

## 避妊、妊娠中絶…女性の健康に「不要不急」はありません。 オンライン処方を利用して健康を守りましょう!

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)で、私たちの生活は一変しました。「STAY HOME」、「不要不急の外出は避けて」といわれますが、女性にとって、月経・避妊・不妊治療・妊娠・人工妊娠中絶・出産・産後の「困りごと」はどれも急を要するものです。

この緊急事態を受けて遠隔診療(いわゆるオンライン診療)の条件が緩和され、初診からオンラインで診察・処方(ピルや緊急避妊薬も含む)を受けられるようになりました。困ったときは(できれば困る前に)、遠慮しないで医療機関(主に産婦人科)や妊娠SOS等のホットライン等にアクセスしましょう。

- 日本家族計画協会  
Dr. 北村が推奨する  
緊急避妊薬・低用量ピル 処方施設検索システム  
<https://www.jfpa-clinic.org/s/>



- 一般社団法人 全国妊娠SOSネットワーク  
全国のにんしんSOS相談窓口  
<https://zenninnet-sos.org/contact-list/>



※オンライン診療に対応可能かどうかは、各医療機関で異なります。必ず事前に問い合わせをしてください。

### ■確実な避妊をしたい! ⇒ ピル(経口避妊薬:OC)・子宮内避妊具(IUD・IUS)

日本では先進国の中でも避妊法の選択肢が少なく、その方法もいまだにコンドームが主流という稀有な国です。ところが今はコンドームも不足するという予測も!ピルや子宮内避妊具の方が女性主体で行え、効果も確実です。これを機会に相談してみても?

現在服用中の方は飲み忘れに注意し、手持ちがなくなりそうという方は早めに相談しましょう。

### ■避妊に失敗したかも! ⇒ 緊急避妊ピル(EC)

避妊をしない性交(性暴力も含む)があった時はもちろん、コンドームの破損やピルの飲み忘れで「避妊に失敗したかも!」という場合、その性交から原則72時間以内に緊急避妊ピルを服用することで、妊娠のリスクを下げることができます。妊娠回避率はOCより劣りますが、副作用は少なく、早いほど効果が高いため、出来るだけ早く相談しましょう。

### ■妊娠したかも! ⇒ まずは市販の妊娠検査薬を!

まずは薬局等で購入できる妊娠検査薬を使ってみてください。1,000円未満で購入でき、自分で尿をかけるだけです。陽性と出たら妊娠ですが、異所性(子宮外)妊娠の場合でないことを確認する必要があります。

正常妊娠であれば、胎児は子宮のなかでどんどん育っていきます。もし「今は産めない」という場合、人工妊娠中絶手術という選択肢があります。ただしそれが可能なのは妊娠21週6日まで。妊娠12週以降では入院を伴う手術が必要になります。月経(生理)が遅れた時点ですでに妊娠5週。時間はあっという間に過ぎていきます。できるだけ早く産婦人科にアクセスを!

### ■この機会に産婦人科パートナードクターを見つけよう!

産婦人科って「ハードルが高い」ですか?そんな風潮のために受診のタイミングが遅れ、つらい思いをしている女性がまだまだたくさんいます。そして、そんな人を一人でも減らしたいと真摯に診療に当たっている産婦人科医は、当会会員も含め全国にたくさんいます。

避妊だけでなく、あなたに必要な検診、月経痛や性感染症の治療など、あなたのライフスタイル・ステージに合わせてベストな方法を一緒に考える「パートナードクター」を、これを機会に見つけてみませんか?

### 性と健康を考える女性専門家の会とは

1997年に、ピルの認可を求めるために発足した当会は、その後も女性のリプロダクティブヘルスのための活動を続けています。薬を服用することで人工的に流産を起こして中絶する「中絶ピル」や、飲み忘れの心配がないためピルより確実に避妊ができる避妊インプラントや避妊パッチ、IUSなどの長期作用型可逆的避妊(Long-Acting Reversible Contraception; LARC)と呼ばれる避妊法の認可を訴えてきました。(注:IUSは、日本でも既に使用できるものがあります)新型コロナウイルスの流行に直面し、ますますその必要性を痛感しています。既に世界約70か国で使用が認められている中絶ピルは、日本ではようやく治験がほぼ終了したところですが、海外ではすでにオンライン処方により自宅で受け取れるシステムが進んでいます。

日本でも、必要な人がスムーズにアクセスできる日が来るよう、今後も活動していきたいと思えます。

### 賛同・協力団体一覧(50音順)

- ・RHR リテラシー Lb
- ・認定NPO法人 Umiのいえ
- ・SOSHIREN 女(わたし)のからだから
- ・#なんでないの
- ・一般社団法人 日本家族計画協会
- ・NPO法人 ピルコン
- ・一般社団法人 若草プロジェクト