

あなたに合ったピルの使い方

皆さんにとってピルはどんなイメージの薬でしょうか？避妊薬？自分にはあまり関係のない、特に関心のない薬？でしょうか。もしかすると、あなたの役に立つ薬かもしれません。

ピルはどんな薬？

ピルはホルモン剤です。卵胞ホルモンと黄体ホルモンの2種類の女性ホルモンが含まれています。本来、この2種類のホルモンは排卵によってバランスが変化し、月経を起こします。内服すると薬によってホルモンバランスを作り排卵が起こらない状態になります。また、黄体ホルモンは子宮内膜を変化させて、妊娠しにくい状態を作る働きもあります。

そのため、ピルは主に避妊のためのクスリでしたが、種類によって含まれるホルモンの量が違い、用途も違ってきます。例えば、生理に伴う症状、生理不順、また、更年期症状の治療にも使われ、女性にとって役に立つ薬です。ピルには保険で処方される薬と自費で処方される薬があります。

ピルが効く症状は？

●月経前の症状（PMS）

女性ホルモンの急激な変化によって起こる、イライラや落ち込みなど気持ちの不安定さ、下腹痛や胸の張りといった体の不快症状が、ピルを飲むと女性ホルモンの量の変動が少なくなり、血中のホルモン量が安定した状態になることで軽くなります。

●月経中の症状（月経困難症）

ピルの作用により子宮内膜が薄くなり、月経量は減少しそれに伴い痛みなどの症状も軽くなります。月経が多いために起こる貧血も改善します。

●生理不順

ピルを内服することで、規則正しい周期で生理を起こせるので、生理不順がなおります。

●子宮筋腫や子宮内膜症の症状

病気による多量の月経血や強い月経痛を、ピルによって軽くできる可能性があります。子宮内膜症の場合、病気の進行を緩やかにできる可能性があります。

●更年期症状

ほてりなど更年期症状が和らぎます。

ほかにも、

●婦人科系の病気の予防

女性特有の病気を予防する可能性があります。子宮体がんはピルで一定の黄体ホルモンを保つと発生率が減ります。ピルで排卵が止まることで、卵巣がんにもかかりにくくなります。そのほか、卵巣のう腫や乳腺症などの予防、ニキビなどの改善効果があります。

●生理をずらす

試験や旅行などの予定に合わせ生理をずらしたいとき、生理周期を調節したいときにもピルを使います。一時的に薬を内服して調節する方法と、継続的に飲んでいる薬で調節する方法とあります。内服するピルの種類や期間は受診タイミングによって違ってきます。

また、いずれの場合も直前では間に合わない場合があるので、早めに婦人科で相談してください。

●緊急避妊（モーニングアフターピル）

コンドームが破れたり、はずれたりなど避妊に失敗があったとき、セックスしてから72時間（3日）以内にピルを内服することで、受精卵の着床を防ぎ避妊します。ただし、避妊できる確率は80%ぐらいです。

●避妊薬

継続的に飲むことで排卵を止め、妊娠を妨げます。避妊は一つの方法では100%ではありませんし、ピルは性感染症の予防はできないので、パートナーのコンドーム併用を忘れずに。

ピルの副作用

●吐き気や頭痛

内服して1~2ヵ月は、吐き気や嘔吐、頭痛、乳房の張りや痛み、不正出血などの副作用が出ることがあります。ほとんどの場合は飲み続けることで自然になくなっていきますが、症状が続くとき、つらいときは医師に相談してください。種類を変えると、楽になる場合もあります。

●血栓症

血管に血のかたまりができる血栓症のリスクが上がるということがわかっています。血栓症は深部静脈血栓症や肺梗塞の原因になります。ただし、低用量ピルで血栓症が起きるのはごくまれです。

ピルの服用を避けたほうが良い場合があります

ピルを飲むことで副作用のリスクが上がる場合があります。

家族が若年性の心筋梗塞や脳梗塞になった人（血栓症のリスクが高い人）、乳がん・子宮頸がんの人、35才以上でタバコを吸っている人、肝臓や腎臓・心臓の病気がある人、コレステロール値や中性脂肪値が高い人、血糖値が高い人、高血圧の人などはまず医師と相談してください。

長期内服で乳がんと子宮頸がんの発生率はわずかですが増えるという報告があります。がん検診を定期的に受けて、早期発見することが予防につながります。

ピルを使うときは、事前の相談と検診を忘れずに。