

# ピルとのつきあい方

---

原三信病院婦人科  
片岡 恵子

# ピルとは

混合型経口避妊薬のことです。

一般的に

COC: combined oral contraceptive pill

カルテでは、pillもしくはOCと略してあるかもしれません。

# ピルの働き

ピルは

- 1) 下垂体が「今、妊娠している」と誤解させるためのお薬です。
- 2) 排卵に必要な月経中期の大量LH分泌(= LHサージ)がなくなり、最低限のエストロゲン、プロゲステロンを出すだけになります。排卵はなくなります。
- 3) 含まれている黄体ホルモン製剤の作用で内膜も薄くなります。

**ピルは排卵を抑え、内膜を薄くすることで避妊効果があります！**

# 低用量ピル

何が低用量なのか？

ピル＝女性ホルモン＋黄体ホルモン

ピルの開発は女性ホルモンが起こす  
「健康女性の血栓症」との戦いでした。

低用量とは、「女性ホルモンの含有量が少ない」  
ことなのです。

おおよそ50 $\mu$ g以下/錠に設定してあります。

# ピルの種類

おおまかに分けて2種類あります。

## 1) 1相性

ホルモンの含有量がずっと同じ。

e.g. オーソ21、ルナベル、マーベロン  
フリウエル、ヤーズ

## 2) 3相性

黄体ホルモンの量が月経周期に合わせ、増減してある。

e.g. アンジュ、トリキュラー、シンフェーズ

# ピルの効能

- 避妊効果
- 月経痛の緩和：内膜が薄くなるため、月経量が少なくなる。
- 内膜症緩和
- 女性ホルモンの補充  
一般的にはHRTの6～8倍の女性ホルモンが含まれる。30～40代向き

# ピルを飲んではいけないケース①

## A)絶対ダメ

血栓症の既往、重い片頭痛、凝固因子異常、重症の糖尿病、高血圧、40本以上/日のスモーカー、BMI40以上、狭心症、膠原病(SLEや結節性多発動脈炎など)、寛解していない白血病

心房細動、血小板過剰による脾臓摘出後、肝臓疾患、肝臓腫瘍、胆石症、閉経前の乳ガン

# ピルを飲んででは行けないケース

②

B)要相談

BMI30~39、45歳以下の血栓症の家族歴

車いす生活、重症の静脈瘤、喫煙、糖尿病、  
血圧の上昇、神経症上を伴わない片頭痛、35  
歳以上

\* 2個以上条件が当てはまるときはピルを飲むべきではない。



# ピルを中止する条件

- 高度4000M以上の地域に居住
- ベッドでの一時的な安静を余儀なくされるとき(ギプスをして動けない、など)
- 大きな手術:30分以上の手術で、術後最低1日は安静が必要、下肢の手術:術前4週間、術後2週間中止が望ましい

# ピルを服用していて気をつける症状

- 片方のふくらはぎの強い痛み、腫れ
- 胸の中央の激しい痛み、呼吸によって悪化する片側の胸痛
- 呼吸困難、血痰
- 激しい下腹部痛
- 初めて経験するような強い頭痛
- 失神、めまい、初めてのてんかん発作
- 手足の脱力発作、片方だけのヒリヒリするような痛み
- 左右どちらかの急な視野欠損
- 突然の会話困難
- 全身の皮膚の強い発赤（痛むこともある）
- 黄疸

