

Smaluna
STARTER GUIDE

GET TO KNOW

THE EMERGENCY
CONTRACEPTIVE PILL

はじめてガイド
アフターピル
ピルをよく知ろう。

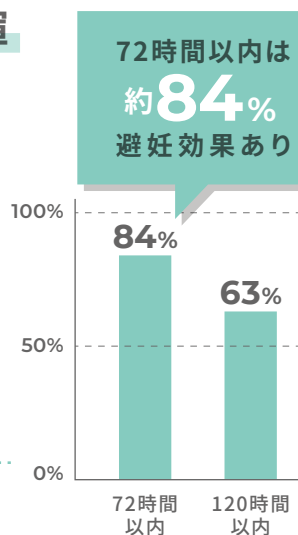
■ おくすりが届いたらすぐに1錠服用してください

アフターピルはできるだけ早く服用する必要があります。
おくすりが届いたら、すぐに1錠を服用しましょう。

妊娠阻止率

■ 早く服用するほど高い効果を発揮

アフターピルは避妊に失敗した性行為の後に使用する緊急避妊薬です。避妊に失敗した性行為後、飲むタイミングが早ければ早いほど妊娠阻止率が高く、性行為後72時間以内に服用した場合は、約84%の妊娠阻止率があるとされています。



■ 72時間以上過ぎた場合は？

性行為をしてから72時間以上を過ぎた場合でも、120時間以内であれば一定の避妊効果があると報告されています。妊娠阻止率は、性行為から時間が経つとともに下がっていきますが、120時間以内に服用すれば63%前後の避妊効果が期待できるため、72時間を過ぎてても120時間以内であれば服用することが可能とされています。

■ 副作用について

副作用の発現率は低いと言われてはいますが、一時的に気分が悪くなったり、頭痛・めまい・腹痛などが起こることがあります。これらの副作用は24時間以上継続することはありませんが、服用直後はなるべく安静に過ごすようにしましょう。

■ 服用後はできるだけリラックスして

アフターピル服用後は、「妊娠をしていたらどうしよう」と不安を感じてしまうこともあるかもしれませんが、できるだけ無理をしないようにお過ごしください。

✓ みんなの過ごし方

- ・信頼できる友人に話を聞いてもらいました
- ・のんびりとお風呂に浸かるようにしました
- ・産婦人科の先生に相談しました



スマルナ内調査「アフターピルに関するアンケート」より
調査実施時期：2018年12月 調査方法/人数：「スマルナ」サイト内にてユーザー355名

■ 不安なときは

スマルナでは薬剤師・助産師があなたのどんな相談でもお聞きします。不安な時はアプリからいつでもご相談ください。



妊娠の確認について

■ 服用3週間後に妊娠検査薬で検査を

☑ 妊娠検査薬または産婦人科への受診

アフターピル服用後、3日～3週間の間に出血があることが多いです。出血が確認できた場合、妊娠を阻止できた可能性は高いと考えられますが、出血の有無だけでは正確な判断ができないときがあります。

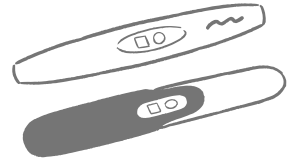
服用から3週間後に妊娠検査薬で検査を行い陽性だった場合や、生理がこない時は近くの産婦人科を受診することをおすすめしています。

例：4日にアフターピルを服用した場合

1	2	3	4 アフターピル 服用	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	服用後の出血			20	21
22	23	24	25	26 検査 推奨日	27	28
29	30	31	1	2	3	4

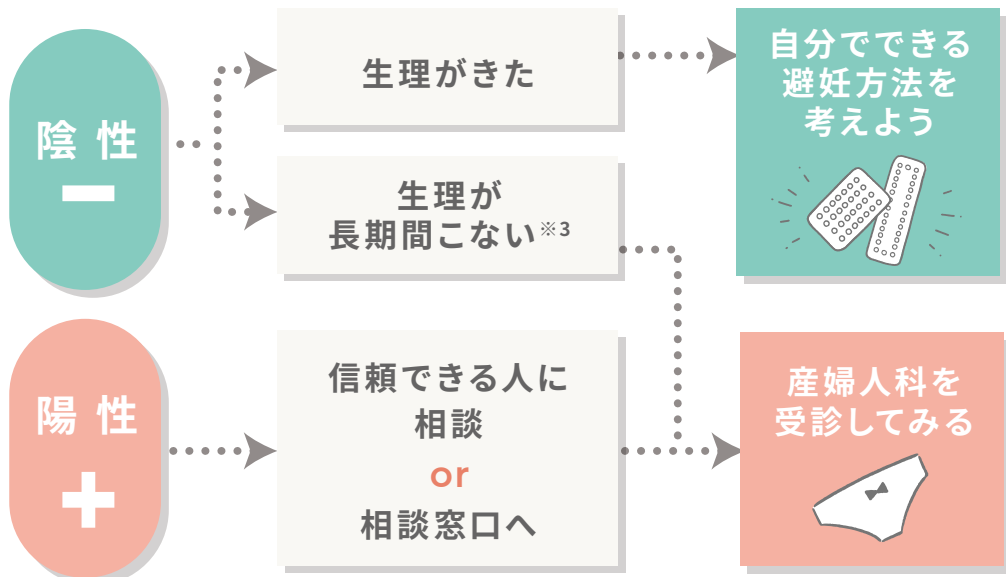
■ 妊娠検査薬での検査について

妊娠検査薬は、妊娠の有無を判定する目的で使用される試薬です。
薬局や通販で購入することができます。



■ もし妊娠検査薬が陽性だった場合は？

産婦人科を受診して、本当に妊娠しているのか、
妊娠の状態は正常か（子宮外妊娠などが起こっていないか）
などを確認しましょう。



監修医師：西條 良香

検査内容 ※4	費用 ※4
内診・尿検査・ 超音波検査	8,000- 15,000円

✓ Memo

内診をするので服装は
スカートがおすすめ！

※3 検査薬で陰性判定後1週間経っても月経が来ない場合妊娠検査薬で再判定後、産婦人科受診することをおすすめしております。 ※4 医療機関によって異なります。

■ 相談してみよう

一般社団法人全国妊娠SOSネットワーク

🏠 <http://zenninnet-sos.org>

こうのとりのんしんSOS 妊娠・出産における相談電話窓口

☎ 050-3033-0705

🏠 <http://www.yurikago.work/index.html>

あんしん母と子の産婦人科連絡協議会

☎ 048-522-5571

🏠 <https://ninshin.anshin-hahatoko.jp>

全国の女性健康支援センター一覧

🏠 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/boshi-hoken14

● 監修医師：柴田 綾子

はじめてガイド アフターピル

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
