

あなただけの
まもりかた



お勉強の準備はいい？



私は大天使"のの"

悩める女の子たちの
強い味方だよ

今回はみんなに知って
欲しいことがあって来たの

少しデリケートな
お話だけど

大事なことから

女の子にも男の子にも
ぜひ聞いて欲しいの！

世の女の子諸君

月経(生理)について
悩むことはない？

最近月経が
始まったんだけど

よくわからなくて…

人よりも生理が
重くて大変なんだあ

ピルは飲み続けないと
だから大変だよね…

そんなあなたに
朗報だよ～！

"避妊リング"
って知ってるの？

子宮にリングを入れて

生理や子宮の炎症を
抑えてくれるんだ

みんなが知っているのは
ピルやゴムが定番だけど

避妊リングも
選択肢のひとつなの！

"避妊リングを詳しく知らない？"
なるほど…

それじゃあ

実際に使っている人の
お話を聞いてみよう～

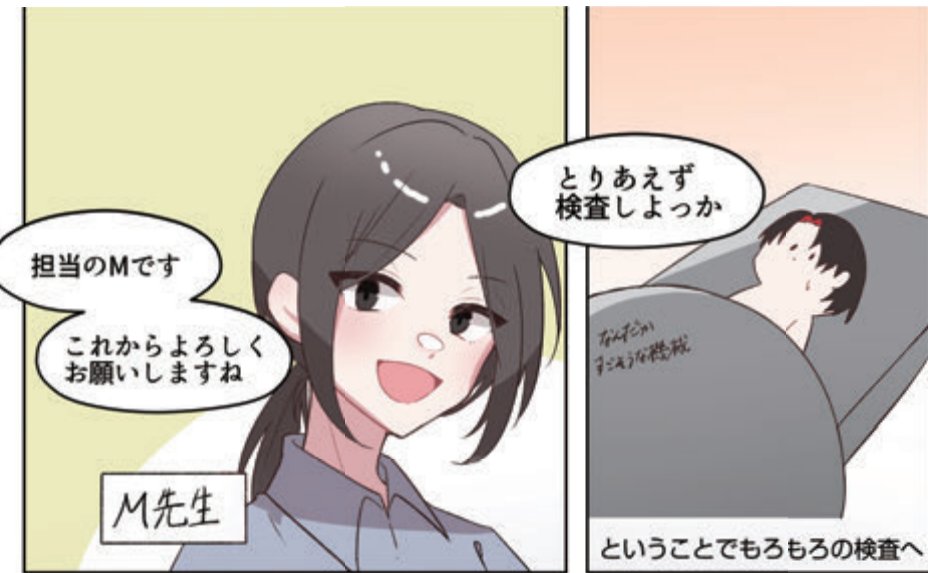
目次

4コマ漫画	01
母のリング体験漫画	05
避妊リング(IUD/IUS)とは?	23
それぞれメリット	24
ミレーナ(IUS)について	25
避妊リング以外の避妊具	26



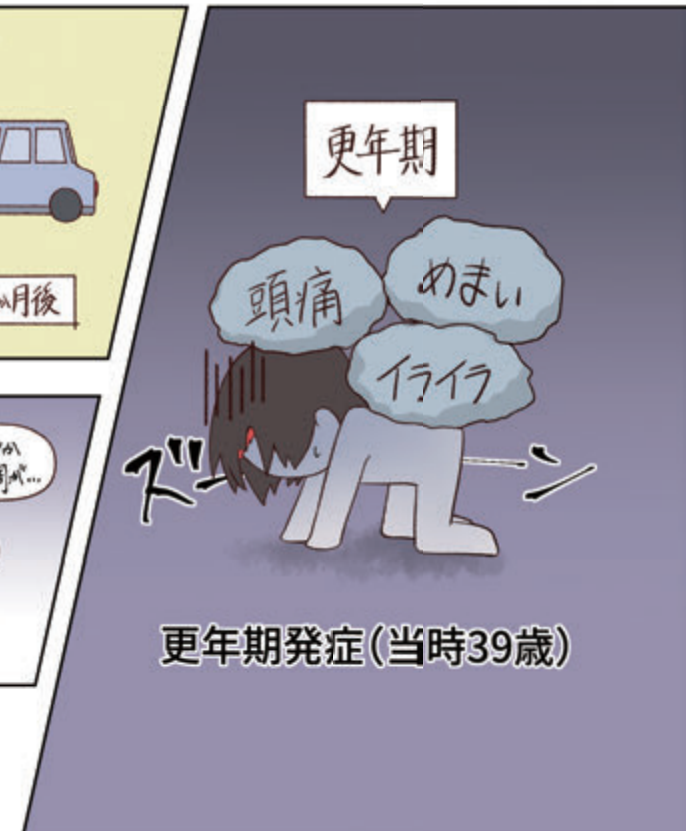
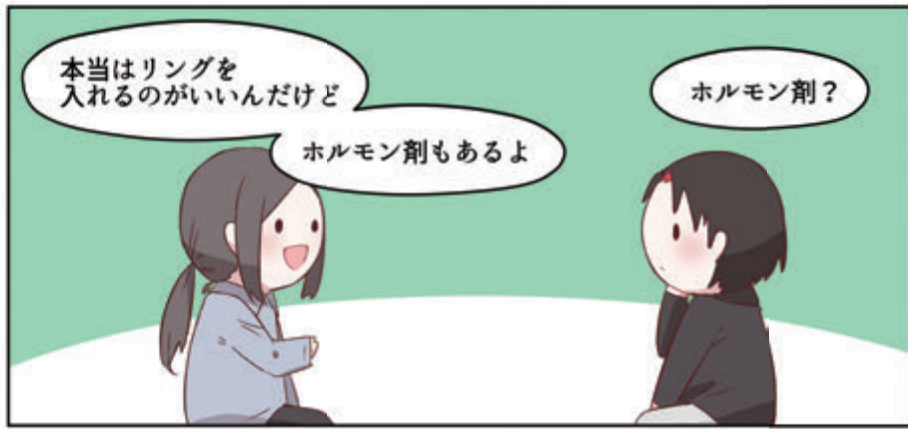


