

# mixi 低用量ピル普及推進委員会 2010/8/25 勉強会

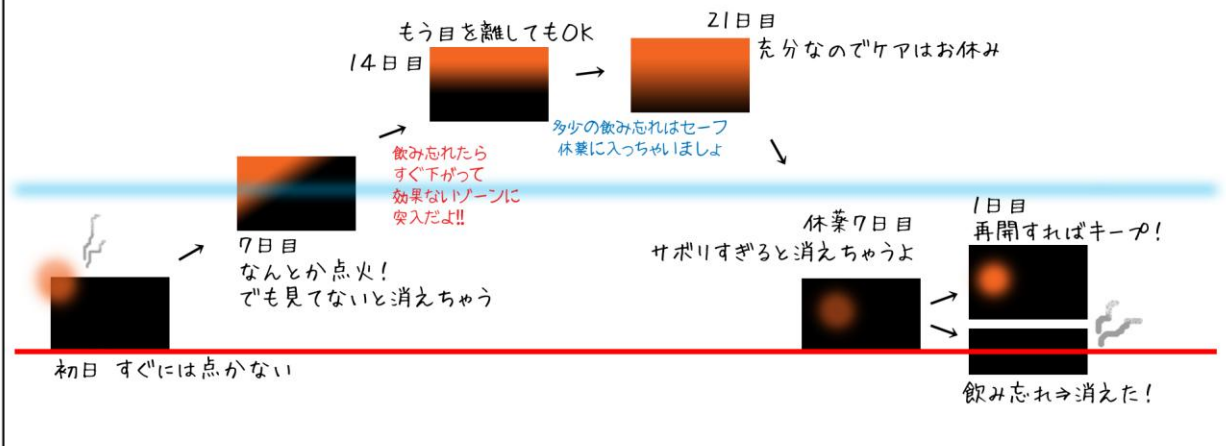
テーマ:「あなたの生活に“生理というハンデ”は要らない!～月経コントロール」

## 基本知識

- ◎ ピルによる避妊作用は3つあり、ひとつは[ ]を止める、[ ]を厚くさせない、精子を[ ]に浸入しにくくさせるという効果です。
- ◎ ピルの排卵抑制効果は、[ ①卵巣に負担がかかります ②体によい影響を与えます ]
- ◎ ピル服用中の生理は[ ]といい、通常の生理とはちょっと違うメカニズムの出血です。(但し、説明上解りやすくするため、「生理」と表現してしまうことも多々あります)
- ◎ ピルを服用すると、生理周期は、[ ①だいたい安定 ②28日に固定 ]します。
- ◎ ピルユーザーの生理周期を最短にするには、実薬は21錠でなく[ ]錠までの服用、休薬は7日ではなく[ ]までとすることが可能です。
- ◎ ピルユーザーの生理周期を延長するには、実薬は[ ]連続服用、休薬は最大[ ]日までとすることが可能です。
- ◎ ピルは、月経初日から服用した場合とそれ以外の日から飲んだ場合、[ ①ホルモンの効能や作用が違うので効果に変化がある ②ホルモンの作用そのものは同じ ]
- ◎ 2日以上飲み忘れた場合[ ①必ずすぐに排卵が起きる ②避妊効果は維持する場合もある ]

## ピルの働き方はライターじゃなくて炭火!

ピルを飲んでその日から避妊効果を得られる場合でも、それはその日にホルモンが作用するからではありません。「避妊効果=火が点く」と、以下のように考えてみてください。



- ピルユーザーが生理を早める方法

☞ 実薬を短縮する [◎避妊効果キープ・予備錠ができて安心／×生理が飛ぶ可能性がある]

低用量ピルは、実薬を最短 14 日飲めば十分に卵巣は眠ることができます。つまり 15 日目から 7 日間の休薬に入っても、21 日服用後の休薬と同じように卵巣は眠り続けて避妊効果に影響はないとされています。

