。これらの症状は、まだ身体が低用量ピルに慣れていない時期(飲み始めてから1-2ヶ月ほどの間)に出やすいとされています。自然と軽くなってくることが多いのですが、症状がひどかったり長引く場合には、お薬が身体に合っていない可能性もあるため、自己判断で服用を中止せず再受診し、医師に相談するようにお願いします。

### Q. 血液の検査は必要ですか？また結果が出た場合どのようにすればいいでしょうか？

A. 低用量ピルの服用にあたって血液検査は医学的には必須ではありません。対面での診療の際も、必ずしも全員に血液検査を行っていただいているわけではありません。しかし、健康診断等での血液検査の結果は医師にとって重要な情報になります。必須では有りませんが、もし血液検査や健康診断の結果をお持ちの方は、診察の際にお手元にご用意ください。

### Q. ピルにおける保険診療と自費診療の違いは何ですか？

A. 保険でピルを処方できる方は病気と診断された方だけで、処方されるお薬も限定されます。自費では、基本的にはどなたでも、医師の診察のもと、低用量ピルの処方を受けることができます。これが最も大きな違いです。具体的には、保険診療では、月経困難症・子宮内膜症と診断された方だけが、保険診療で処方を行うことができるピル(ヤーズ・ルナベル・フリウエル)を処方してもらうことができます。保険診療で処方できる低用量ピルと、自費診療で処方できる低用量ピルは異なりますが、含まれる女性ホルモンの成分はほぼ同じであり、効果もほぼ同様です(製薬会社が保険診療の適応を取得したかどうかということに起因します)。

## Q. 他の薬と一緒に飲んでいいの？

A. 他のお薬に比べると、低用量ピルは併用を行えない薬は非常に少ない安全性の高い薬です。ですが、併用するとピルの効果を増強・減弱させてしまったり、そのお薬の効果を増強・減弱させてしまうものがあります。代表的なものとして、風邪薬、頭痛薬に含まれている解熱鎮痛薬（アセトアミノフェン）はピルを飲んでいてその効果が弱まり、逆にピルの副作用が出やすくなるとされています。併用して服用は可能ですが、注意が必要です。他のお薬を服用されている場合は、診療時に医師に相談し、確認するようにしましょう。

## Q. 低用量ピルと、アフターピル・中用量ピルの違いは？

A. 同じピルではありますが、目的が異なるため、含まれるホルモンの量が全く違います。アフターピルは緊急避妊薬のことで、避妊に失敗した時、緊急的に1回だけ服用するタイプのピルです。低用量ピル1シートに相当するだけのホルモンが含まれていますので、副作用もかなり強く出ることが多いです。中用量ピルは生理を移動させたい時に7-14日間だけ服用するタイプのピル（女性ホルモン製剤）です。

## Q. ピルを飲み始めたら出血量が少なすぎる...病院に行くべき？

A. 多くの場合は過剰に心配しなくても大丈夫です。低用量ピルを飲んでいる間は、出血の量が少なく、期間も短くなるのが一般的です。これは、低用量ピルに含まれる女性ホルモンの効果によって子宮内膜の厚みが薄くなったまま維持されているため、生理の時の出血量が減るためです。

## Q. ピルを飲むと太るの？

A. 太るわけではありませんが、一時的に体重が増える方がいるのは事実です。実は低用量ピルの副作用のひとつに「むくみ」があります。むくみによって体重が増加し、太ったと感じられることがありますが、1~2ヶ月でむくみが軽くなり体重が落ちていくことが多いです。ピル自体の効果で太ることはありません。

## Q. ピルの効果は避妊だけなの？

A. 避妊以外にも効果がありますので、ピルを避妊以外の目的で飲まれる方もいらっしゃいます。PMSの改善、ニキビの改善、生理痛や生理不順の改善、子宮内膜症の改善など、女性の様々な悩みに対してプラスに働きます。

## Q. 肌荒れに効果が出るまでの期間は？

A. 元々の肌の状態や肌質の個人差はありますが、2-3ヶ月でかなり改善したという声を聞くことが多いです。生理周期に一致して悪化を認める軽いニキビであれば、初めの1ヶ月で効果が実感できることも多いです。

# これを読んでも不安を感じた際は・・・

もし服用に関して不安を抱いている方や、服用後体調が優れない場合は一度医師の診療を受けることをオススメします。一年に一度は医師の診療が必要となりますので、以前診療を受けてから一年経過する方はお早めに受診ください。

