

もしものときの連絡先

緊急避妊薬の入手先について

厚生労働省

「緊急避妊に係る取組について」

緊急避妊にかかる対面診療が可能な医療機関が掲載されています



ビルにゃん

「緊急避妊薬を手に入れるには？」

緊急避妊薬の処方箋に対応している薬局や、オンライン診療をしているクリニックが検索できます



性暴力・DVに関する相談窓口

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

#8891(はやくワンストップセンター)
医療機関への同行、緊急避妊薬の費用のサポートなどさまざまな支援を受けられます



Cure time

性暴力について、チャットでの相談が可能です



警察庁 性犯罪被害相談電話

#8103(ハートさん)



DV・パートナーからの暴力に関する相談窓口

#8008(はれれば)



妊娠・出産の悩みや養子縁組の相談窓口

全国のにんしん SOS 相談

妊娠・出産の悩みや養子縁組の相談窓口



にんしんSOS東京 (NPO法人ピッコラーレ)

緊急避妊薬の入手に関する相談も積極的にうけています



性の健康に関する情報

ジョイセフ

すべての女性が健康で自らの人生を選択できる世界をめざす国際協力 NGO



性を学ぶSEXOLOGY

性に関連する幅広い情報を発信するスマホで読める性の教科書



セイシル

10代の“性のモヤモヤ”を集めたWebメディア



ビルコン

性の健康にまつわる情報を伝えるNPO法人



製作

緊急避妊薬を薬局でプロジェクト

すべての女性が安心して、適切かつ安全に、緊急避妊薬にアクセスできる社会を目指し活動する市民プロジェクト



もしものおまもり

Emergency Contraception Pill Guide

緊急避妊薬（アフターピル）ガイド

© 緊急避妊薬を薬局でプロジェクト



きんきゅうひにんやく

あなたは緊急避妊薬を知っていますか？

緊急避妊薬（通称：アフターピル）とは、
避妊の失敗（コンドームの破損や低用量ピルの飲み忘れ等）や
性暴力にあった際に、
緊急的に妊娠を避けることに役立つ薬です。

緊急避妊薬は、セックスからできるだけ早く、
72時間以内に飲むことが効果的です。
いつ妊娠するか、しないのか、妊娠する人自身が
決められることが大切であり、
避妊は、望む人生の実現につながるものです。

「もしも」のときのおまもりとして、
自分のからだ、相手のからだ、
そして人生を守る選択肢として、
まずは知ることから始めましょう。



パートナーの方へ

女性が緊急避妊薬を使用するという決断をサポートしましょう。
そして、継続的な避妊法（経口避妊薬、子宮内避妊具、コンドームなど）を
選択・使用する必要性を理解し、協力しましょう。
コンドームの正しい使い方は P10 へ。