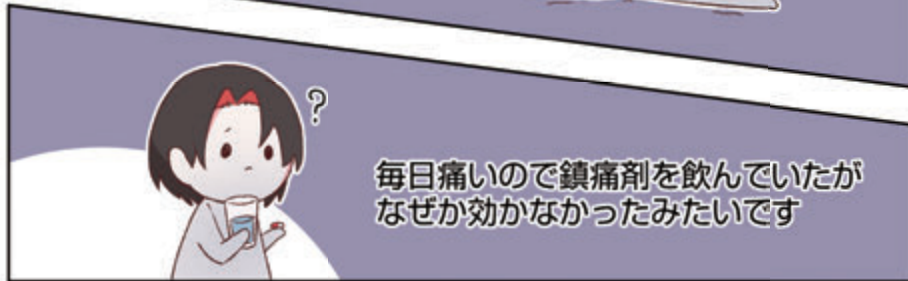
婦人科を変えました



果たして結果は…







1ヶ月経過して徐々に慣れ始めてきたそう

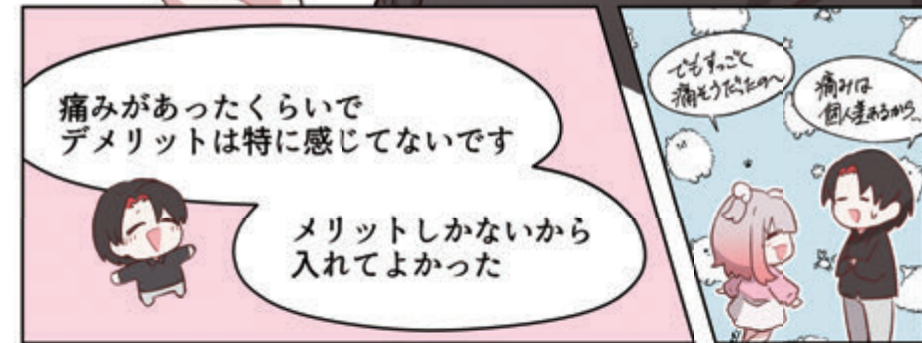


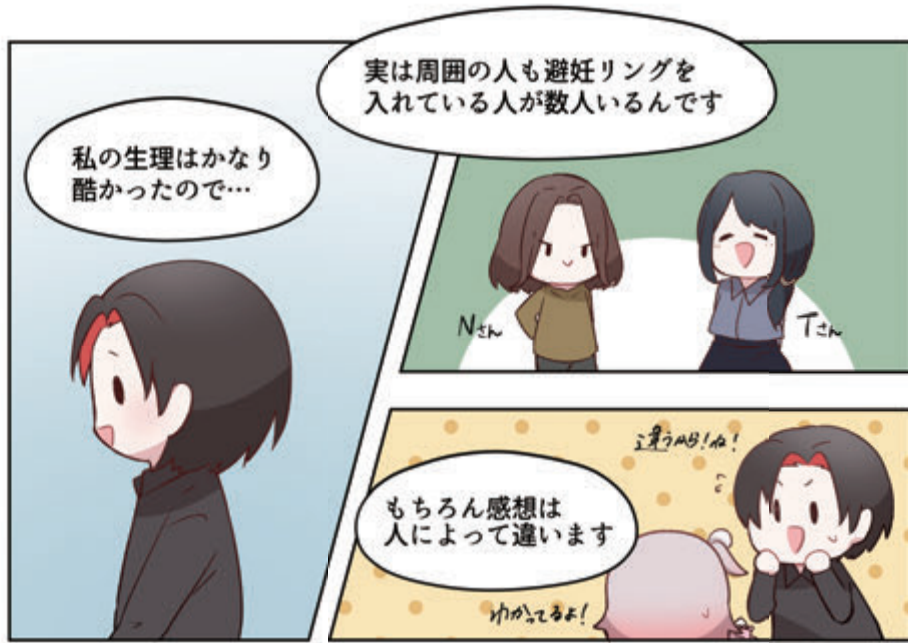


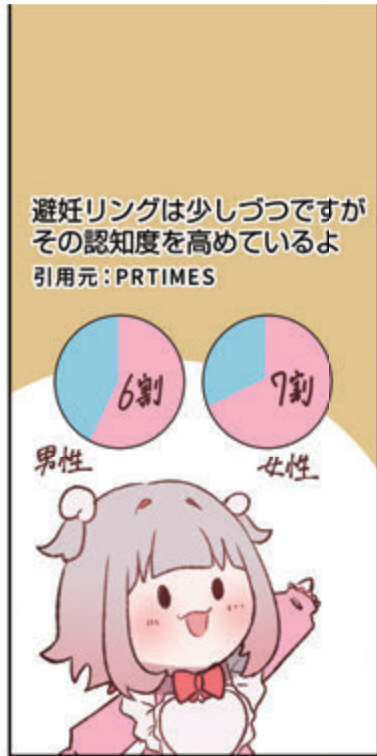
あれから5年経過 2023年3月

生理の量と痛みが
少しずつ増え出したそうです









1 避妊リング (IUD/IUS) とは？

避妊リングは子宮の中に挿入して避妊できるようにする器具のことを指します。リングと呼んでますが、輪っかのような形ではなくT字型をした器具です。避妊リングはもともと、リングの形をした器具だったので今でもリングと慣習的に言っています。挿入や抜去が容易になるように形にも改良が加えられたことで、現在のT字型の避妊具になったのです。

特徴

名前の通り、避妊リングは避妊目的はもちろん、月経過多や子宮筋腫などの炎症を抑える効果も期待できます。子宮内に小さな避妊具を挿入することで子宮内への受精卵の着床を防ぐことができ、ピルと同じ程度の高い避妊効果が期待できます。毎日服用する必要もなく一度挿入すれば五年間挿れたままの生活になります。ただ子宮の入口が狭いと入りづらいことがあります。出産経験のある人はほとんど問題なく挿入することができますが、未経験だと上手く入らない可能性があります。

避妊の仕組み