クリニックフォアではオンラインで事前問診3分、診療3分※のみで完了し、薬は最短当日発送とスピーディーに完了するため、もし受診を考えている方はお気軽にご利用ください。

※お時間は目安で個人差があります

**オンライン診療の流れ** 全国どこからでも初診から低用量ピルのオンライン処方が可能！



## オンライン診療の比較表

	クリニックフォア オンライン診療	他のクリニックでの オンライン診療	チャットアプリでの オンライン処方
価格(1ヶ月分)	国産2,530円(税込2,783円) <sup>※1</sup>	3,000円程度	6,000円程度
安全性	◎	◎	× <sup>※2</sup>
所要時間	10分程度	20分程度	20分程度
利便性	◎ <sup>※3</sup>	○	○

※1 別途診察料1,500円(税込1,650円)、配送料 500円(税込550円)がかかります。  
月々の平均的な費用 2,530円(税込 2,783円)~2,980円(税込 3,278円)

※2 テキストチャットのみでの診療は、厚生労働省が認めておりません。また、医師が診察していない可能性もあり大変危険です。

※3 クリニックフォアはシステムを自社で開発しているため、日々お客様のフィードバックを元に、利便性向上のため素早く改善しております。

## クリニックフォアが選ばれる理由

👑 **ピルの処方実績**

10,000件以上!<sup>※4</sup>

👑 **今後も続けたい人**

99%以上<sup>※5</sup>

👑 **オンライン診療の満足度**

95%以上<sup>※6</sup>

※4 当院の実績に基づく(2020年7月までのデータ)

※5 当院のお客様アンケート結果に基づく(2020年7月実施分 86名が回答。引き続きクリニックフォアの低用量ピルのオンライン診療をご利用になりたいですか?の質問に、絶対に利用する・利用したい・どちらかと言えば利用したいの合計の割合)

※6 当院のお客様アンケート結果に基づく(2020年7月実施分86名が回答。オンライン診療に満足いただけましたか?の質問に、非常に満足・満足・どちらかといえば満足 of 合計の割合)

## - さいごに - 医師からお伝えしたいメッセージ

最後まで読んで頂いてありがとうございます。  
皆様に一つ大切なことをお伝えさせていただきます。

「低用量ピルを飲まれる方は、ご自身のお身体に気を遣われている方だと思います。  
しかしながら、低用量ピルでは改善しない・発見できない女性特有の病気もあります。  
皆様が未永くご健康でいていただくためにも、ぜひ、1年に1回を目処に、健康診断（子宮頸がん  
検診、乳がん検診）を受けるようにしてください」

子宮頸がんの発症は20代から目立ち始め、30代後半から40代前半という若い年代にピークを  
迎えます。また、初期には自覚症状がほとんどなく、検診の際に発見されることがほとんどです。

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が原因と考えられており、感染には性交渉が  
関連していると言われています。近年では性交渉の低年齢化により、ヒトパピローマウイルス  
（HPV）の感染が若年層で増加傾向、子宮頸がんの若年化も進行しています。

20歳以上であれば多くの自治体で、安価または無料で子宮頸がん検診を受診することが可能です。

子宮頸がん予防のため、HPV感染を防ぐワクチンの接種が推奨されています。日本では非常に  
稀な副反応がマスコミで過剰に報道された歴史があり、まだ根付いていませんが、  
多くの先進国で広く使われているワクチンです。

また、乳がんも定期的なチェックによる早期発見が極めて重要です。  
20代～50代に多く発症する疾患でもあり、ぜひ、定期的に健康診断（乳がん検診）を  
受診することをお願いいたします。

診療のご予約はこちら



スマホで簡単予約

より詳しいピルの情報はこちら



医学的なコラムはこちら

# CONTENTS

ピルとは？

ピルの仕組み

低用量ピル服用の目的・メリット

低用量ピルの種類

低用量ピルの飲み方・飲み忘れないための工夫

飲み忘れた場合の対処法

低用量ピルが飲めない人

低用量ピルの副作用

ピルでの生理日移動について

低用量ピル使用者の声

よくある質問

これを読んでも不安を感じた際は・・・



ピルや美容、女性のためのウェルネス情報をお届けするメディア  
sai+journal オープン！

[www.sai-journal.clinicfor.life](http://www.sai-journal.clinicfor.life)