



## 『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」 「低用量ピルについて」の調査結果

～正しい理解と服用で、生理痛・PMSの解消の新たな選択肢としても！～

(株)エムティーアイが運営する、女性のカラダとココロの健康情報サイト『ルナルナ』では、毎月サイト内で「みんなの声」と題してアンケート調査を行っています。

多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容ははじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

今回 Vol.11 では、「低用量ピルについて」の調査結果をお届けします。経口避妊薬としてのイメージが強いピルですが、生理痛や PMS(月経前症候群)の軽減、肌トラブルの改善など、女性の暮らしを快適にしてくれるうれしい効果もあります。ピルにはいくつかの種類がありますが、今回は一般的に広く普及している低用量ピルについて、ルナルナユーザーに聞いてみました。

### ■ 避妊効果だけでなく、様々な症状の治療薬としてのイメージも！

Q1 ピルについてどんな意識を持っていますか？

避妊できる	16.7%
病院で処方される	12.1%
副作用がおきる	9.3%
生理周期が変更できる	8.9%
生理痛が軽減できる	8.9%
決まった時間に服用する	8.7%
お金がかかる	8.6%
生理不順が改善される	8.5%
何だか怖い	6.8%
PMSが軽減できる	5.0%
子宮内膜症などの婦人科系疾患を治療できる	3.3%
安全だと思う	1.2%
美容にいい	0.9%
その他	1.0%

Q1. ピルについて、どんな意識を持っていますか？

まず始めに、ピルにどのようなイメージを持っているのか聞いてみました。

最も多かったのは「避妊できる」で 16.7%でした。

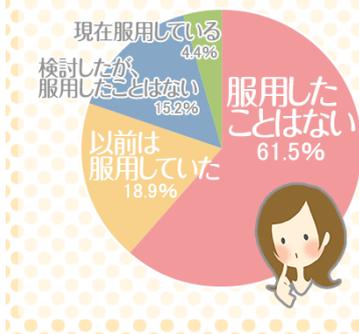
ピルを飲んでいる間は、飲み忘れがなければ、避妊効果はほぼ 100%といわれています。やはり経口避妊薬としての認識が高いようです。

そのほかは、「病院で処方される」「副作用がおきる」「生理周期が変更できる」など、いろいろな回答がありました。

現在は、ピルによるホルモンバランスの安定効果、排卵抑制効果、子宮内膜を薄く保つ効果などを応用して、生理痛、排卵痛、過多月経(生理の出血が多い)、生理不順、PMS(月経前症候群)の症状緩和・治療、子宮内膜症の治療にも使われており、ルナルナユーザーの中でもさまざまなイメージがあるようです。

### ■ ピルを服用している人は 4.4%と少数派！

Q2 ピルを服用していますか？



Q2. ピルを服用していますか？

次に、ピルを服用したことがあるかを聞いてみました。

「服用したことはない」と「検討したことはあるが、服用していない」を合わせると、8割弱がピルを服用したことがないという回答でした。

ピルは全世界で約 9,800 万人の女性に使用されていますが、ルナルナユーザーの服用者が 4.4%と少ないことからわかるように、日本ではまだまだ少数派のようです。ピルが避妊薬として日本で解禁されたのは 1999 年と先進国の中ではもっとも遅く、まだ 15 年しかたっていません。世界と比較して服用者が少ないのは、こうした背景が関係しているのかもしれませんが。

## ■ 6割以上が婦人科系の悩み改善のために服用！

### Q3 ピルの服用をはじめたきっかけはなんですか？

生理痛を軽減したいから	17.3%
生理不順を改善したいから	16.1%
結婚や出産を考慮しておらず、避妊したいため	15.0%
生理周期を変更したいから	11.6%
PMSを軽減したいから	9.9%
医師に薦められたから	9.1%
すでに妊娠・出産を経験しているので、避妊したいため	7.6%
子宮内膜症などの婦人科系疾患を治療したいから	6.8%
友人・知人に薦められたから	1.8%
美容にいいから	1.5%
その他	3.3%

### Q3. ピルの服用をはじめたきっかけはなんですか？

では Q2. で現在服用していると回答した人に、ピルの服用を始めたきっかけを聞いてみました。

最も回答の多かった「生理痛を軽減したいから」17.3%をはじめ、「生理不順を改善したいから」16.1%、「生理周期を変更したいから」11.6%、「PMSを軽減したいから」9.9%、「子宮内膜症など婦人科系疾患を治療したいから」6.89%を合わせて61.7%もの人が、婦人科系の悩みを改善するために服用を始めたと答えています。

