

Smaluna
STARTER GUIDE

GET TO KNOW

THE MIDDLE-DOSE PILL

はじめてガイド
中用量ピル
ピルをよく知ろう。

中用量ピルについて

中用量ピルは卵胞ホルモン・黄体ホルモンの2つの女性ホルモンが配合されており、低用量ピルよりも多いホルモンが含まれています。生理日移動を希望する場合、スマルナではプラノバル配合錠の使用を推奨しております。

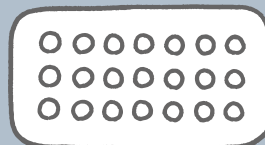
副作用について

プラノバル配合錠服用時に吐き気や頭痛を感じた場合は、市販の吐き気止めや鎮痛剤の服用を検討することをおすすめします。

市販のおくすりの服用を検討する場合は、飲み合わせに問題がないかを確認をするために、薬局の薬剤師やスマルナ医療相談室で相談してみてくださいね。

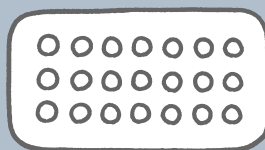
吐き気止めや鎮痛剤を併用し、内服時間を寝る前にすると、吐き気や痛みが軽減されることが多いです。

吐き気の
可能性あり



プラノバル配合錠のみ

吐き気や
頭痛を
和らげます



プラノバル配合錠



市販の
吐き気止めや鎮痛剤

服用方法の確認

■ 服用方法を確認しましょう

診察室内での医師とのやりとりは「診察ログ」で確認することができます。スマルナアプリを開き、マイページ>カルテ>診察ログを確認するから医師とのやりとりを確認することができます。



■ 診察ログ確認の手順

① 確認したいログをクリック

② 診察ログを確認

10:25

カルテ

診察日
2021年5月24日 10:30

診察ログを確認する

担当医師
佐藤希先生

処方薬
低用量ピル
ラベルフィーユ28錠

診察計画について

診察履歴

10:25

診察ログ

こんにちは。
診察担当の佐藤希です。
よろしくお願いたします。

10:00

低用量ピルは初めてでしょうか？
今回、ピル服用希望目的を詳しく教えていただけますか。

10:02

佐藤先生こんにちは。
本日はよろしくおねがいします。

10:10

初めてです。
ずっと生理不順で生理痛も辛く、友人がピルを飲んでいる話を聞いて、楽になったしちゃんと毎月くるようになったとのことだったので、わたしも服用したいと思いました。

