

Q: 「避妊ってどうしたらいいの」「正しい避妊の方法が知りたい」

A:避妊（妊娠しないようにする）方法にはいくつかの選択肢があります

1. 低用量ピル（経口避妊薬）※医師の診察が必要

男性側の協力を必要とせず、病院で定期的な診察を受けながら処方を受けていただく分には副作用もほとんど心配ないといわれていますが、一部の女性は、吐き気や乳房の腫れ、頭痛、体重増加などの副作用を経験することがあります。

2. コンドーム※コンビニエンスストアやドラッグストアで購入できる

正しく使用することで妊娠を避けることができます。使用する際は、パッケージを開けて直前に装着し、使用後は丁寧に取り外して正しく処理することが重要です。避妊だけでなく性感染症を防ぐことができます。

3. IUD（子宮内避妊具）、IUS（子宮内避妊システム）※医師の診察が必要

「IUD」は、通称「避妊リング」と呼ばれ、ピルに次いで避妊効果の高い方法です。「IUS」は、黄体ホルモン放出型のIUDです。OC（低用量経口避妊薬）の高い避妊効果と、IUD（子宮内避妊用具）の長期にわたる避妊という2つの特徴を併せもっています。装着後は定期的に検診を受けることが必要です。

4. 不妊手術※医師の診察が必要

不妊手術は、女性の妊娠能力を永久的に停止させる手段です。これらの手術を検討する場合、専門医との相談が必要です。

5. 緊急避妊ピル（アフターピル）

アフターピル（緊急避妊ピル）とは避妊に失敗した、または避妊せずに行った性交後72時間以内に緊急的に用いる避妊薬です。

現在は、産婦人科やレディースクリニックなどの医療機関で処方してもらう方法と、要件を満たした一部の薬局やドラッグストアで国内初の処方箋不要の緊急避妊薬「ノルレボ」を購入する方法があります。医療機関では、処方時には簡単な問診が行われ、前回の生理や妊娠の可能性がある性行為を行った時間などについて確認されます。薬局やドラッグストアでは、薬剤師による対面での服薬指導と、その場での服用が必要です。年齢制限はありませんが、服用する本人が購入する必要があります。

妊娠届、親子健康手帳（母子健康手帳）、妊婦健康診査、母子医療給付について

子ども総合センター母子保健係 03-3602-1387

妊娠・出産のことやご自身やご家族のからだ、こころの相談、困りごとについて

青戸保健センター 03-3602-1284

金町保健センター 03-3607-4141

新小岩保健センター 03-3696-3781

水元保健センター 03-3627-1911