医師の診察、検査を受けるまで即刻中止する。

## 他の薬剤との飲み合わせ

不正出血・避妊効果の減弱があります。

- 抗てんかん薬

フェニトイン、プリミドン、カルバマゼピン

- 抗結核薬：リファンピシン

- グリセオフルビン、アモキシシリン、テトラサイクリンなど

- 利尿薬スピロノラクトン

# ピルの飲み方①

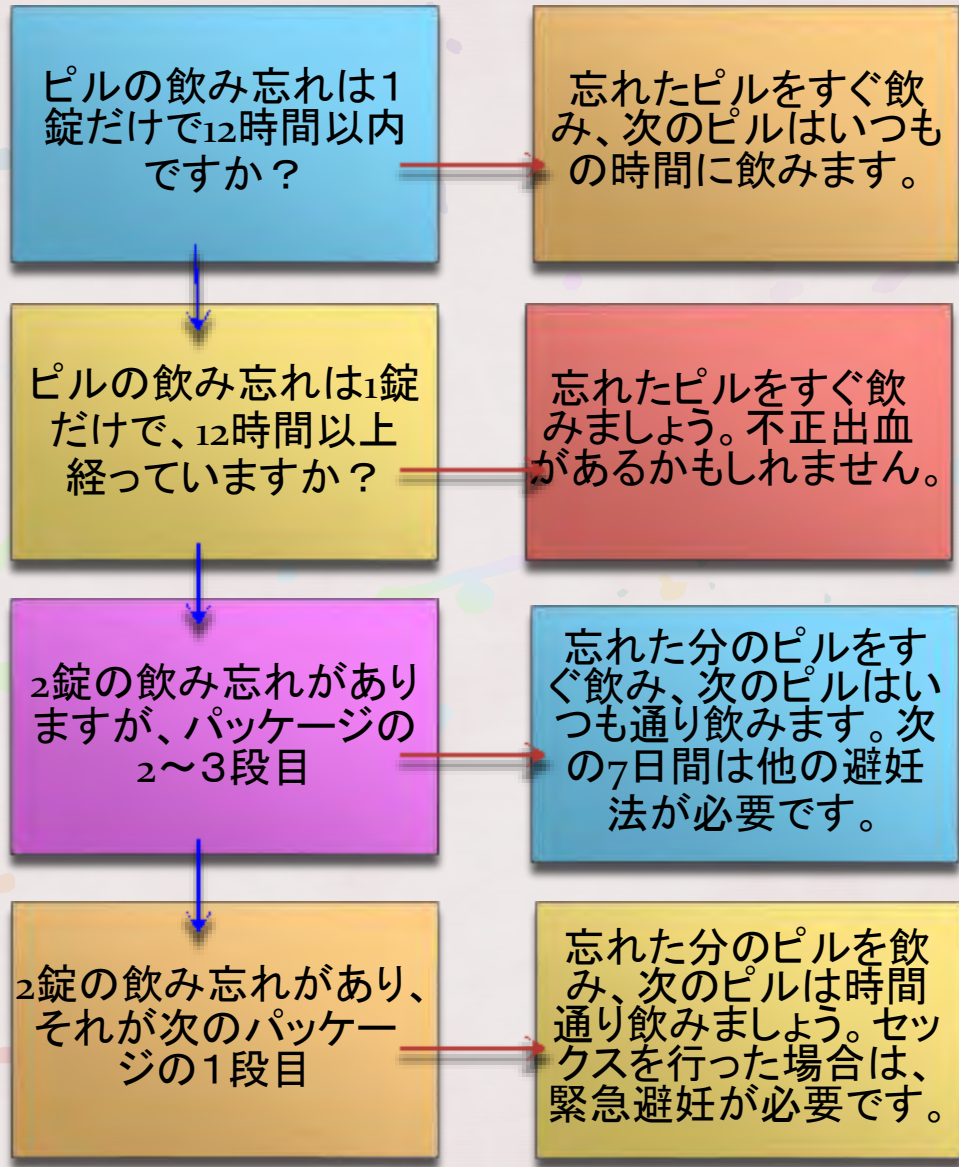
- 最初のパッケージは月経の第一日目から服用開始する。
  - \* 最初のパッケージでは、次の月経は23~25日で来ます(月経期間の短縮)
- 21日製剤では7日間お休み
- 28製剤ではそのまま飲み続け、飲み終わったら次のパッケージを飲む。
- 3パッケージまでは不正出血が頻繁に起こる可能性があります、我慢する。

