



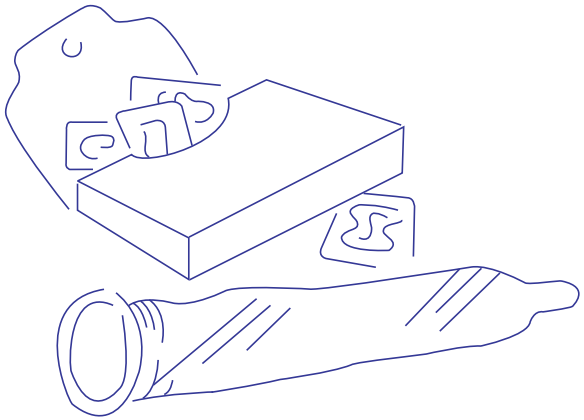
# あなたに 適した避妊法 Contraception your choice

家族計画協会(Family Planning Association)では、個人情報を守ると同時に、批判を伴わない性病予防、避妊(家族計画)などに関する医療、教育事業を行っています。詳しくは当協会までお問い合わせください。

© Written and produced by FPA, August 2003. Funded by the Ministry of Health.

家族計画協会 (FPA)センターでは男性からのお問い合わせや受診も歓迎します。

コンドームは、性感染症の予防に役立ちます。

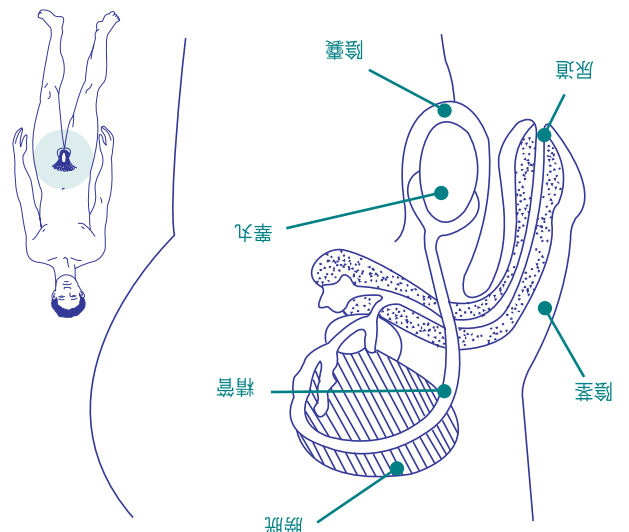


詳しくは、最寄の家族計画協会診療所 (Family Planning Association Clinical Centre)までお問合せください。

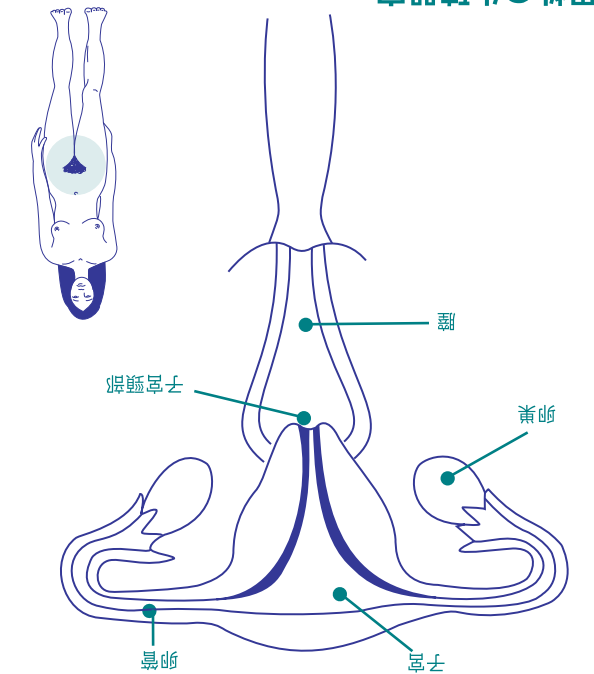
|              |              |             |
|--------------|--------------|-------------|
| Auckland -   | Henderson    | 09 836 0025 |
|              | Manukau      | 09 263 7600 |
|              | New Market   | 09 524 3341 |
|              | Panmure      | 09 570 9871 |
|              | Papakura     | 09 298 4608 |
|              | Queen Street | 09 379 0657 |
|              | Takapuna     | 09 486 1014 |
| Kawakawa     |              | 09 404 0368 |
|              | Whangarei    | 09 438 1986 |
| Wellington - | City         | 04 499 1992 |
|              | Lower Hutt   | 04 569 5025 |
|              | Porirua      | 04 237 8895 |
| Hamilton     |              | 07 839 4061 |
| Tauranga     |              | 07 578 8539 |
| Hawera       |              | 06 278 9929 |
| New Plymouth |              | 06 759 8269 |
| Christchurch |              | 03 379 0514 |
| Ashburton    |              | 03 308 1221 |
| Blenheim     |              | 03 578 3047 |
| Greymouth    |              | 03 768 0499 |
| Rangiora     |              | 03 313 6697 |
| Timaru       |              | 03 684 3872 |
| Dunedin      |              | 03 477 5850 |
| Invercargill |              | 03 214 4978 |