昔から「子宮内に異物があると妊娠しにくい」ことがわかっていました。これは子宮にある異物が炎症を起こし、精子に影響すると考えられています。また、金属の銅には殺菌作用があり、精子の働きも低下させます。このことから、避妊具に銅が付加されているとさらに避妊効果が高くなることが発見されました。近年では、ホルモン放出タイプの避妊リングが登場しています。

IUD (子宮内避妊具)

子宮内にIUDという異物を入れることにより、子宮内膜に軽い炎症を起こし、精子の運動を阻害したり、受精卵が着床することを防ぐ避妊法。装着、除去は産婦人科の医師が行う。

IUS (子宮内避妊システム)

IUSは子宮内に装着後、黄体ホルモンを子宮の中に持続的に放出する子宮内避妊システム。黄体ホルモン剤の効果で、子宮筋腫の肥大化も防ぐことが出来る。装着、除去は産婦人科の医師が行う。

2

それぞれのメリット・デメリット

IUD(子宮内避妊具)

子宮内にIUDという異物を入れることにより、子宮内膜に軽い炎症を起こし、精子の運動を阻害したり、受精卵が着床することを防ぐ避妊法です。装着、除去は産婦人科の医師が行います。装着後は、月経のときなどに外れてしまったり、位置がずれ、避妊効果がなくなってしまうことがありますので、装着後1回目の月経後、3・6回の月経後、1年目2年目にIUDが正しい位置にあるか検診をする必要があります。IUDとはIntrauterine deviceの略。

メリット

1. 一度装着すると2~3年は避妊可能
2. 毎日避妊の事を考えなくてすむ
3. 薬剤ではないので授乳中でも気兼ねなく使用できる

デメリット

1. 子宮内に装着するので、分娩していない人には不向き
2. 月経量が多くなることもある

IUS(子宮内避妊システム)

