

が大事です。避妊具を使用した
り、避妊薬を飲んだり、さまざま
な避妊方法がありますが、まずは
正しい知識を身につけ、より効果
が高く、自分に合った避妊方法
を選びましょう。



たとえば、「コンドームをつけなく
ても膈外射精をすれば大丈夫」「安
全日や生理中は妊娠しない」「性交
後に膈の中を洗えば避妊できる」と
考えている人はいませんか？

射精前に入る透明な液体の中に
も精子が含まれているため、コン
ドームをつけていないと、膈外射
精をしても子宮内に精子が残って
しまう可能性があります。きちん
と基礎体温をつけていても正確な
排卵日を知るのは難しく、その
うえ精子が子宮の中で3〜5日ほ

女性が主体的に 避妊する選択肢を！

日本も気軽に避妊ツールに
アクセスできる社会へ

日本は、避妊薬の利用しやすさが
海外に比べて大きく遅れています。
海外(90カ国以上)では、ドラッグス
トアで低価格で販売されています。
しかし日本では医師の診察と処方箋
が必要になり、緊急避妊薬は

1万から2万円と高額。緊急
時にハードルが高く、若年層
は産婦人科を受診することに
抵抗がある人もいますでしょう。

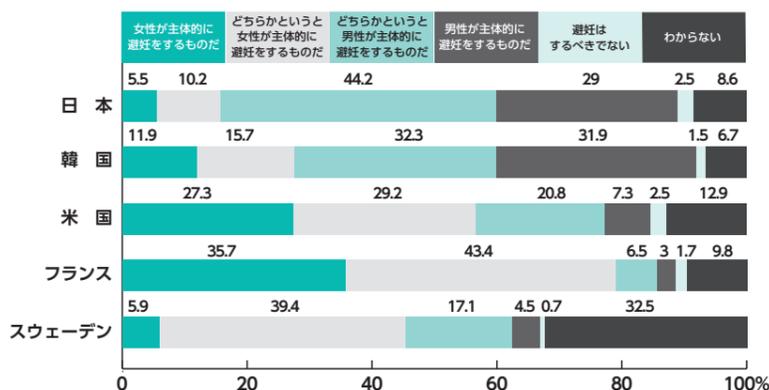
緊急避妊薬の市販について
は厚生労働省が検討を始めて
いて、今後、誰でも気軽に入
手できるようになるかもしれ
ません。女性が主体的に自分
で決められる避妊・中絶・出
産の選択肢が整つことが望ま
れます。

自分の心と身体と
人生を守っていくために

【表1】のグラフにみるように

【表2】妊娠や中絶に対する考え方の国際比較

(避妊は、男性・女性のどちらが主体的に取り組むのか)



出典：内閣府「少子化に関する国際意識調査」(2005年10月~12月調査)

ど生きていることもありま
す。膈からの出血が必ずしも月経とは限
らないし、特に若年層はまだ月経
周期が不安定なので、「安全日」は
存在しないと考えたほうがよいで
しょう。性交後すぐにシャワーや
ウォッシュレット、炭酸水で洗えば大
丈夫という人もいますが、子宮の
奥に入った精子を一般家庭のシャ
ワーなどで洗い出すことはできま
せん。

性交後でも避妊ができる 緊急避妊薬という手段

コンドームの装着ミスや破損な
どで避妊に失敗した可能性がある
とき、性暴力の被害に遭ったとき
など、性行為の直後から72時間以
内に「緊急避妊薬(アフターピル)」
を服用すれば、80%以上の高い
確率で妊娠を回避できるといわれ
ています。

緊急避妊薬は産婦人科を受診
し、医師から処方箋を出してもら
えば服用でき、妊娠を未然に回
避できるので、女性の心身へのダ
メージも少なく済みます。

に、避妊や中絶に関する考え方をみ
ても、米国では半数以上、フランス
では8割近くも女性が主体的に避妊
をするものだと考えているのに対し
て、日本では7割以上が男性主体
かつした考え方を考えていくことが
望まない妊娠を減らすことにつな
がるでしょう。女性が自分の心身を守
り、すべての妊娠が望まれた妊娠に
なることを目指す。

女性にとって必要な知識！ 低用量ピル・緊急避妊薬の使い方



看護師マッキーさん

プロフィール
元看護師、メディカルコーディネーター
3人の子どもの母親。
2020年から性教育について執筆、講演、
YouTuberとして活動。
講師として練馬区男女共同参画、子育て
支援トーク、PTAなどに登壇。

左記QRコード
又はYouTubeから
「看護師マッキー」で
検索してね。
「男性の性教育」につ
いて詳しく話しています！



低用量ピルで 避妊する場合

低用量ピルを常用している
と赤ちゃんができなくなると
の誤解もありますが、実際は
そのようなことはありません。

私はピルを7、8年服用して
いましたが、その後3人の子
どもを出産しています。だか
ら必要な方は安心して服用し
てください。

低用量ピルの代表的な副作
用に、吐き気、頭痛、乳房の
張り、不正性器出血といった

時期は飲み忘れが多いため、
それを防ぐために、携帯のア
ラーム機能の利用なども検討
しましょう。

72時間以内の 緊急避妊薬

緊急避妊薬は、妊娠を阻止
したいときに服用します。一番
知っていただきたいことは、内
服にはタイムリミットがあるこ
とです。そのタイムリミットは
72時間以内です。

緊急避妊薬は医師の診察を
受けなければ処方してもらえ
ないので、婦人科で診察(対面
またはオンライン)を受ける必
要があります。健康保険は使
えず自費となり、費用はおお
よそ1万円です。

避妊に失敗したことが分か
ると、女性がどんな気持ちにな
るかご存じでしょうか。「妊娠
したらどうしよう」「学費払って

症状があります。服用し始め
の1〜2カ月の間に起こるこ
とがあり、私も学生時代に飲
み始めた時は吐き気がありま
した。症状が重い場合は、医
師に相談しましょう。

低用量ピルの入手方法は対
面診療とオンライン診療の2
通りありますが、処方初め
で副作用が心配な方は、対
面診療を選ぶと安心です。

なお、低用量ピルは毎日決
められた時間に飲む必要があ
り、そうすることで避妊効果
が高まります。特に服用開始

もらっているのに「周りになんて
言われるのだろう」。このよう
な気持ちになり、なかなか冷静
になれません。私は避妊失敗経
験者ですが、緊急避妊薬の知
識があつたため、早期に婦人科
を受診し対応できました。

もしもの場合は、服用する
までの時間が短ければ短いほ
ど避妊の効果が上がるため、
早めの受診がおすすです。

オンライン診療では、月経や
性交渉などの状況を聞かれま
すので、周りに人がいない静か
な環境を確保しましょう。ま
た、いつ薬が届くのか、72時間
以内に服用できるのかの確認は
忘れないようにしましょう。

自分とお友達を守るための
大切な知識です。ぜひ、ご自
分でも調べてみてくださいね。
YouTubeは、今回お知ら
せした私の経験談をより詳し
く発信していますので、よかつ
たら遊びに来てくださいね。