ということで、シート 14 日飲んだ翌日から休薬に入ってしまうと、予定より 1 週間早く生理がきますよね！ 次の飲み始めはいつもどおり、休薬 7 日明けからで OK！

早めたいのが 3 日だけだったら 3 錠減らした 18 日目でストップしても構いませんが、それまで生理になっていた曜日や、新シートの飲み始め曜日が変わってしまうので、7 日単位で変更するのが間違えなくて個人的にはオススメです。

余った錠剤は、また次の生理調整や、落としたり吐いたりしてしまった時の追加服用に使えます。うっかり新シート準備忘れの時も、とりあえず飲み始めの数日は代用できるので便利です。服用中のシートと混同しないように気をつけて、保管しておきましょう。

☞ 休薬を短縮する [◎効果キープ／×1 周期前でないと間に合わない、出血が休薬前半の人向)

シート飲み始めを速くして、次の休薬を前にずらすという方法です。休薬 7 日のところ、出血が確認でき次第、新シートを服用開始します。出血が確認できないと「飲み飛ばし」になるので注意。いつも休薬 2～3 日目に生理になる人向き。新シートの開始が 4～5 日早まるので、当然飲み終わりも予定より早くなって生理も早まります。

休薬短縮どころか休薬ナシにして、2 シート連続服用でも可能です。但し、普段から不正出血の多い人、数時間の飲み遅れでも出血してしまう人には、途中で破たん出血が起きるリスクがあります。

- ピルユーザーが生理を遅らせる方法

- ➡ 低用量ピルのみで調整する方法 [◎効果キープ／×不正出血が起きるかも？]

予備の錠剤や新しい別のピルシートが必要です。いつものピルを21錠飲み終えても休薬に入らず、実薬を飲み継ぎます。そうするとまだピルを飲んでいる状態なので生理になりません。

生理になってもいい時期になったら服用を中止し休薬に入れば、その休薬中に生理になります。

これも7日単位がお勧め。服用期間が長くても、健康や避妊効果に問題はありません。2シート程度なら自己判断で連続服用しても大丈夫です。※治療併用の人、3シート以上の連続は、担当医にきちんと相談し指導を受けましょう。

内膜症治療では、症状改善のため3シート位連続服用する治療法がありますが、自己判断で休薬をとらないと破たん出血が起きやすくなりますし、あまり長く止めてしまうと無月経から戻れなくなることもあるようなので気をつけましょう。

- ➡ 中用量ピルを処方してもらって飲み継ぐ方法 [◎効果持続、無駄がない／×受診が必要]

休薬になる前に受診し、中用量ピルを延長したい日数分処方してもらいます。

いつもの低用量ピルを21日飲み終えたら翌日は休薬せずに、処方してもらった中用量を1日1錠ずつ、生理が来てもいい日まで続けます。これも休薬7日とって、あとはいつも通り新シートに入ります。

- ➡ 休薬を延長して次のシートに備える方法 [◎ナシ強行手段しかないときに／×1周期前でないと間に合わない、避妊効果はなくなります!!要注意！]

次のシートの飲み終わりが生理になってもいい頃になるよう、服用開始時期を調整します。休薬期間が8日以上になると排卵を抑えきるだけのピルがなくなってしまうので避妊効果は期待できませんので注意！さらに計算が面倒なうえ、排卵が起きて避妊効果が途切れるのでお勧めできません！

勧めたくないのに書くのは、構想する人がいるから。休薬を延ばして調整するくらいなら、実薬を増減させて調整したほうが安全確実ですよ！

- ノンピルユーザーが生理を早める方法

普段ピルを飲んでない人は、調整用のピルをもらうために、一度婦人科やレディースクリニックを受診しなくてはなりません。この場合、中用量ピルで調整します。

できれば1サイクル前の生理中に受診して、生理5日目からピルを服用し、14日でやめます。そうすると16日目前後に生理がきますので、予定の生理を早めることができます。

