

避妊について

Q 避妊はどうすればいいですか？

A 1年間避妊をせずに性行為（セックス）をすると85%の女性が妊娠をするとの米国の報告※1があります。

妊娠を望まない場合は以下のような避妊方法がありますが、いずれも100%避妊できるわけではありません。

コンドーム：男性の性器に装着し、精子が腔内や子宮内に進入するのを防ぎます（適切に使用しても妊娠する率 2% ※1 ※2）。

ピル：女性ホルモンの入った錠剤で、排卵抑制、着床阻害、頸管（けいかん）粘液の変化などの作用で避妊を行うものです。

医師から処方してもらう必要があります（適切に使用しても妊娠する率0.3% ※1 ※2）。

コンドームとピルを併用する避妊法が効果が高いとされています。
女性用コンドームや子宮内避妊具（IUD）などの避妊法もあります。
腔外射精では避妊法としては効果が非常に低いです。

※1 出典：Hatcher RA, Nelson AL, Trussell J, et al. Contraceptive Technology, 21st ed. Managing Contraceptives, LLC, 2018.

※2 避妊法を、1年間続けて適切に使用した場合の妊娠する確率

Q 性行為（セックス）中にコンドームがはずれてしまった。避妊できなかった。妊娠したくないけど、どうすればいいですか？

A 避妊がうまくいかなかったときや犯罪被害に遭ったとき、性行為（セックス）から72時間（3日間）以内なら、緊急避妊薬といって、緊急的に妊娠を防ぐ内服薬を婦人科で処方してもらうことができます。

迷っていると間に合わないので、すぐに保健室の先生や信頼できるおとなに相談してください。

周りに信頼できるおとながいない場合は下記の相談窓口にご相談してみてください。

● [緊急避妊に係る対面診療が可能な産婦人科医療機関等の一覧](#)