IUSは子宮内に装着されたあと、黄体ホルモンを子宮の中に持続的に放出する子宮内避妊システムです。IUD同様、装着と除去は産婦人科の医師が行います。商品名「ミレーナ52mg」

メリット

1. 黄体ホルモンが子宮内膜の繁殖を抑えるので月経量が減少する
2. ピルの避妊効果とIUDの長期の避妊ができる
3. 最長5年装着可能
4. 月経困難症や方月経に効果的

デメリット

1. 避妊効果が100%ではない
2. 不正出血が数ヶ月続くことがある

3

ミレーナ(IUS)について

ミレーナとは「レボノルゲストレル」という女性ホルモンを5年間持続的に放出・維持することができる薬剤徐放システムで、子宮内に装着して使用します。平成26年9月より「過多月経」、平成26年11月より「月経困難症」の治療薬として保険適用となりました。避妊手術を除いた避妊方法の中で、最も避妊効果に優れていると知られています。なお、ミレーナは適応外の方がいるので、注意してください。

仕組み

ミレーナを装着することで、子宮内でレボノルゲストレルという黄体ホルモンが持続的に放出されます。子宮内膜の増殖を抑え、子宮内膜自体を薄くすることができるため、経血の量が大幅に減るようになります。過多月経や月経困難症の症状を軽減することができるのです。避妊目的としてミレーナを入れる場合、内膜が薄くなることで受精卵の着床、また腔から子宮内への精子の侵入を防ぎ、避妊効果を発揮します。

こんな人におすすめ

- ・低用量ピルによる避妊が煩わしい
- ・低用量ピルを飲み忘れることがある
- ・長期にわたる避妊効果を得たい
- ・ゴムや低用量ピルを服用できない
- ・月経痛がひどい(月経困難症)
- ・月経量が多い(過多月経)
- ・月経前に体調不良が起こる

副作用

ミレーナにも副作用が起こる可能性があります。ただ、レボノルゲストレルの作用は子宮内に留まるため、低用量ピルより副作用は少ないと言われています。

代表例 ※あくまで代表例ですので、表記以外の症状が出る場合があります。

- ・月経周期、月経期間の変動
- ・おりものの増加
- ・卵巣嚢腫
- ・月経以外の出血
- ・腹痛

4

避妊リング以外の避妊具

世の中にはたくさんの選択肢があります。自分の状況と身体のことを一番に考えて、使う道具を慎重に選んでください。受診予定の婦人科の公式サイトに詳しい情報が掲載されている場合は、よく読んでから考えましょう。

低用量ピル(OC)

月経・排卵の周期をコントロールしている女性ホルモン(卵胞ホルモン・黄体ホルモン)が含まれたホルモン剤。毎日服用することで効果を得られます。副作用を抑えるために含まれるホルモンの量をできるだけ少なく抑えたものを「低用量ピル(OC:oral contraceptives)」と呼びます。

ピルの効果

1. 高い避妊効果
2. 生理痛やPMS(月経前症候群)の改善
3. 卵巣がん・子宮体がん・大腸がんの予防

副作用

- ・軽い吐き気、眠気
- ・胸の張り
- ・下腹部痛
- ・むくみ、太る
- ・不正出血
- ・鬱、落ち込み

ミレーナ	ピル
<ul style="list-style-type: none"> ・子宮のみに成分が作用する ・卵巣の働きに影響せず排卵がある ・喫煙習慣があってもリスクなく使用できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・身体全体に成分が作用する ・卵巣で排卵が起こらない ・喫煙者の人は血栓のリスクが高くなる

コンドーム

男性器にゴム製の袋を被せて装着し、物理的に精子が膣や子宮に侵入するのを防ぎます。安価な値段でコンビニやドラッグストアなどで手軽に購入でき、副作用も少なく性感染症を予防できるといったメリットがありますが、コンドームによる避妊は男性の協力が必要不可欠となります。また、性行為中に破れたり外れたりする危険があり、正しく装着していないと避妊効果が得られなくなるので取り扱いには注意が必要です。

[著者] 須藤柚乃
 [印刷・製本] 株式会社明光社 STARBOOKS

！ 注意点！

- ・避妊リングの快適さや痛みには**個人差があります**
- ・全てを情報を鵜呑みにせず、ご自身でも調べてみてください
- ・婦人科によっては避妊リングを取り扱っていない場所があります
- ・**月経困難症**や**過多月経**で避妊リングを考えている方は**保険が適用される可能性があります**。症状を伝える際には隠さずに、婦人科の先生に詳しく聞いてみてください

避妊リングは公式HPのようなサイトがないのでご自身で検索してみてください。

避妊リング 検索

