

Smaluna  
STARTER GUIDE

# GET TO KNOW

THE BIRTH CONTROL PILL

はじめてガイド  
低用量ピル  
ピルをよく知ろう。



# はじめてガイド 低用量ピル

ピルをよく知ろう。

## INDEX

## PAGE

↓  
低用量ピルについて

03

服用方法について

04

おくすりの飲み合わせについて

07

副作用について

08

避妊効果について

11

定期検診について

13

その他のよくある質問

14

スマルナ サービス紹介

16

## 低用量ピルについて

低用量ピルは女性ホルモンに似た成分が入っているおくすりです。低用量ピルを毎日服用することで、ホルモンバランスが整うため生理痛の緩和が期待できます。

また、排卵を抑制してくれるので、正しく服用すれば高い避妊効果が得られます。

他にも肌荒れ・PMSの改善、生理中の血液量が減る、生理周期が一定になるなど様々なメリットがあります。

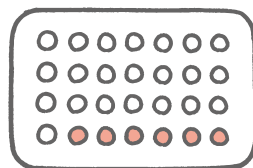
### 1シート28錠の場合

低用量ピルは1シートに28錠入っています。シートの表側や裏側に数字やスタートといった文字が記載されているので、そこから服用を始めましょう。

1シートを服用し終わったら、新しいシートを開始します。

※21錠のシートの場合は偽薬がないため、7日間休薬をして次のシートを始めてください

プラセボ  
偽薬期間あり

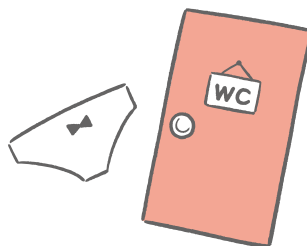


22～28日までは偽薬(プラセボ)期間です。

※21錠のシートの場合は偽薬が含まれていません

### 生理の来るタイミング

生理は偽薬(プラセボ)期間・休薬期間に来ることが多いです。



# おくすりを服用する前に

### ■ 服用開始時期

原則生理初日か2日目に服用を開始してください。  
(生理2日目を過ぎた場合も5日目以内であれば服用開始可能です)

### ■ 服用方法

1日1錠を毎日一定の時刻に服用してください。

**Q.** 量が少ない出血がありました。これを生理1日目と数えて低用量ピルの服用を開始してもいいですか？

**A.** いつもの生理の出血量が確認できてから、低用量ピルの服用を開始してください。

**Q.** 時間の誤差はいつまでなら大丈夫？

**A.** スマルナ医師の見解では、1～2時間であれば問題ありません。

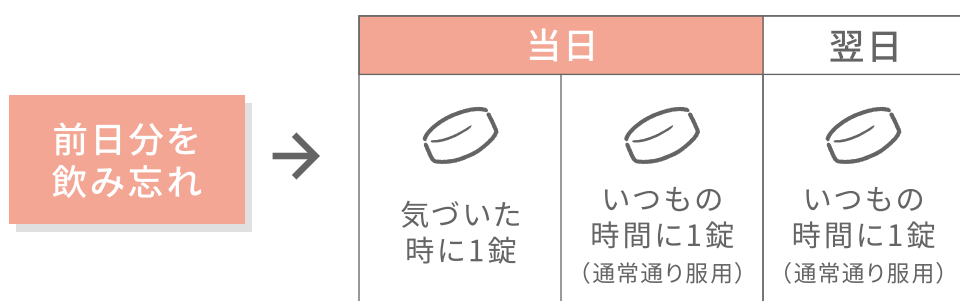
**Q.** おすすめの時間帯は？

**A.** 飲む時間帯はライフスタイルに合わせて決めましょう。朝起きてからすぐや夜寝る前など、毎日行う動作と一緒に服用すると飲み忘れなく服用を続けられます。

# おくすりを飲み忘れた時

## ■ 前日分を飲み忘れた場合

気づいた時点ですぐに飲み忘れた分を服用し、当日分はいつも服用する時間帯に服用してください。それ以降は通常通り服用してください。



## ■ 2日以上飲み忘れた場合

一度服用を中止し、次の生理が来るまで待ちましょう。次の生理が来たらまた新しいシートから服用を開始してください。

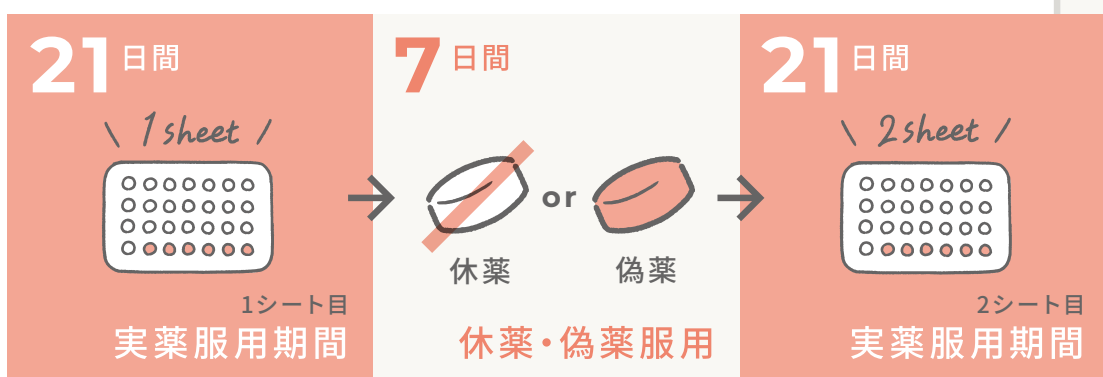
※処方医によって指導が異なる場合もありますので、分からないことがありましたらスマルナ医療相談室をご利用ください。