## ピルの飲み方②

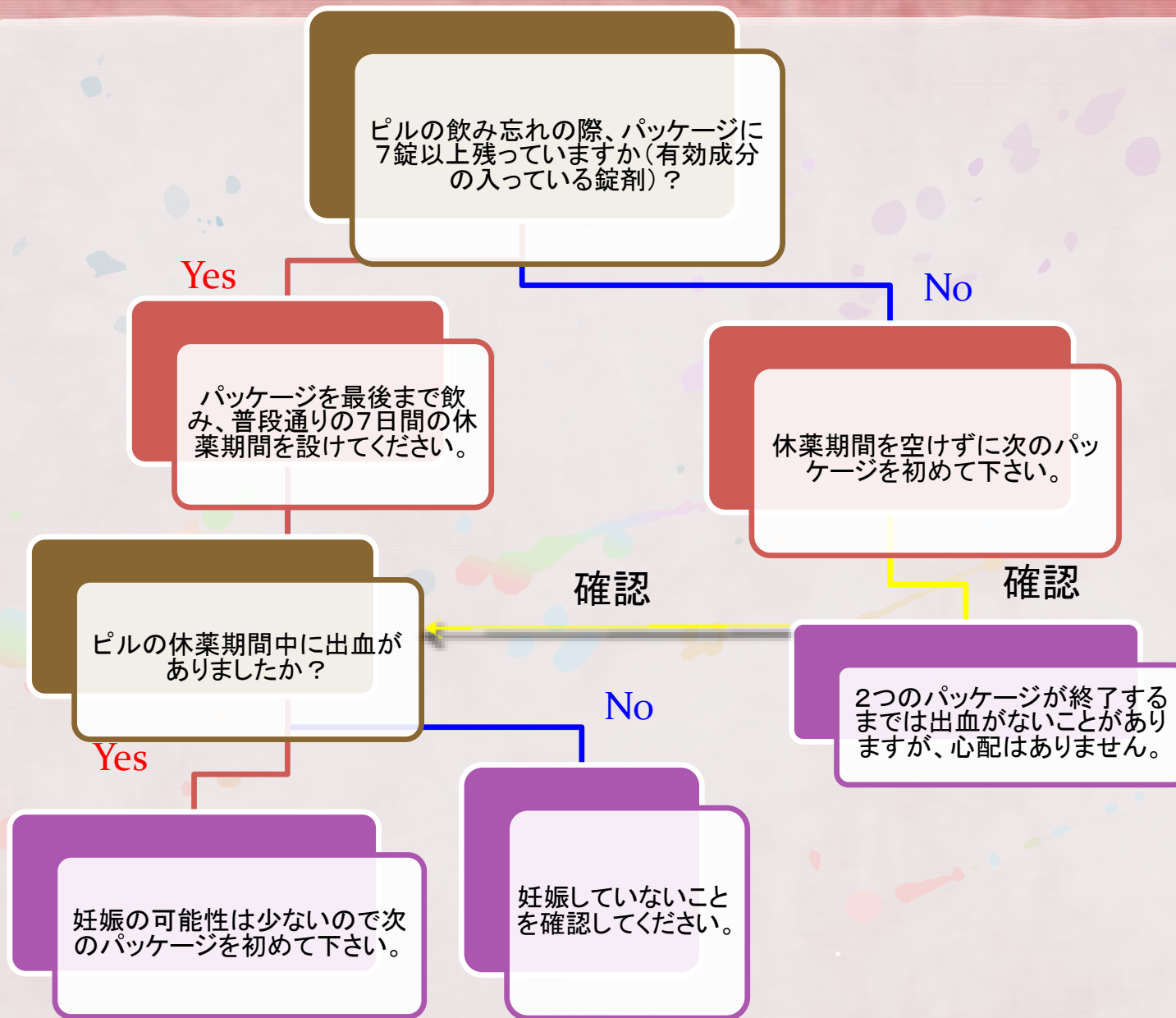
- 月経開始第1～2日目までにピルを飲み始めれば、1パッケージ目から本当は避妊効果がある。しかし、念のため、7錠目を飲むまでは他の避妊法を併用することを勧める。
- 必ず同じ時間に飲む。海外へ行ったときは最初に設定した日本時間で、と指導する。これが無理なら12時間以内であれば、ずらしてよい。
- すり抜け排卵は次のパッケージの飲み忘れで起こることが多い。

