

## 様々な避妊方法について

2017年現在、日本では約100万の分娩があります。しかし同時に毎年約18万件の人工妊娠中絶が行われています。避ける事ができる中絶を減らすために、きちんと避妊を行いましょう。

### ① コンドームによる避妊

最も一般的な避妊方法です。性病の予防にもなるので、他の避妊方法を選んだとしても、コンドームは併用しましょう。しかしながら、実はコンドームが適正に使用できていないケースも多いので注意が必要です。下に各種避妊方法の理想的な使用方法と一般的な使用方法の妊娠率を示していますが、コンドームはきちんと使用すれば妊娠率は3%ですが、実際には14%ほどの妊娠率であると言われており、いかに適正にコンドームを使用できていないかがわかります。

#### 理想的な使用方法

- 大きさに合ったサイズを使用する:S~XLまで存在します。サイズ違いはコンドームの破損や外れてしまう可能性があります。
- 性交渉の最初から終わりまで使用する。
- 抜く際はコンドームの根元をきちんと押さえる。

### ② 経口避妊薬(低用量ピル)による避妊

ピルはエストロゲンとプロゲステロンの合剤で内服により排卵を抑制するため避妊効果を発揮します。世界で1億人以上の利用者が存在し、理想的な使用方法であれば妊娠率は0.1%と非常に高い避妊効果を有します。また月経困難症や過多月経にも高い効果を発揮するため、様々な疾患に対し適応が広がっています。処方方は1シート(28日分)で3000円程度です。低用量ピルの内服と注意点については、別途資料をご覧ください。

### ③ 子宮内避妊具(IUS ミレーナ)による避妊

当院では黄体ホルモン放出型子宮内避妊具であるミレーナを採用しております。挿入後脱出するケースがありますが、妊娠率は0.1-1.5%と高い避妊効果を発揮し、過多月経や月経困難症にも効果を有します。避妊目的での挿入は60000円で、約5年間持続挿入が可能です。

方法 \ 避妊率	理想的な使用(%)	一般的な使用(%)
リズム法	1-9	25
コンドーム	3	14
経口避妊薬	0.1	5
IUS(ミレーナ)	0.1-1.5	0.1-2.0

#### 避妊方法による避妊率

一般的な使用とは、コンドームが破けてしまったり、ピルを飲み忘れていたりというアクシデントを含めた場合の妊娠率です。