こんなとき、できるだけ早く緊急避妊薬を！

避妊に失敗したかも

性暴力被害にあった

避妊できなかった

避妊の失敗は、コンドームがやぶれた・はずれた、膈外射精だった、低用量ピルを飲み忘れたなどを指します。

もしものときの緊急避妊薬入手方法

避妊に失敗した、性暴力被害にあった…

「もしも」のとき、セックスからできるだけ早く72時間以内に診療を受け、緊急避妊薬を飲むことで妊娠の可能性を下げることができます。

緊急避妊薬を入手するまでの流れ



健康保険証は基本的には不要です（自由診療）。

① 72時間以内に緊急避妊薬を取り扱う病院・クリニックに行く



スマホなどでオンライン診療ができる医療機関も一部あります。

② 病院で薬をもらうもしくは処方箋を持って、薬局で薬をもらう



緊急避妊薬（ノルレボ錠®）の妊娠阻止率は約85%ですが、できるだけ早く飲むほど効果的です。

③ 緊急避妊薬を飲む



万が一、薬を飲んで2時間以内に吐いた場合は飲み直しが必要です。

④ 月経（生理）がくるのを待つ



薬を飲んだ後は、排卵が遅れて妊娠しやすい可能性があるため、月経が来るまで、セックスを控えるかコンドーム等の避妊法を行います。

⑤ 月経がきたら緊急避妊成功



緊急避妊薬を飲むと、不正出血がおきたり、月経が予定よりも早まることも遅れることもあります。多くの場合、3週間以内に月経がきます。

こんなときは産婦人科受診を

月経が予定より7日以上遅れるとき

いつもと違う性器出血や腹痛があるとき

妊娠検査で陽性反応が出たとき

いつもの避妊法について相談したいとき

性感染症の検査、子宮頸がん検診を受けたいとき

不安なことがあるとき

オンライン診療の場合は、3週間後に産婦人科の対面受診を約束するという要件があります。

緊急避妊薬は、完全に妊娠を防げるわけではありません。

緊急避妊薬をセックスから72時間以内に飲んで、妊娠する人が約1%*います。

妊娠検査薬は、月経が7日以上遅れる場合や、セックスから3週間経った場合などにおこないます。

*緊急避妊薬の妊娠阻止率（約85%）は、予測排卵日（妊娠しやすい時期）と性交日との差などを考慮して算出した確率です。実際、72時間以内に服用した場合の妊娠率は、1.34%です。（あすか製薬株式会社ノルレボ錠添付文書より）

もしも性暴力被害にあった場合

ワンストップ支援センター（#8891）や警察（#8103）に相談をすると、緊急避妊薬が無料になることがあります。

性暴力については、P8へ。相談窓口については、裏表紙へ。

妊娠が心配なセックスがあった場合、性感染症への感染の可能性もあります。検査についてはP10へ



緊急避妊薬 知っておきたい8つのこと

緊急避妊薬は、意図しない妊娠を防ぐための重要なバックアップで、おまもりとなるものです。安全性について正しく知っておきましょう。

1 緊急避妊薬は思春期を含むすべての女性に安全に使用できます

血栓症のリスクはありません。繰り返し使用しても健康上のリスクは報告されていません。

2 緊急避妊薬に重い副作用や、長く続く副作用はありません

軽くて短期的な副作用が一部の女性に出ることがあります(月経不順、疲労感、吐き気など)。

3 緊急避妊薬は子宮外妊娠のリスクを高めません

一般的な子宮外妊娠の割合より低いか同じくらいです(1%未満)。

4 緊急避妊薬は将来の妊娠しやすさに影響しません

緊急避妊薬は数日以内に体内から消失します。

5 緊急避妊薬は胎児に害を与えません

妊娠初期に誤って服用しても、服用後に妊娠しても、胎児に害を与えません。

6 緊急避妊薬は流産(中絶)させる薬ではありません

おもな作用は、排卵を止めたり、遅らせることです。

7 市販化された場合、女性は緊急避妊薬の情報を理解し正しく使用できます

緊急避妊薬の使い方は簡便で、医学的管理下におく必要はないとされています。

8 緊急避妊薬が手に入りやすくなっても無防備なセックスは増えません

アクセスが簡単になっても、避妊しない性交や性感染症のリスクは増えません。



緊急避妊について、もっと知りたい方はこちら

緊急避妊薬を薬局でプロジェクトでは、WHOのファクトシートに引用される医学論文をもとに「緊急避妊薬 知っておきたい8つのこと」をまとめています。

緊急避妊薬 Q&A

避妊は、あなたの夢、望む人生を守る大切な手段。罪悪感なくサポートを受けられることは、すべての人の権利です。



Q1

緊急避妊薬ってどんな種類があるの？

セックスから72時間以内に1錠服用するレボノルゲストレル緊急避妊薬(ノルレボ錠[®])が推奨されていますが、中用量ピル(プラノバル[®])を72時間以内に2錠、その12時間後に2錠服用するヤッペ法もあります。ヤッペ法は妊娠阻止率が約57%であり、嘔吐などの副作用があります。

Q3

緊急避妊が必要ない「安全日」ってあるの？

排卵日を予測することは難しく、精子は子宮のなかで5日ほど生きるため、妊娠しないと断言できる日(安全日)は基本的にありません。膣外射精(外出し)は、精子が膣のなかにもれて妊娠することがあります。また、「セックスの後に膣を洗えば妊娠しない」というのは間違いです。

Q5

低用量ピル服用中にコンドームが破れた場合、緊急避妊薬は必要？

避妊効果がある低用量ピルを飲み忘れなく、毎日服用している場合は、緊急避妊薬は不要です。低用量ピルの飲み忘れが2日以上あった場合には緊急避妊薬が必要になることがあります。低用量ピルの避妊効果や、緊急避妊の必要性についてはかかりつけ医に相談してください。