10:15

承知しました。
それではラベルフィーユ28錠を1シートで処方いたします。

10:20

生理日移動について

■ 生理を早める場合

※こちらは一例です。詳細な服用方法については医師の指示に従ってください。

1 服用開始時期

生理日移動をしたい日の直前の生理が開始して5日目以内

2 服用方法

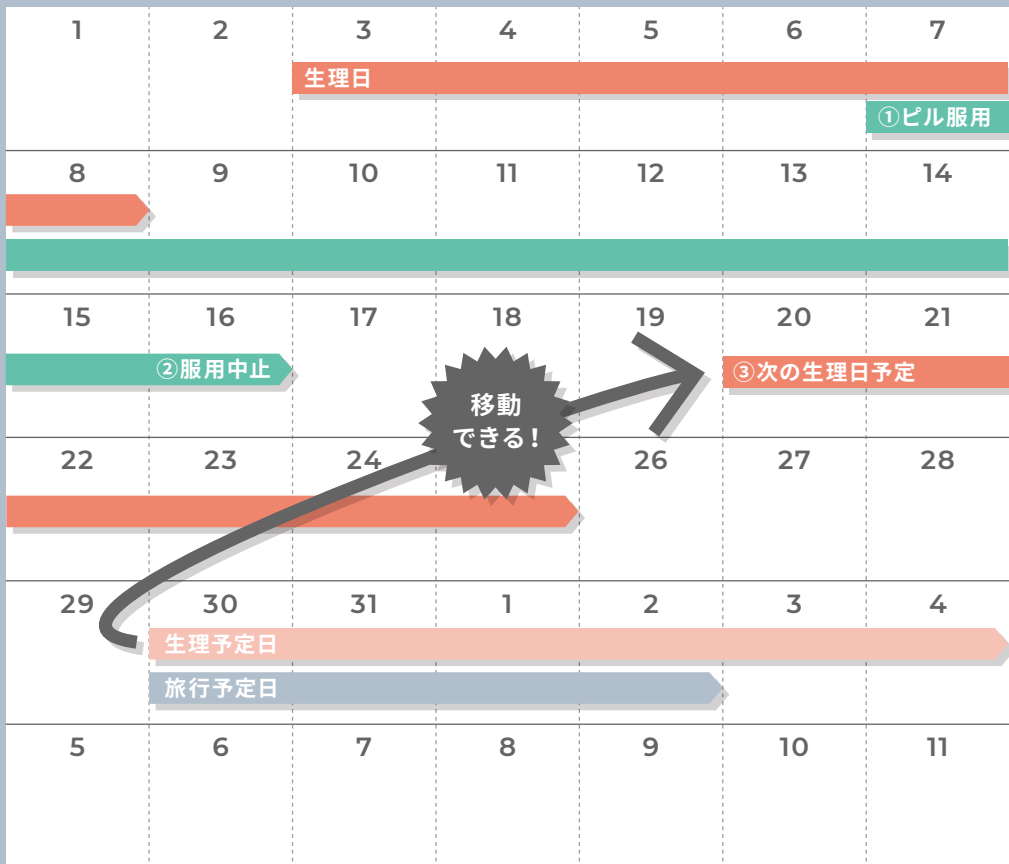
1日1錠を服用し、10日以上飲んだ後に服用をストップ



3 生理が来るタイミング

服用を中止してから2～5日後

生理周期が28日の方の例



■ 生理を遅らせる場合

※こちらは一例です。詳細な服用方法については医師の指示に従ってください。

1 服用開始時期

生理日移動をしたい生理予定日の遅くても5日前

2 服用方法

旅行などの予定が終わるまで1日1錠を服用
予定が終わったら服用を中止

3 生理が来るタイミング

服用を中止してから2~5日後



生理周期が28日の方の例

1	2	3	4	5	6	7
				生理日		
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
					①ピル服用	
29	30	31	1	2	3	4
						②服用中止
			生理予定日	旅行予定日		
5	6		8	9	10	11
生理予定日			③生理日			
12	13	14	15	16	17	18



Q. 生理日移動でピルを服用している期間、
避妊効果はありますか？

A. 月経初日以外の日からピルを飲み始めた場合、中用量ピル/
低用量ピルは、1週間内服を続けることで避妊効果が出て
きます。いつから避妊効果が得られるかどうかは、服用開始
のタイミングや服用期間によって異なるため、必ず医師に
確認しましょう。

Q. 次の生理はいつ来ますか？

A. 個人差はありますが、ほとんどの場合は移動させた生理日
からいつもの生理周期で生理が来ることが多いと言われて
います。

Q. 最大で何日、生理日を移動させることができますか？

A. 内服を開始した時期にもよりますが、プラノバル配合錠
で生理を遅らせる場合、最大10日程度移動できると言われ
ています。

Q. プラノバル配合錠で頻繁に生理日を移動させたい
のですが、可能でしょうか？

A. 頻繁に生理日を調整したい場合、1相性
(そうせい)の低用量ピルをおすすめしてい
ます。毎日服用することで生理日の管理・
調整が可能です。プラノバル配合錠より
も吐き気などの副作用が少なく、生理日
のコントロール以外にも高い避妊効果や
生理痛、PMSの改善効果も期待できます。

低用量ピルの 効果と特徴

- ・生理日調整
- ・生理痛緩和
- ・毎日服用
- ・副作用少なめ

■ 頻繁に生理日をコントロールしたい方には 低用量ピルがおすすめ

プラノバル配合錠を使用した場合、一時的に生理日を移動することができますが、生理日のコントロールをしたい頻度が高い、毎月の生理を同じタイミングにしたいという方には低用量ピルをおすすめしています。

