

ピルは経口避妊薬の通称ですが、避妊以外にも多くのメリットがあります。しかし、「何となく体に悪そう」「将来妊娠できなくなる」などの誤解により、世界の中で日本のピル利用率は最低レベルです。ここではピルのことを正しく知って、生活に役立ててもらうために、ピルについて解説します。

### ◎ ピルはどうやって働くの？

ピルには卵巣から分泌されるエストロゲンとプロゲステロンというホルモンのそれぞれの働きに替わる薬が配合されています。ピルを内服すると体の外からホルモンが供給されることで、卵巣はホルモンの分泌も排卵も休止し、また、通常排卵後にだけ働くプロゲステロン作用が月経周期のはじめから働くことで子宮内膜が薄くなり、高い避妊効果が発揮されます。

### ◎ 避妊だけじゃない、たくさんのメリット

内服すると子宮内膜が薄くなって月経血量が減り、また、月経痛の原因にもなるプロスタグランジンの量が減るので月経痛が緩和されます。そのため、現在では月経困難症の治療を目的とするピルが数種類、保険薬として承認されています。さらに、月経前症候群の緩和、にきびや多毛の改善、卵巣がん・大腸がん・子宮内膜がんの発症を抑制する効果もあります。最近では、月経を毎月起こすのではなく3～4カ月に1度にするタイプのピルも出ましたので、月経トラブルに悩んでいる女性にはそのような使い方がお勧めです。

### ◎ ピルの副作用は怖くない！

ピルの一般的な副作用として吐き気、頭痛、不正出血などがありますが、多くの場合これらの症状は内服しているうちに無くなります。なかなか改善しない場合には別のピルに変更することで消えることもあります。ただ、重大な副作用として血栓症があり、ピルを服用することにより1年間で1万人に2～4人の増加が報告されています。内服するメリットの方が大きいと考えられますが、ピルの使用にあたっては医師に説明を受けて、心配な症状があればすぐに医師に相談しましょう。また、ピルは内服を中止すると3カ月以内に排卵が回復し、その後の妊娠率はピルを使用していない女性と同じです。

思春期を含む月経のある女性の7～8割が、月経トラブルで生活、学業、仕事、スポーツなどに支障を来しています。ピルの内服により、避妊だけでなく、月経トラブルをなくすことができ、見違えるほどパフォーマンスが上がります。是非、上手に利用してください。