Q2

72時間をすぎってしまった場合は？

緊急避妊薬はセックスから早く飲むほど効果が高く72時間以内の服用がすすめられていますが、120時間以内であれば効果が期待できるとされています。また、セックスから120時間以内に銅付加IUD(子宮内避妊具)を子宮内に装着して緊急避妊する方法もあります。海外ではセックスから120時間以内に服用するウリブリストル緊急避妊薬(エラ[®])も使用されていますが、日本では未承認です。

Q4

緊急避妊薬の処方のときには内診があるの？

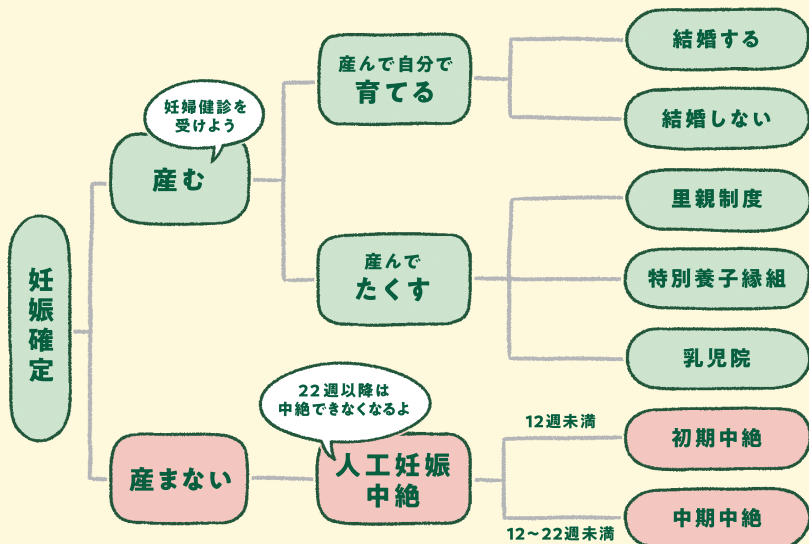
緊急避妊薬を処方されるときには、最終月経(いちばん最近の月経が始まった日)やセックスの日時などを聞かれます(問診)。内診(医師の指を膣に入れる診察)やエコー検査は基本的に不要です。

*日本産科婦人科学会編「緊急避妊法の適正使用に関する指針(平成28年度改訂版)」より

もしも妊娠した場合の選択肢は？

妊娠検査薬で陽性反応が出たときや妊娠の不安があるときは、必ず産婦人科を受診しましょう。

産婦人科では、エコー検査で子宮の中に妊娠していることや妊娠週数を確認めます。産んで自分で育てること、産んでたくすこと、中絶をすること、それぞれに支援や選択肢があります。「にんしんSOS」など相談窓口については裏表紙へ。



*本フローチャートはあくまで一例であり、この他にも様々なパターンが考えられます。

性と生殖に関する健康と権利

[SRHR: Sexual Reproductive Health & Rights]

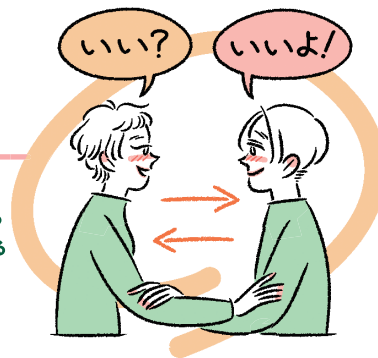
他者の権利を尊重しつつ、楽しく満足でき、安全な性生活を送れること、セクシュアリティやからだ、パートナー、性経験について、また、子どもを産むか産まないか、いつ・何人子どもを持つか等を自分で

決める権利です。自分で決めるにあたり、緊急避妊薬を含め、避妊や中絶、妊娠・出産に関する適切な情報やケアにアクセスできることは、すべてのひとに保障されるべきものです。

性的同意はとれていますか？

性的同意とは、より健康的なパートナーシップを築くために必要な、性的な触れ合い全てにおいて確認されるべき同意のことを指します。

参考：Planned Parenthood "Sexual Consent"

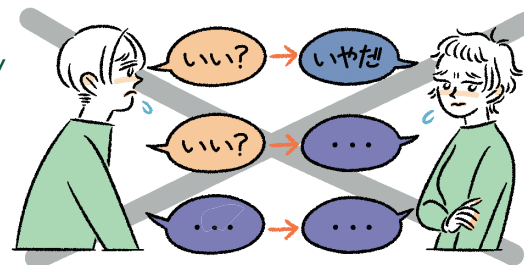


性的同意がとれている

- 性行為をした時にどんなことがおこるかを知っている
- 強制されず、途中で気持ちが変わることも尊重される
- 自分から進んで決められる
- ひとつひとつの行為に対して、具体的に確認される

性的同意がとれていない → その性行為は一旦ストップ!

