

# 医科学 見聞録

## ピルのすすめ



おがさまきレディースクリニック  
院長 小笠 麻紀

サッカー選手として活躍された、澤穂希さん。彼女が、長年ピルで月経をコントロールし、ピルをやめた翌月に妊娠、出産されたことをご存知でしょうか？

一般女性のピルの使用率は、欧米の70～80%に対し、日本では約3%です。

その理由は、

- ・ピル＝避妊薬を飲んでいることが「ふしだらな」というイメージを持たれる
- ・婦人科を受診する必要があり敷居が高い
- ・ピル＝ホルモン剤というものに抵抗がある

などですが、多くの女性が、そのよさを知らないことが、普及しない本当の理由なのではないかと思います。

ピルは排卵を抑制し、子宮内膜が厚くなるのを防ぐことで避妊効果をもたらすので、内膜がはがれる（出血）時の痛みも量も少なくなります。そのため、**月経困難症治療薬**としての処方が可能になりました。

内服中は内膜を薄く保ち、休薬期間に出血がおきるので、例えば3週間飲んで、1週間休むというサイクルを続ければ、4週間おきの出血となり、**月経不順も改善**します。最近では、3か月飲み続けて4日間だけ休むといったピルもあり、**自由に出血時期をコントロールすることが可能**になりました。受験生であれば試験の日、アスリートであれば試合の日に出血を避ける事ができるのです。さらに、排卵によるホルモンの変動がないので、**いらいら、むくみなどの体調不良を引き起こす月経前緊張症もおこりません**。

ピルを服用する際の困った症状として、飲み始めの1か月以内は、軽い吐き気、少量の出血などがみられることがあるのですが、ほとんどの場合、飲み続けているとおこらなくなります。重大な副作用には、血液が固まってしまう血栓症がありますが、おきる確率は万が一というレベルです。世界中で、何億人という女性が、何十年も飲み続けている薬はピルくらいしかありませんので、安全な薬と言ってよいでしょう。



### 【ピル服用のメリット】

- 月経時の痛みや出血量を抑える（月経困難症の治療薬として処方）
- 月経不順を改善する
- 出血時期を自由にコントロールできる
- 月経前緊張症（いらいら、むくみなどの体調不良）がおこらない



月経に関連する様々な症状で悩まれている女性アスリートの皆さん、ピルを飲んで、快適な選手生活を送りませんか？