



トピックス

望まない妊娠を避けるために ~緊急避妊薬(アフターピル)について~

妊娠は女性の人生にとって大きな出来事です。望まない妊娠を防ぐために、いくつかの避妊方法が推奨されています。ただし、どの避妊方法も完全ではありません。例えば、コンドームが破れたり、低用量ピルを飲み忘れたり、性的暴力に遭った場合などがあります。このような状況で、性交の後に妊娠を防ぐために使用されるのが緊急避妊薬です。

【どんな薬?】

日本では、ノルレボ(レボノルゲストレル)という緊急避妊薬が利用可能です。この薬は、排卵を抑制して受精を防ぐことで妊娠の可能性を減らします。服用するタイミングが早ければ早いほど効果が高まり、性交後72時間以内に服用することが必要です。妊娠を防ぐ成功率は約80%とされています。

【副作用は?】

アフターピルには黄体ホルモンが含まれているため、服用後に吐き気、頭痛、胸の張りなどの副作用が現れることがあります。ほとんどの場合、これらの症状は数時間から1日で自然に治まります。

【内服後のフォロー】

緊急避妊薬を服用した後も、完全に妊娠を回避できるわけではありません。そのため、服用3週間後に市販の妊娠検査薬を使用するか、産婦人科を受診して妊娠の有無を確認することが必要です。

【入手方法】

現在、日本で緊急避妊薬を入手するには、医師の処方箋が必要です。対面診療とオンライン診療の2つの方法があります。また、新しいアクセス方法として、緊急避妊薬を処方箋なく薬局で購入できるよう検討が進められています。

①対面診療

近くの産婦人科に対応しているかを電話で確認するか、厚生労働省のウェブサイト*1(全国の都道府県別の対面診療が可能な産婦人科医療機関等の一覧)で探すことができます。

②オンライン診療

規定の研修を受けた医師によるオンライン診療を受けて、薬局で購入することができます。緊急避妊薬の処方希望する場合、まずオンライン診療が可能な医療機関へ連絡し、希望する薬局を厚生労働省のウェブサイト*2で選択します。診察後、オンライン診療を担当した医師がその薬局に処方箋を送付し、薬局で薬を受け取るようになります。地域や状況に応じて、郵送での受け取りも可能です。

③薬局での購入(新しいアクセス方法・調査研究中)

処方箋なく薬局で緊急避妊薬を購入できるようになることで、週末や夜間でも入手しやすくなることが期待されています。現在、薬局での販売方法について情報収集のための調査研究が行われており、山口県内でも複数の調剤薬局が参加しています。詳細は専用ウェブサイト*3(https://www.pharmacy-ec-trial.jp)を参照してください。

【最後に】

緊急避妊薬は、低用量ピルなどの経口避妊薬や他の避妊法などのように、日常的・計画的に避妊するためのものではありません。あくまでも、緊急避難的に使用するものだとすることを忘れないでください。

《参考Webサイト》

*1「オンライン診療の適切な実施に関する指針」に基づく緊急避妊に係る取組について | 厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912_00002.html

*2「オンライン診療の適切な実施に関する指針」に基づく薬局における対応について | 厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/kinkyuuhinnyaku.html

*3 緊急避妊薬の適正販売に係る環境整備のための調査事業(厚生労働省医薬局医薬品審査管理課委託事業) | 公益社団法人 日本薬剤師会 https://www.pharmacy-ec-trial.jp/

薬剤部 岩本 尚子

マタニティレシゼ

はんぺんと豆腐を混ぜて焼くだけで簡単にたんぱく質を摂取することができます。たんぱく質は健康な赤ちゃんを生むためにはなくてはならない栄養素です。しっかり食べて健康な赤ちゃんを生ましましょう。



『豆腐とはんぺんのふわふわ』



材料【2人分】

- ・はんぺん 40g
・絹ごし豆腐 150g
・むきえび(刻む) 40g
・ねぎ 10g
・片栗粉 大さじ1
・おろし生姜* 5g(1cm)
・塩 小さじ1/2
・中華だし 小さじ1/2
・ごま油 小さじ1

Table with 2 columns: 栄養情報(2人分) and 【1日の推奨量】. Rows include エネルギー (324 kcal), たんぱく質 (24.8 g), 脂質 (15.1 mg), 炭水化物 (20.9 g), 鉄分 (2.2 mg), 亜鉛 (1.7 mg), 塩分 (1.4 g).

*1 中期+5g, 後期+25g, 授乳期+20g
*2 初期+2.5mg, 中期・後期+9.5mg, 授乳期+2.5mg
*3 初期・中期・後期+2mg, 授乳期+4mg



作り方

- ① ポリ袋に材料を入れて混ぜ、調味料☆を入れる。
② ①を6-8等分にし、小判型に整える。
③ 熱したフライパンにごま油をひき、②を両面こんがりときつね色になるまで焼く。

*生姜は、お子さんがいるご家庭はなくてもおいしく食べられます。



【レシピ提供】栄養管理部



センター稼働状況

Table with 4 columns: 分娩数, 緊急帝王切開, 母体搬送, N I C U稼働率, 新生児搬送, M F I C U稼働率. Values: 33件, 9件, 6件, 75.0%, 4件, 78.5%

(令和7年1月)

『どんなおがができるかな?』



by. お飾り隊

編集後記

おには〜そと! ふくは〜うち! 2月と言えば「節分」ですね。皆さん、豆やイワシ、恵方巻きは食べられましたか? 今月のお飾り(←)は、この時期恒例の『ふくわらい』です。パーツを自由に貼りかえて遊んでみてくださいね。まだまだ楽しい寒さが続くようです。皆さまご自愛ください。(母子保健室)



周産期センターキャラクター マミー&メイ