生理日のコントロール以外にも、生理痛の緩和や避妊効果も得ることができます。

	低用量ピル	中用量ピル
生理日 コントロール	毎月の生理	一時的
費用 (スマルナの場合)	約4,180円／1シート	約7,770円／1シート
副作用	中用量ピルに比べ 起こりにくい	低用量ピルに比べ 起こりやすい
その他の効果	高い避妊効果・生理痛 など生理の不快症状の 緩和	短期間の服用では 避妊や生理痛緩和 などは期待できない

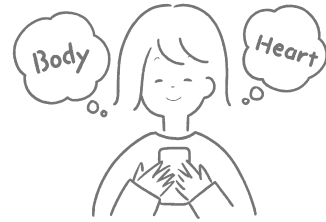


SERVICE 1

スマルナ医療相談室

生理や避妊、ピルについて不安なことや疑問に思ったことを薬剤師や助産師に無料で相談できます。

- 避妊のことを相談したい...
- 生理がしんどい...
- ピル飲み忘れちゃった...



SERVICE 2

短期処方プラン

短期的にピルが必要になった方への処方プランです。

- 旅行に生理がかぶりそう!
- 避妊に失敗したかも...
- 今月忙しくて病院に行けなそう...

SERVICE 3

定期便プラン

低用量ピルを定期的にお届けするプランです。
おくすりがなくなる前に、お手元にお届けすることが可能です。

●低用量ピルとは

高い避妊効果をはじめ、生理痛、PMS、肌荒れ、貧血の改善、服用し続けることで生理日のコントロールなど悩みの改善へ。

低用量ピルは毎日服用するおくすりです。
始めた後もストレスなく継続できるよう、低用量ピルを定期的にお届けします。

※スマルナでの診察は18歳以上の方に限ります。※スマルナを用いたオンライン診察は、対面診察との組み合わせが必要になります。医師の指示に従ってください。※スマルナは保険適用外・自由診療です。※スマルナは医療機関ではなく、診察は提携医療機関の医師が行います。スマルナは、医師と患者をつなぐコミュニケーションのシステムを提供しています。オンライン診察は、対面診察を補完するものです。医師は、テキストや動画チャット等と対面診察を適切に組み合わせて診察を行っております。

スマルナの定期便

定期便とは？

POINT 1 全13回のお届けです

初回 >> 決済後すぐ

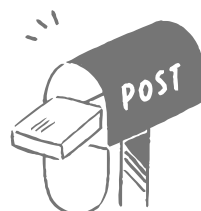
2回目 >> 20日後

3回目 >> 27日周期

初回は決済後すぐ、2回目は20日後に発送、その後はずっと27日周期でおくすりが届きます。

POINT 2 おくすりが途切れる心配がありません

おくすりは
ポストに
届きます！



毎月1シートおくすりが届きます。27日周期でお届けしますので、お手元のおくすりが途切れることはありません。

決済方法について



クレジットカード

or



NP後払い

初回
決済後すぐ

2回目
20日後

3回目以降
27日周期

※処方確定後、初回はすぐ、2回目は20日、3回目以降は27日周期での決済となります。

※おくすりは決済の確認後に発送いたします。

おくすりが身体に合わなかったら？

スマルナ 医療相談室で**薬剤師・助産師に相談**ができます。

おくすりの変更も可能です。
(定期便解約後、新たに処方を受ける必要があります)

※スマルナ では半年ごとの検索受診を推奨しており、オンライン診察は対面診察補完の下行っております。
※お届けは一部地域を除き最短で翌日予定ですが、天候や交通事情で遅延する場合があります。
※解約をご希望の場合は、アプリ内カスタマーサポートまで「おくすり変更のため解約希望」とご連絡ください。

- 参照：ラベルフィーユ28錠 添付文書 2020年6月改訂（第6版）
OC・LEPガイドライン 2020年度版 日本産科婦人科学会
月経周期の変更方法（短縮・延長） 公益社団法人福岡県薬剤師会
- 監修医師：柴田 綾子

はじめてガイド 中用量ピル

2021年6月1日発行

編集・発行：株式会社ネクイノ

デザイン：NOSIGNER