# ピルの飲み方③

→ Yes  
→ No



# ピルの飲み方④



# ピル服用奥の手

- 電話などで必要な情報がうまくつかめないとき、14日間ルールが有効です。

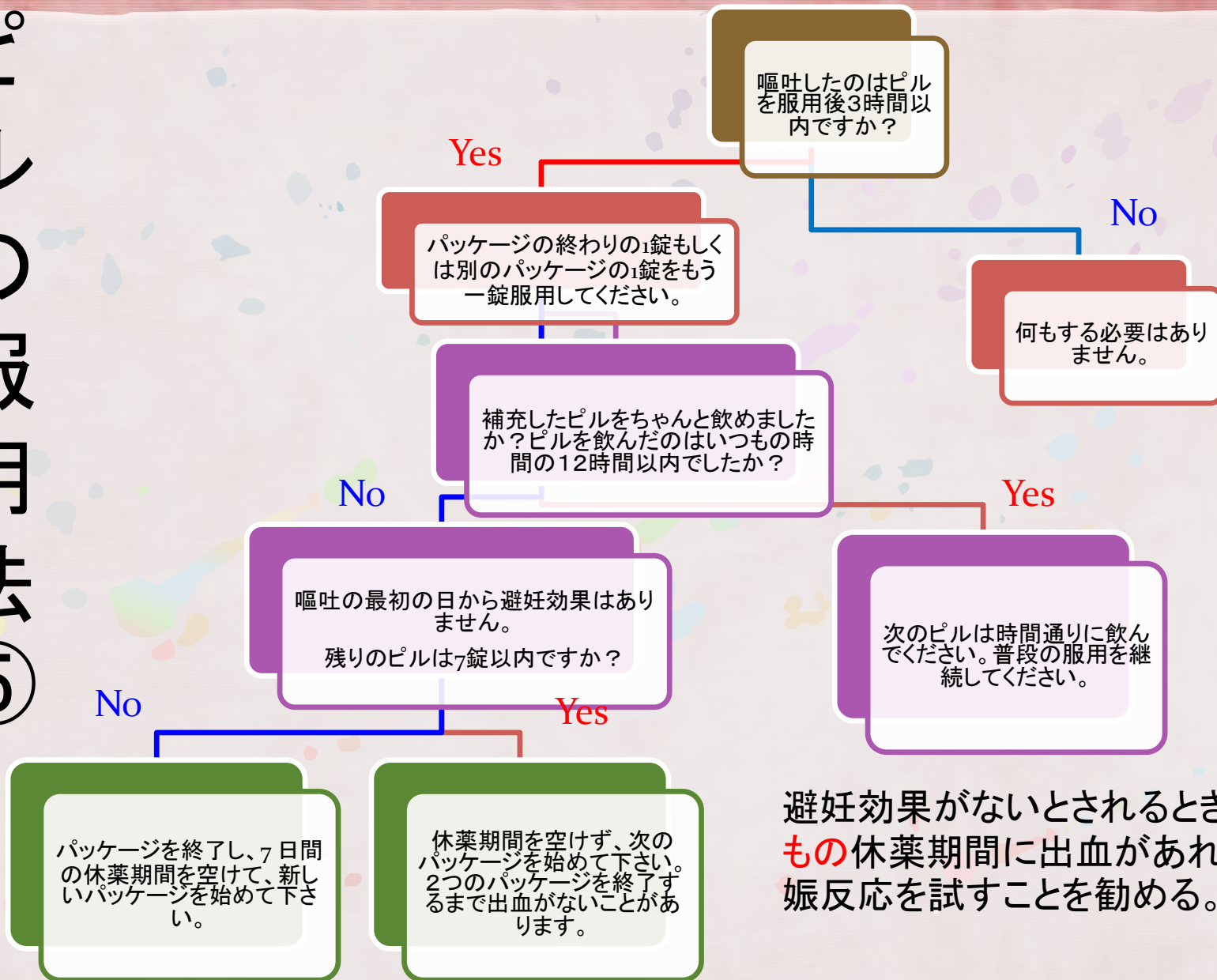
14日ルールとは:

- 飲み忘れに気がついたら忘れていたピルをすぐ飲む。同じ日にピルを2錠飲むかもしれないが、次のピルはいつもの時間に飲む。
- 7日間の休薬期間を設け、ピルを継続。飲み忘れた日から14日間はその他の避妊法を使う。できれば次のパッケージの7錠目まで続ける。
- 不正出血は無視する。

\*こちらの説明の方が簡単で、分かりやすいので、時間のないときにはこれで。。。



# ピルの服用法⑤



避妊効果がないとされるとき、**いつも**の休薬期間に出血があれば妊娠反応を試すことを勧める。

# 低用量ピルで緊急避妊をする

- ピルの飲み忘れに伴い、緊急避妊を行う必要があるとき以下のように指導する。

## 1) 1相性のピルの場合

有効成分が入ったピルを即刻4錠飲み

その12時間後にもう4錠飲む。

## 2) 3相性のピルの場合

アンジュ、トリキュラーであれば黄色の錠剤を即刻4錠のみ、その12時間後に黄色を4錠飲む。

\* 緊急避妊は**エストロゲンを1回に100 $\mu$ g以上飲む**必要があります。血栓症の可能性があるため、緊急避妊はよほどのことがない限り使用しないことにこしたことはありません。

## カウフマン療法との違い

- カウフマン療法とは：

プレマリンとデュファストン、プレマリンとプロベラを周期投与する方法

この方法は排卵抑制も内膜を薄くする作用もないため、避妊効果はありません。**予定通り消退出血がない場合は妊娠の可能性がります！！**