ピルには避妊効果のほかに、生理周期が規則正しくなったり、出血量の減少により生理痛や過多月経が軽減したりと、女性の生活を改善する効果があります。

次に多いのが避妊目的の服用で「結婚や出産を考慮しておらず、避妊したいため」15.0%と、「すでに妊娠・出産を経験しているので、避妊したいため」7.6%を合わせて22.6%でした。

ピルは正しく服用すると、ほぼ確実に避妊できるとされており、服用を中止すれば妊娠も可能です。

これらの正しい服用法は、女性にとって様々なメリットをもたらしてくれるとも言えますが、ピルでは性感染症を防ぐことができません。性感染症を予防するには、ピルの服用とコンドームの併用が大切です。

## ■ 約6割の人がカラダに良い変化があらわれたと回答！

### Q4 服用後、カラダにどんな変化がありましたか？

生理痛が軽くなった	14.7%
生理不順が改善した	12.9%
生理周期が変更できた	12.8%
一時的に吐き気があった	11.8%
倦怠感が出た	6.4%
PMSが軽減した	6.2%
体がむくむ	6.1%
頭痛がおきた	5.3%
イライラすることが減った	4.0%
肌が綺麗になった	3.9%
不正出血がおきた	3.5%
子宮内膜症などの婦人科系疾患の経過がよかった	2.5%
貧血がなくなった	1.2%
体毛が薄くなった	0.5%
現在も継続的な吐き気がある	0.4%
その他	7.7%

### Q4. 服用後、どんなカラダの変化がありましたか？

次に、ピルを服用後にカラダにどのような変化があったか聞いてみました。

1位は「生理痛が軽くなった」で14.7%、2位は「生理不順が改善した」12.9%でした。ピルを服用するきっかけとなった、「婦人科系の悩みを解決したい」という期待通りの効果が出ていることがわかります。

そのほかには、「PMSが軽減した」6.2%、「イライラすることが減った」4.0%、「肌が綺麗になった」3.9%など、女性にとってはうれしい効果が出ているようです。女性の中には生理痛がひどく、痛み止めが手放せなかったり、寝込んでしまうなど、生活に支障をきたす人もいます。そのような症状がある場合は、婦人科などの専門医にピルの服用を相談してみるのも解決策のひとつかもしれません。

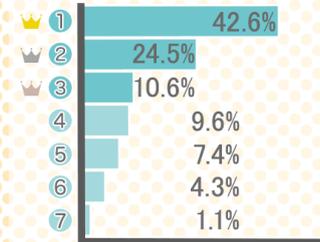
一方で、「一時的に吐き気があった」11.8%や、「倦怠感が出た」6.4%など、気になる回答もありました。いくら身近な存在といってもピルは薬です。人によっては“吐き気”や“不正出血”などの副作用が起こることもあります。

ただこうした吐き気や不正出血などの症状は、2～3周期くらいで落ち着いてくるのが一般的なようです。

もし、副作用がひどかったり長引いたりする場合は、独断でピルの服用を続けるのではなく、早めに専門医に相談しましょう。

## ■ ピルの効果を維持するためには、毎日同時刻の服用がポイント！

**Q5** ピルを決まった時間に服用できていますか？



- ① 1ヶ月で1~3回、遅れる
- ② 毎日できている
- ③ 1ヶ月で4~6回、遅れる
- ④ 1ヶ月で7~10回、遅れる
- ⑤ 飲む時刻は気にしていない
- ⑥ ほぼ毎日飲む時刻が異なる
- ⑦ 飲む時刻を同じにすべきことを知らなかった

**Q5. ピルを決まった時間に服用できていますか？**

続いて、ピルを決まった時間に服用できているか聞いてみました。

最も多い回答は、「1ヶ月で1~3回、遅れる」で42.6%、次いで「毎日できている」が24.5%でした。

ピルの効果を維持するためには、1日1錠をほぼ決まった時間に飲むことが大切です。しかし今回の調査では、合わせて6割以上の女性が飲む時間が遅れてしまった経験があると答えています。