- 同意を確認したが断られた
 - 同意を確認したが返事が無い/曖昧だった
 - 同意を確認していない
- *いずれかに当てはまる場合


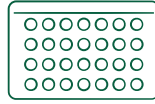
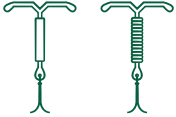


同意のない性行為は、性暴力につながります。身体的な暴力だけでなく、コンドームを拒否するなど避妊に協力しないことも性暴力にあたります。性暴力は、年齢、性別にかかわらず、身近な人や夫婦・恋人の間でも起こります。性暴力は人権侵害であり、被害者は悪くありません。からだや

こころへの様々な影響によって、回復のための治療が必要になることもあります。被害直後はもちろん、被害から時間がたった場合でも、自分のタイミングで相談することができます。性暴力に関する相談窓口については裏表紙へ。

いつもの避妊法を考えよう


自分たちのからだやライフプランに
どのような避妊法が合っているのか、考えてみましょう。

	コンドーム	経口避妊薬(低用量ピル)	子宮内避妊具(IUS/IUD)
特徴	 <ul style="list-style-type: none"> ● ペニスにかぶせる ● 性感染症を予防する効果もある ● 破損や脱落がおこりうる ● コンビニやドラッグストア、ネット等で買える 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 女性が毎日1錠ずつ飲む ● 月経の痛みや経血量を軽くする効果もある ● 吐き気や頭痛がおこりうるが開始3ヵ月ほどでおさまることが多い ● まれに血栓症がおこりうる ● 産婦人科などで処方される 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 産婦人科で3cmくらいの器具を子宮内に装着する ● 一度装着すれば5年間効果が続く ● IUSは月経の痛みや経血量を軽くする効果もある ● 銅付加IUDはセックスから120時間以内に装着することで緊急避妊としても使用できる。
1年間の妊娠率	2%~13%	0.3%~7%	0.5%~0.7% [IUS] 0.6%~0.8% [銅付加IUD]
費用	1個約50円	1ヵ月 約2000~3000円 * 月経治療目的の場合は約700円~2500円	約3~8万円(装着時) * 月経治療目的の場合は約1万円(IUSのみ)

*100人の女性がある避妊法を1年間用いた場合の妊娠する確率 / Family Planning: A Global Handbook for Providers. 2018 World Health Organization and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. より

コンドームの正しい使い方

コンドームは、避妊だけでなく、性感染症の予防にも有効です。
自分たちに合ったサイズや素材を選び、
持ち運ぶときはハードケース等に入れましょう。



- 1 コンドームを端にずらし、傷つけないように封をあげる
- 2 爪を立てずにコンドームを取り出す。裏表を確認し、先端をつまみ空気を抜く
- 3 勃起したペニスの皮を根元までたぐり寄せる
- 4 勃起したペニスにコンドームをかぶせておろす
- 5 コンドームの根元をもって、余っていた皮を亀頭方向に押し上げる
- 6 根元までしっかり巻き下ろして完了
* 射精後はすぐにコンドームの根元をおさえながらペニスを抜きコンドームを外す

性感染症検査について

性感染症にはいろいろな種類があり、症状が出づらいものや、不妊症の原因になりうるものもあります。保健所では無料・匿名で検査・相談ができます。病院(産婦人科・泌尿器科など)では検査・治療ができます。性感染症検査や相談ができる施設を検索できます。



HIV検査・相談マップ

子宮頸がん検診について

HPV(ヒトパピローマウイルス)は性経験のある女性の約8割以上が感染し、子宮頸がんなどの原因になる可能性があります。HPVワクチンの接種が予防に有効です。20歳以上の方は、2年おきに産婦人科や人間ドックで子宮頸がん検診がすすめられています。



HPVワクチンについて
(厚生労働省)