## おくすりを飲むタイミング

### ■ 2シート目をはじめる時期

低用量ピルは28日で1クールです。

生理の有無に関わらず、1シート(28錠)服用を終え、次のシートの1錠目から服用を開始してください。



### ■ 服用を中止したい場合

現在服用しているシートを全て服用し終えてから服用を中止することを推奨しています。

※副作用などで中止したい場合はすぐに医師にご相談ください。

**Q.** おくすりを違うおくすりに切り替える場合は？

**A.** 服用中止と同様に、1シートを全て服用し終えてから次のシートの1錠目から服用を開始してください。

## 避妊効果が下がる場合

### ■ 風邪を引いた場合

アセトアミノフェン以外の鎮痛解熱成分を使っているおくすりを選択してください。イブプロフェンやロキソニンなどが飲んで良い例として挙げられます。

お医者さんに処方してもらう鎮痛剤は「ロキソニン」を推奨しています。作用も強く、副作用も少ないおくすりです。

### ■ サプリメントの場合

セイヨウオトギリソウ(薬草)を含む、セント・ジョーンズワートというサプリメントはピルの効果を下げってしまうため、併用に注意が必要です。薬剤師にご相談ください。

バストアップサプリなどは、ホルモンバランスに影響を与える可能性があります。不安な場合はサプリメント会社に問い合わせしてみてください。

### ✓ Check

処方されたおくすりは必ず病院で確認しよう

病院を受診した際は低用量ピルを服用していることを医師に伝え、低用量ピルを服用していても服用可能なおくすりを処方してもらいましょう。



## 飲み始めの副作用

### ■ 1～3ヶ月間は服用を続けてみてください

低用量ピルは、身体が慣れるまでに時間がかかることがあります。

お医者さんに処方してもらう鎮痛剤は「ロキソニン」を推奨しています。作用も強く、副作用も少ないおクスリです。

### ✓ Check こんな場合はすぐに病院へ!

#### 血栓症の症状

- ・突然の足の痛み・腫れ
- ・手足の脱力・まひ
- ・突然の息切れ、押しつぶされるような胸の痛み
- ・激しい頭痛、舌のもつれ・しゃべりにくい
- ・突然の視力障害  
(見えにくいところがある、視野が狭くなる)

低用量ピル内服中に上記の症状を認める場合、直ちに服用を中止し、すぐに医療機関を受診して下さい。

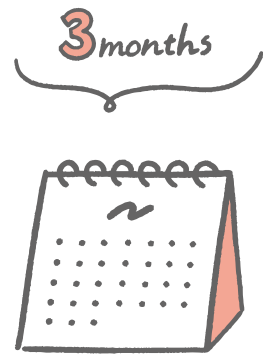
血栓症予防のため水分摂取を心がけましょう。また、同一の姿勢(長時間同じ姿勢で座るなど)でいることをなるべく避けるようにしてください。

## よくある質問

**Q.** 吐き気・めまい・頭痛・  
乳房の張りがあるけど大丈夫？

**A.** 約1~3ヶ月間服用を続けると、ほとんどの症状が治ると言われています。

そのためまずは3ヶ月間を目安に服用を続けることをお勧めしていますが、3ヶ月以上経っても副作用が治らない場合は担当の医師にご相談ください。



---

**Q.** 1週間ほど出血が止まらない、これって大丈夫？

**A.** 低用量ピル服用者の20%が不正出血を経験し、服用を継続していく内に次第に減少すると言われています。そのため、しばらく様子を見ながら服用を続けましょう。ただし、1ヶ月以上出血が続くということであれば、担当の医師にご相談ください。

## よくある質問

**Q.** 1シート服用し終えたのに生理がこない、  
これって大丈夫？

**A.** 生理のような出血が1周期こない時でも、次の周期は通常通り服用を続け、医師に出血がなかったことを報告してください。

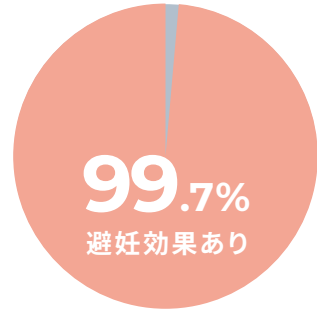
2周期続けて出血が来なかったり、飲み忘れなどの誤った服用方法を続けていた場合、妊娠の可能性もありますので、医療機関にて妊娠の検査を受けてください。妊娠していないことがはっきり判明するまでは、おくすりの服用を中止し、他の避妊方法を併用してください。



