



北村 邦夫 著
(社)日本家族計画協会クリニック所長



社団法人 日本家族計画協会



月経開始後最初の日曜日から飲み始めるサンデースタートとはどのような方法ですか。

月経開始後最初の日曜日から飲み始めるサンデースタートの場合、週末を快適に過ごすことが出来ます。

これは、月経開始後の日曜日から服用を開始することで、プラセボ(偽薬)服用期間中

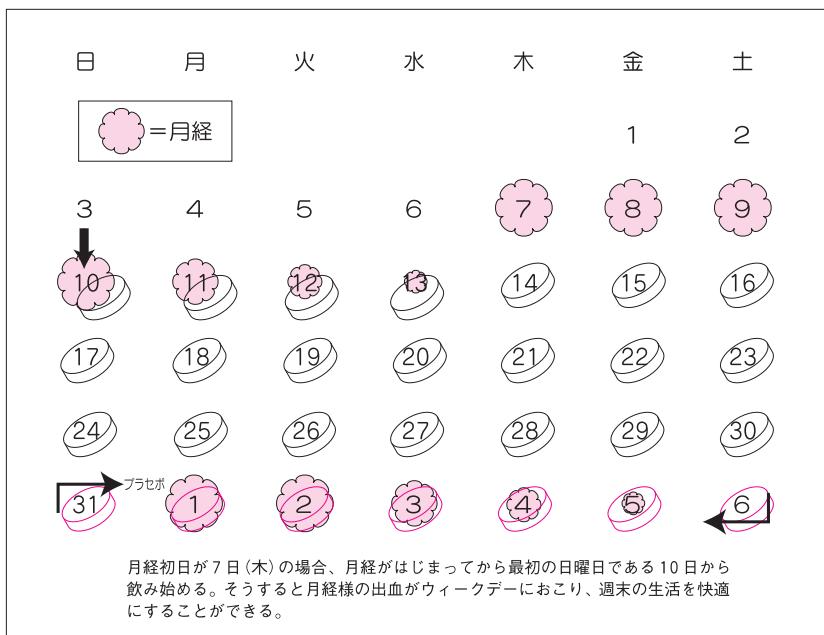


図5 サンデースタートピルの服用方法

の月経様出血が週末に重ならないようにして、週末に旅行、スポーツ、デート等を楽しむことができる方法です(図5)。

ただし、初めて服用した周期では、注意が必要です。たとえば月曜日に月経が始まつた場合のように、服用開始が月経開始より一週間近く遅れたりしますと、OCでは避妊効果が減退することがありますので、初めて飲む周期に限って、飲み始めの一週間のみコンドームなどのほかの避妊法を併用する必要があります。なお、二周期目以降からは、併用の必要はありません。

ピルにはどのような副作用があるのですか。

OCではきわめて少ないとはいえる、服用開始時期に妊娠初期と似た症状があります。

OCの服用開始時のマイナートラブルとして、気持ちが悪くなる、吐く、めまい、乳房が張る、頭痛、性器からの出血、消退出血、憂うつ感などの症状が指摘されています。これららの症状の多くは、二、三周期で消失しますが、症状が続く場合には、他のOCに変更することが必要です(表4)。

OCの重篤な副作用としては、心筋梗塞、静脈血栓塞栓症、脳血栓、高血圧など、心循環器系疾患、肝機能障害、乳房や子宮頸部、肝臓の癌などの発生率を高めることが話題になっています。

表4 OCのホルモン依存性副作用

エストロゲン依存性
悪心・嘔吐 頭痛 下痢 水分貯留 脂肪貯留 带下増加 経血量増加 肝斑 血圧上昇
プロゲストーゲン依存性
倦怠感 抑鬱感 乳房緊満感 月経前緊張症様症状 性欲低下 経血量減少
アンドロゲン依存性
体重増加 ニキビ 性欲亢進 食欲亢進 男性化症状

「低用量経口避妊薬(OC)の医師向け情報提供資料」より



OCの副作用として「太る」とよく言われますが、科学的根拠はあるのですか。

OC服用中に体重が増加する人もいますが、ホルモンの作用で太った可能性はかなり低いと考えられます。

中・高用量のピルで体重が増加することがあり、太るというイメージがついたものと思われます。経口避妊薬に含まれるプロゲストーゲンにはアンドロゲン作用があり、またエストロゲンには水分貯留作用があるため服用直後に太ったと感じることがあります。しかし低用量のOCではそういう心配はないと考えてよいでしょう。

服用ミスに伴う妊娠や黄体ホルモンが血中のインスリン分泌を高めたり、嗜好の変化によって高カロリー食品の摂取が増えることで起ることも考えられます。時には妊娠不安から解放されたことで、精神的に安定し、食欲が亢進し、結果として太ったと考えられる事例もあります。



月経に関するトラブルの軽減など、さまざまな副効用があります

OCには避妊以外にも利点があると聞きましたが。

失敗妊娠、子宮外妊娠の防止はもちろんですが、避妊以外の利点（副効用）としては、月経困難症、過多月経、子宮内膜症、にきびなどを軽減します。また、子宮内膜癌、卵巢癌、大腸癌、乳房の良性腫瘍、卵巣のう胞、骨粗しそう症、関節リュウマチなどに予防効果が認められています（表5）。

これらの中でも、特に重要なのが月経困難症、過多月経などの月経に関するトラブルの軽減です。OCを服用すると子宮内膜の肥厚は自然の月経周期に比べ半分以下に抑えられます。月経は子宮内膜からの周期的な出血ですから、OC服用者の月経（消

出血と言います）は、出血量は少なく、持続時間は短くなります。また、OC服用者の月経周期はOCに含まれるエストロゲンとプログストロゲンによつてコントロールされるため、極めて定期的になります。

月経痛を初めとする月経に関するトラブルは症状が重ければ当然大変な苦痛であります。月経があるからしかたがないと半ばあきらめいた女性も少なくないはずです。月経周期を安定させ、月経に関する様々な不満を解消できる女性のQOL（クオリティ・オブ・ライフ）を向上させる効果があります。

また子宮体癌に対する予防効果は、の月経を軽くする作用から派生し、卵巣がんに対する予防効果は、排卵の抑制により可能になると言われています。

表5 OC服用に伴う副効用

	発生頻度
月経困難症	↓
過多月経	↓
子宮内膜症	↓
貧血	↓
良性乳房疾患	↓
子宮外妊娠	↓
機能性卵巣のう胞	↓
良性卵巣腫瘍	↓
子宮体癌	↓
卵巣癌	↓
大腸癌	↓
骨粗鬆症	↓
にきび	↓
関節リュウマチ	↓

低用量経口避妊薬の使用に関するガイドライン(2006年日本産科婦人科学会編)