生理から少し遅れて受診しても、10日間ピルを服用すればほぼ確実に生理を早めに起こすことができます。

普段飲んでいない人は生理は早めてしまったほうが、生理を避けたい旅行中などにピルを飲まなくて済むので、早めるほうがお勧めです。

- ノンピルユーザーが生理を遅らせる方法

上記の方法で早める余裕がなくなってしまった場合は、生理を遅らせることもできます。

生理予定日より前、できるだけ早めの日から中用量ピルを1日1錠飲みます。飲み続けている間は生理が来ませんので、生理が来てもいい日まで飲み続ければ生理を先送りにできます。

一般的には「生理予定の5日前から服用開始」と言われていますが、たまたま生理延期に間に合わなかったりちょうど旅行中に吐き気が出てしまったりなど、実際はあまりお勧めできません。生理が順調な女性でも、試験前や結婚式などのイベントを控えているときは生理不順になっていることもあります。5日前というのは、生理延長にできる最終リミットと考え、可能であればもっと早い時点で開始しておくといでしょう。

生理日調整したあと、次の生理は変更した生理から数えてだいたいいつもの周期ですが、多少ずれる可能性もあります。異常ではないので心配しないでくださいね。^^

# mixi 低用量ピル普及推進委員会 2010/8/25 勉強会

テーマ:「あなたの生活に“生理というハンデ”は要らない! ~月経コントロール」

## 基本知識

- ◎ ピルによる避妊作用は3つあり、ひとつは[ **排卵** ]を止める、[ **子宮内膜/内膜** ]を厚くさせない、精子を[ **子宮内** ]に浸入しにくくさせるという効果です。この辺は覚えておきましょう
- ◎ ピルの排卵抑制効果は、[ ①卵巣に負担がかかります ②体によい影響を与えます ]  
よくある誤解です! ムリヤリ排卵を止めるのが不自然という思い込みです。現代女性は排卵が多すぎるため、むしろ休ませる方が自然です。
- ◎ ピル服用中の生理は[ **消退出血** ]といい、通常の生理とはちょっと違うメカニズムの出血です。(但し、説明上解りやすくするため、「生理」と表現してしまうことも多々あります)
- ◎ ピルを服用すると、生理周期は、[ ①だいたい安定 ②28日に固定 ]します。  
「生理初日から服用」は最初だけ! 2シート目以降は出血に関係なく休薬明けです。なので28日サイクルに固定するのです。
- ◎ ピルユーザーの生理周期を最短にするには、実薬は21錠でなく[ **14** ]錠までの服用、休薬は7日ではなく[ **出血が始まった日** ]までとすることが可能です。  
出血が確認できれば短縮しても構いません。 下記の図解参照
- ◎ ピルユーザーの生理周期を延長するには、実薬は[ **生理が来てもいい日迄** ]連続服用、休薬は最大[ **7** ]日までとすることが可能です。 ここだけの話、最大3シートは連続服用可能です。但、人によってはPMSがでたり延長に向いていない体質もあります。引っかけ問題。休薬7日以内は厳守です!
- ◎ ピルは、月経初日から服用した場合とそれ以外の日から飲んだ場合、[ ①ホルモンの効能や作用が違うので効果に変化がある ②ホルモンの作用そのものは同じ ] 月経初日に避妊できるというのはあくまで可能性の問題。ピルはいつから開始しても効果は下記の通りです。
- ◎ 2日以上飲み忘れた場合[ ①必ずすぐに排卵が起きる ②避妊効果は維持する場合もある ]  
引っかけ問題。マニュアルではタイミングに関わらず一旦中止ですが、14日以上であれば休薬に入れる、つまり排卵抑制効果は維持されます。下記図解、青のラインより下がする時期は排卵、上でキープできる時期なら維持できます。

## ピルの働き方はライターじゃなくて炭火!

ピルを飲んでその日から避妊効果を得られる場合でも、それはその日にホルモンが作用するからではありません。「避妊効果=火が点く」と、以下のように考えてみてください。