## 毎日服用することで効果があります

### ■ 99.7%の避妊効果が確認されています

低用量ピルの避妊効果は、適切に服用した場合は99.7%と報告されています。理想的に服用した場合の年間の妊娠率は0.3%とされています。飲み忘れを含めた一般的使用における妊娠率は9%と報告されています。



※低用量ピルはHIV感染(エイズ)及び他の性感染症を防止するものではなく、これらの感染防止にはコンドームの使用が有効です。

### Q. 休薬期間中も避妊効果はありますか？

A. 休薬期間中も避妊効果は持続しています。休薬期間中の場合でも、ホルモンバランスを調整していく過程で排卵を抑制するため、避妊効果が得られます。

### ■ 避妊効果はいつから得られるのか

生理初日～5日目に服用した場合、避妊効果は服用を開始した日から7日後に得られます。

服用日

生理の  
初日～5日以内



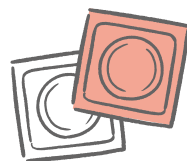
効果を得られる日

開始7日後から  
効果あり

## 避妊効果が下がる場合

**Q.** 飲み忘れた場合は大丈夫？

**A.** 1日の飲み忘れであれば避妊効果が下がることはないと言われています。しかし、休薬期間が8日以上空く、もしくは2日以上飲み忘れてしまうと避妊効果が下がります。その場合、服用を再開してから1週間以上までは、避妊効果は期待できません。ほかの避妊方法をご使用ください。

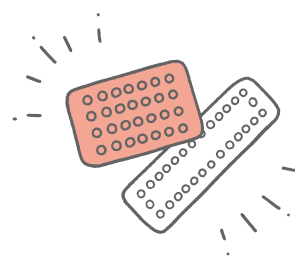


**Q.** 下痢や嘔吐が続いている場合は？

**A.** 激しい下痢または嘔吐が続く場合は、おくすりの成分が吸収されにくくなり、避妊効果が下がる恐れがあります。他の避妊方法を併用し、医師または薬剤師に相談してください。

**Q.** 併用注意のおくすりを服用した場合は？

**A.** 低用量ピルと併用すると、飲み合わせによっては避妊効果に影響を与える場合があります。そのため、他のおくすりを服用する場合は医師や薬剤師に相談してください。



# 定期検診について

低用量ピルを安心して長期的に服用していただけるように、血液検査などの検査は半年に1回していただくよう推奨しております。健康診断の結果や血液検査の結果はアプリ内の診察室にて写真でアップロードしてください。

## ■ 検査の概要

場所 : お近くの婦人科、  
または内科

検査内容 : 血液検査



## 検査項目(5項目)

肝機能

腎機能

末梢血液一般検査

脂質系検査

※「肝機能」「腎機能」「末梢血液一般検査」「脂質系検査」は健康診断などの結果で代替することも可能です。

**Q.** 低用量ピルを服用している間は  
タバコを控えた方がいいの？

**A.** タバコを吸う習慣のある人が低  
用量ピルをまったく飲めないとい  
うわけではありません。



しかし、喫煙者が低用量ピルを服用すると、静脈血栓症、肺塞栓症、心筋梗塞などの病気を引き起こすリスクが高まることが知られています。

**リスクが  
高くなる病気**

静脈血栓症

脳卒中

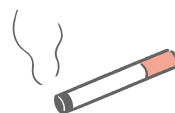
心筋梗塞

肺塞栓症

ピルをまったく飲めないという訳ではありませんが、これらのリスクは喫煙本数が多いほど、服用者の年齢が高ければ高いほど高くなります。タバコのみでも高くなり、その他にもさまざまな悪影響があることが知られています。できる限り禁煙もしくは喫煙量を減らすよう、努力しましょう。

### ■ 35歳以上の方はご注意ください

35歳以上で1日15本以上タバコを吸う人は  
低用量ピルを服用することはできません。



**Q.** 低用量ピルを服用している間はお酒を控えた方がいいの？

**A.** 特に問題はありません。ただし、お酒を飲みすぎておくすりを飲み忘れてたりしないよう注意が必要です。

また、吐いてしまうと低用量ピルの成分がきちんと吸収できず、十分な避妊効果を得られなくなる場合があります。飲みすぎには十分注意をしましょう。



- 参照：ラベルフィーユ28錠 添付文書 2016年4月改訂（第5版）、OC・LEPガイドライン 2015年度版 日本産科婦人科学会
- 監修医師：西條 良香、山本 佳奈

はじめてガイド 低用量ピル

2020年7月1日発行

編集・発行：株式会社ネクイノ

デザイン：NOSIGNER

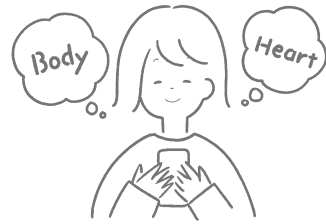


## SERVICE 1

### 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。

※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。