万が一飲み忘れた場合は、気づいた時にすぐ服用し、あとは通常どおりの時間に飲むようにしましょう。

特にピルを避妊目的で服用する場合は、頻繁に飲み忘れると避妊効果が下がってしまうので注意が必要です。

## ■ 飲み忘れ防止策は、毎日の生活サイクルに取り入れることがおすすめ！

**Q6** 忘れずに服用するための工夫を教えてください

服用時間を決めている	28.1%
いつも持ち歩いている	21.9%
服用時間にアラームをかけている	16.7%
服用の記録をつけている	5.2%
パートナーや家族に声をかけてもらう	3.1%
その他	25%



**Q6. 忘れずに服用するための工夫を教えてください**

では、ピルを忘れずに服用するために、どのような工夫をしているか聞いてみました。

「服用時間を決めている」と回答した人が28.1%、次いで「いつも持ち歩いている」と回答した人が21.9%でした。

ピルは毎日飲み続けてこそ効果を発揮する薬ですが、毎日忘れずに同じタイミングで飲むのは、なかなか難しいようです。服用時間を就寝前と決めるなど、毎日

の生活サイクルにうまく取り入れる事がおすすめです。

また、16.7%の人が服用時間にアラームをかけていることがわかりました。いつも身近にあるスマートフォンでアラームをかけたり、服用の記録を手帳につけたりするなど、自分なりのツールを使った飲み忘れ防止策も有効です。

## ■ ピルのメリット・デメリットを理解して、正しい服用を！

**Q7** ピルを服用しない理由について教えてください

何だか怖いから	22.1%
お金がかかるから	15.7%
副作用が起きるから	14.4%
忘れずに飲み続けることに不安を感じたから	11.7%
ホルモン剤に良いイメージがないから	7.5%
妊娠を望んでいるから	5.4%
喫煙しているから	4.6%
十分避妊ができていないから	3.0%
周りからいい話を聞けなかったから	2.4%
その他	13.2%



**Q7. ピルを服用しない理由について教えてください**

最後に、Q2.で「検討したことはあるが、服用していない」「服用したことはない」と回答した人に、服用していない理由について聞いてみました。

最も多かった回答は「何だか怖いから」で22.1%です。そのほかにも「副作用が起きるから」14.4%、「ホルモン剤に良いイメージがないから」7.5%などの回答がありました。ピルは薬なので副作用があるのも事実ですが、避妊効果以外にも、ピルのもつホルモンバランスの安定効果や排卵抑制効果、子宮内膜を薄く保つ効果などを応用して、女性のさまざまな病気の治療や症状の緩和にも使われています。ただ漠然と怖いとから避けるのではなく、ピルのメリット・デメリットきちんと理解した上での正しい服用は、つらい生理痛やイライラなどのPMS解消のた

めの新たな選択肢となってくれるかもしれません。

また、4.6%の人が服用しない理由に「喫煙しているから」と回答。実はタバコを吸う人は、年齢や1日の喫煙本数によっては、循環器系の病気のリスクが高まることがあるため、ピルを服用することができません。

その他にも、ピルを飲んではいけない人や注意しなければいけない人もいるので、飲み始める前に必ず専門医に相談するようにしましょう。

### 【ルナルナ監修医 松村先生からのコメント】

ピルには女性の生活を快適にするうれしい効果がある反面、副作用や服用の注意点がある薬なので、それらをよく理解することが大切です。服用にあたっては、かならず専門医にかかりましょう。ピルを飲み始めると、婦人科に定期的に通うため、そのほかの悩み事も気軽に相談できるのも、メリットと言えるかもしれません。

※ 調査実施時期：2014年2月 調査方法および人数：『ルナルナ』サイト内にて会員2,436名

今後も『ルナルナ』は、最も身近なモバイルを通じて、多くの女性のカラダとココロの健康をサポートする様々なサービスを提供していきます。



サイト名	ルナルナ®
概要	生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康情報サイト 携帯で簡単に体調管理ができる、女性のための健康情報サイト。過去の生理日を入力すると、次の生理予定日や、妊娠しやすい時期・しにくい時期などを教えてくれます。生理周期からみた、その日のお肌やカラダの状態、美容情報、ダイエットサポート機能なども充実。女性特有の病気や性に関する悩みもサポートします。
課金額(税込)	月額 194 円
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ 広報室

TEL: 03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: http://www.mti.co.jp

●一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ コンタクトセンター

TEL: 050-8882-5921

E-mail: lnln\_support@cc.mti.co.jp