当協会の情報資料や診療所、情報資料の提供サービスに関しては、ウェブサイト(www.fpanz.org.nz)をご覧いただくか、0800 fpaline (0800 372 546)までお問い合わせください。

## 男性の生殖器官



## 女性の生殖器官



## 妊娠の仕組み

### How pregnancy occurs

男性の精子が女性の卵子と結びつく(受精)と妊娠が起こります。受精卵は女性の子宮の中で胎児へと成長します。

## 男女と妊娠

### Men, women and pregnancy

妊娠には男女双方が関わっています。

女性：毎月、卵巣から卵子が送り出されることを排卵といいます。排卵時、卵子は卵管を通り、子宮へ向かいます。そこで卵子と精子が受精する可能性があります。

受精卵はさらに卵管を下りて子宮へ向かい、子宮壁に着床して胎児へと成長していきます。

卵子が受精しないと、子宮壁がはがれて生理が起こります。

男性：睾丸で作られた精子は、二本の精管を通って精液と呼ばれる体液と混ざり合います。

性交中に男性が射精すると、精液が陰茎から膣へ送り込まれます。精子は膣から子宮頸部と子宮を通り、卵管へ向かいます。そこで卵子と精子が受精する可能性があります。

精子は女性の体内で最長7日間生き続けます。

## 避妊って？

### What is contraception?

避妊とは妊娠の予防策であり、受精を妨げることによって妊娠の可能性を未然に防ぎます。

## 避妊法の選び方

### Choosing contraception

多くの避妊法がありますが、相対的に他より信頼性の高い方法もあります。

また避妊法は年齢と共に変わるものもあります。若い時に適切だった避妊法が加齢してからも適しているとは限りません。

次の質問に答えることで、適切な避妊法を見つける目安となります。

- 妊娠を防ぐことはどれくらい重要ですか。
- あなたの年齢、健康、ライフスタイルに適した避妊法はどれですか。
- 性行為感染症(STI)の予防も必要ですか。

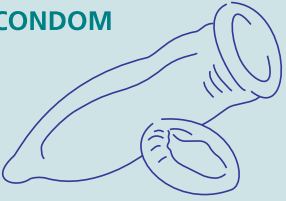
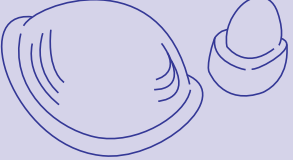
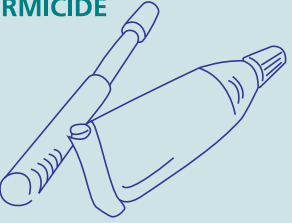
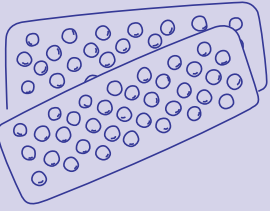
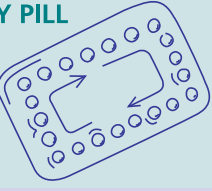
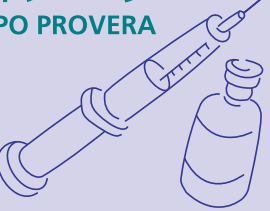
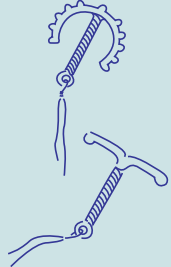
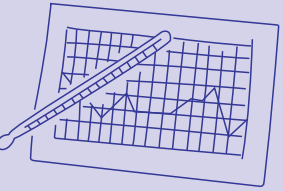
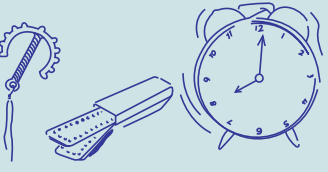
特定のパートナーがいる場合、お互いに適した避妊法が何かを確認すると良いでしょう。

