



図6 ● 卵巣と子宮の周期の模式図

＜低用量ピルの飲み方と避妊効果に関する説明＞  
「低用量ピルは月経初日から飲み始めれば1錠目から避妊効果がある」

これは、ホルモンの効果が1日目から発揮されるという意味ではありません。よく「危険日も安全日もない!!」とはいいますが、これもなまじ根拠がない訳ではなく、平均的な生理周期を考えると、月経初日にセックスする事があっても、排卵は約14日後に起こるとされるので、精子の寿命を考慮しても受精が起こらない=安全日と考えていいのです。低用量ピルに含まれるホルモンが効果を発揮するには少なくとも7日間が必要であるという実験結果が出ています。つまりピルは7日間連続して服用しないと排卵を抑える作用を発揮する事はできません。

ですから飲み始めが遅れるほど微妙になってくる訳ですが、2日目、3日目でも7日後はまだ9、10日目なので、14日目の排卵は起きません。ここですり抜ける事はありません。しかし5日目に飲み始めるという事だと、7日後は12日目でデータ上では排卵していませんが、臨床判断としては微妙です。飲むのが5日まで遅れたのなら他の避妊を併用すべきでしょう。

7日間連続してOCを飲んで後であり、その後も連続してOCを服用しているならば、飲み始めがいつであっても、受精が起こる事はありません。

ホルモン避妊法について考えるコミュ★避妊法としてのOCトピ#1より

表10 WHOによるOCの飲み忘れに関する指導<sup>9)</sup>

| 「OC飲み忘れ」の状況                         | OC使用に対する指導  | 緊急避妊法 (EC) の適応 |
|-------------------------------------|---|----------------|
| 実薬1-2錠飲み忘れた場合、あるいは1-2日飲み始めるのが遅れた場合  | できる限り速やかに1錠の実薬*を服用し、その後1日に1錠OCを服用し続ける。他の避妊法を用いる必要はない。   | ECは不要          |
| 実薬を3錠以上飲み忘れた場合、あるいは飲み始めるのが3日以上遅れた場合 | できる限り速やかに1錠の実薬を服用し、その後1日に1錠OCを服用し続ける。続く7日間実薬を7錠服用するまでの間、コンドームを併用するか、性交を控える。<br>1週目に飲み忘れ、コンドームなどの避妊が行われずに性交が行われた場合。<br>3週目に飲み忘れた場合には、実薬は最後まで飲み終える。休薬(偽薬の服用)をしないで、次のシートを開始する。 | ECは不要<br>ECの適応 |
| 偽薬を飲み忘れた場合                          | 飲み忘れた偽薬を捨てて、1日1錠飲み続ける。  | ECは不要          |

EC (緊急避妊)、WHO (世界保健機関)

\* 実薬を1錠以上飲み忘れた場合には、飲み忘れた最初のOCを服用し、飲み忘れたOCの残りを服用し続けるか、月経予定日を変更しないために、それらを捨ててもよい。

＜飲み忘れ後の避妊効果＞  
「2日続けて飲み忘れた場合は、いったん休止して次の生理を待って服用開始」1日以内の飲み忘れであれば、気付いた時点で忘れた分を服用或いは翌日の分と服用時に昨日と今日の分合わせて2錠服用。これで基本避妊効果は持続します。ただしこれも、実際にはオーソ服用者で24時間後排卵した報告もあります。コミュには、12時間遅れただけで出血があるというメンバーさんもいました。

緊急避妊トピ#72半熟卵さんの書き込みによると「飲み忘れの対処をせずに飲み続けてしまった場合、飛ばし飲みということになります。排卵のリスクは飲み忘れの直後より数日後の方が高くなるので、現段階で出血をこさせておく方が安全ですね」

コミュからの抜粋

↑ ↓ 低用量経口避妊薬の使用に関するガイドライン (改訂版) P24・25より

OCの飲み忘れに関してどのように指導すべきか

『低用量経口避妊薬の使用に関するガイドライン』(1999年)では、のみ忘れた場合の対応については以下のように記述されているが、WHOからは「OCの飲み忘れに関する指導」としてさらにきめ細かな対応法が紹介されているので参考にされたい(93)(表10)。

1) 1日だけのみ忘れた場合  
のみ忘れが1日だけであれば、気づいたときに直ちにのみ忘れた錠剤を服用し、その日の分も通常通りに服用させる。つまり、その日は2錠を服用することになる。なお1日のうちに2錠服用しても重大な副作用が起ったという報告はない。

2) 2日以上連続してのみ忘れた場合  
のみ忘れが2日以上連続した場合は、そのシートの残りの錠剤を服用することをやめて、次の月経を待って新しいシートの錠剤の服用を開始する。その際、「月経第1日目」から服用を開始するOCと、「月経が始まった最初の日曜日(月経が日曜日に始まったその日)」から服用を開始するOCの2種類があるので、手元の服用者向け情報提供資料に記載された「のみ方」にしたがって服用し始める。なお、次の新しいシートの服用開始までは妊娠する可能性は否定できないので、他の方法で避妊するよう指導する。