かかりつけの医師や看護師と避妊法について話し合い、あなたの疑問や質問に答えもらうこともできます。

# あなたに適した避妊法

以下の避妊法についての詳細は、家族計画協会(Family Planning)までお問合せください。



| 方法<br>Method  | 説明と仕組み<br>What is it?<br>How does it work?  | 妊娠の可能性<br>Chance of getting pregnant?   | 健康上の留意点<br>Health concerns  | 利点<br>Advantages   | 欠点<br>Disadvantages   |
|---|---|---|---|--|---|
| <b>コンドーム</b><br>CONDOM<br>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>薄いゴム製バリア</li><li>勃起した男性器にかぶせ、射精された精子を集める</li><li>水溶性の潤滑剤と併用するとよい</li></ul>                            | <ul style="list-style-type: none"><li>殺精剤と併用したり、注意深く使用しているかどうかによって2~15%</li><li>油性の潤滑剤やカンジダ予防クリームと併用すると可能性が高くなる</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>なし</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>携帯と使用に便利</li><li>必要な時だけ使用すればよい</li><li>性行為感染症に最も効果的</li><li>FPAセンター、その他の医療機関から入手できる</li><li>パブやナイトクラブ、薬局、日用品販売店から購入できる</li><li>処方箋があると割安</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>ゴムや殺精剤にアレルギー反応を起こす人もいる</li><li>挿入前の勃起した男性器につけなければならない</li><li>性感を悪くすると言う人もいる</li><li>ズレ落ちたり、破れることがある</li></ul>  |
| <b>ペッサリー</b><br>DIAPHRAGM<br>                   | <ul style="list-style-type: none"><li>膣の中に挿入して子宮頸を覆うドーム型の薄いゴム製バリア</li><li>殺精剤(ゼリーまたはクリーム)と併用する</li></ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>殺精剤と併用したり、正しく使用しているかどうかによって4~20%</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>膀胱炎にかかりやすくなる女性もいる</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>性交渉の数時間前に挿入できる</li><li>必要な時だけ使用すればよい</li><li>性感染症の予防効果もある</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>初回の挿入は熟練した看護師や医師が行う必要がある</li><li>人によっては出し入れが難しい</li><li>うまくできないと汚らしい</li><li>殺精剤が膣や男性器を刺激することもある</li><li>性交渉後、6時間以上挿入したままにしておかなければならない</li></ul>        |
| <b>殺精剤</b><br>SPERMICIDE<br>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>泡沫状、ペッサリー、クリーム、ゼリー</li><li>精子を殺す薬品を含有</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>単独使用の場合は4~25%</li><li>コンドームやペッサリーと併用する場合は2%</li></ul>                               | <ul style="list-style-type: none"><li>判明しているものはない</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>FPAセンターや薬局で購入できる</li><li>使用と携帯に便利</li><li>必要な時だけ使用すればよい</li><li>性感染症の予防効果もある</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>性交渉前に使用しなければならない</li><li>膣や男性器を刺激することもある</li><li>うまくできないと汚らしい</li><li>ペッサリー(避妊用の膣腔内器具)やコンドームと併用しない場合の妊娠率は高い</li></ul>                                   |
| <b>複合ピル</b><br>COMBINED PILL<br>             | <ul style="list-style-type: none"><li>エストロゲンと黄体ホルモンを含むピル</li><li>毎月の排卵を止める</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>正しく使用しているかどうかによって1~3%</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>低い確率ながら血餅、心臓発作、脳卒中を引き起こす可能性がある(特に35歳以上で、家族にこれらの病歴があったり、肥満している喫煙者)</li><li>乳癌にかかる可能性が多少高まる</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>服用が簡単</li><li>性交渉を中断せずに済む</li><li>生理は定期的で短期、量も軽く、痛みが軽減される</li><li>子宮癌や卵巣癌の発症率が低い</li><li>健康な非喫煙者であれば閉経期まで継続的に使用できる</li></ul>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>医師の処方箋が必要</li><li>35歳以上の喫煙者は使用できない</li><li>毎日、定時(忘れても12時間以内であれば問題ない)に服用しなければならない</li><li>副作用(体重増加、気分のむら、肌質の変化、不定期の出血、吐き気など)の可能性もある</li></ul>            |
| <b>黄体ホルモンピル</b><br>PROGESTOGEN ONLY PILL<br> | <ul style="list-style-type: none"><li>黄体ホルモン含有のピル</li><li>子宮頸の粘液を濃くして、精子が通り抜けられないようにする</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>正しく使用しているかどうかによって1~4%</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>危険性、特になし</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>服用が簡単</li><li>性交渉を中断せずに済む</li><li>使用には年齢制限がない</li><li>授乳中の女性も使用できる</li><li>複合ピルを使用できない女性に便利</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>医師の処方箋が必要</li><li>毎日、定時(忘れても3時間以内であれば問題ない)に服用する</li><li>不定期の出血があったり、生理が止まることもある</li></ul>   |
| <b>デポプロベラ</b><br>DEPO PROVERA<br>            | <ul style="list-style-type: none"><li>黄体ホルモンの注射</li><li>毎月の排卵を止める</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>1%以下</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>乳癌にかかる可能性がわずかに高まる</li><li>骨密度が減少する可能性がある</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>1回の注射で12週間有効</li><li>性交渉を中断せずに済む</li><li>通常、生理が止まる</li><li>複合ピルを使用できない女性に便利</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>医師の処方箋が必要</li><li>生理不順、生理が止まる、あるいは稀に出血量が増える</li><li>通常の生理および妊娠機能が戻るのは最後の注射から6ヵ月後</li><li>副作用(体重増加、うつなど)の可能性はある</li></ul>                                |
| <b>避妊器具</b><br>IUD IUS<br>                   | <ul style="list-style-type: none"><li>IUD-医師が子宮内に挿入するプラスチック+銅製の器具</li><li>IUS-子宮内で黄体ホルモンを放出する小型のプラスチック製器具</li><li>受精を防ぐ</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>IUD-1~2%</li><li>IUS-1%以下</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>IUD挿入時あるいは性病感染時の骨盤感染の可能性を高める(骨盤感染は不妊の一因ともなる)</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>性交渉を中断せずに済む</li><li>5年間有効</li><li>経産婦に適している</li><li>IUD-生理が重い女性に効果的</li><li>IUS-生理が軽くなる、または止まる</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>熟練医師による挿入が必要</li><li>IUDは生理を重くしたり、生理痛を引き起こすこともある。IUSは使い始めの数ヶ月間、不定期の出血の原因ともなる</li><li>性行為感染症、骨盤感染、不妊の原因となるので、使用者やそのパートナーが不特定多数と性交渉を持つ場合には使用しない</li></ul> |
| <b>オギノ式</b><br>FERTILITY AWARENESS<br>       | <ul style="list-style-type: none"><li>妊娠しやすい時期を知らせる目安の体温やおりもの、生理を定期的にチェックする</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>正しく行っているかどうかによって2~25%</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>なし</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>ほとんどの場合、信仰の妨げとならない</li><li>いったん方法を習得すれば、費用も専門医師による診断も必要ない</li><li>身体の仕組みを理解するのに役立つ</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>方法を習得するまでは専門家の指導が必要</li><li>妊娠しやすい時期には性交渉が持てない</li><li>毎日体温とおりものの記録を付ける必要がある</li><li>身体症状の自己診断は難しく、症状は時によって異なることがある</li></ul>                           |
| <b>事後ピル</b><br>EMERGENCY CONTRACEPTION<br>    | <ul style="list-style-type: none"><li>避妊せずに性交渉を持った後に事後ピル(ECP)、またはIUDを使って避妊措置をする。排卵を遅らせたり、受精卵の着床を防ぐ</li></ul>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>ECP-1~4%</li><li>IUD-1~2%</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>ECP-特になし</li><li>IUD-性病に感染している場合には、骨盤感染の可能性もある</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>避妊せずに性交渉を持った後の妊娠率を下げる</li><li>ECP-避妊せずに性交渉を持った場合、72時間以内に服用すれば効果がある</li><li>ECPを家庭に常備しておける</li><li>他の方法が失敗した場合(コンドーム破損、ピル飲み忘れなど)の救急措置</li></ul>     | <ul style="list-style-type: none"><li>医師より入手する必要がある</li><li>ECPIは避妊せずに性交渉を持った72時間以内に服用しなければならない(24時間以内だと効果が高い)</li><li>ECPの服用によって吐き気や嘔吐を催す場合もある</li><li>IUDは挿入時に痛みを伴うことがある</li></ul>          |
| <b>精管切除</b><br><b>卵管結紮</b><br>VASECTOMY & TUBAL LIGATION  | <ul style="list-style-type: none"><li>永久的避妊法</li><li>手術</li><li>精管切除-精管を切除して精子が陰茎に到達するのを防ぐ</li><li>卵管結紮-卵管をクリップで止め、卵子が子宮に到達するのを防ぐ</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>1%以下</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>精管切除-稀に陰嚢腫が長期間継続する</li><li>卵管結紮-麻酔薬に反応する例が稀にある</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>一度限り</li><li>永久的</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>簡単に元の状態には戻せない</li><li>要手術</li><li>短期間の副作用(痛み、あざなど)が起こる場合もある</li></ul>   |