

小中高校生のライフサポートとしての ピル



「えっ、小学生にピル？」と驚かれた方へ
「うちの子、まだ小学生なのにピル？」
「ピルって避妊薬じゃないの？成長が止まったり、
将来妊娠できなくなったりしないの？」
このような疑問や不安を持たれるのは、ごく自然な
ことです。
お子さまの健康を大切に思うからこそ、慎重になる
のは当然のことです。

実は“治療薬”としてのピル

「ピル＝避妊薬」というイメージを持たれる方が多
いですが、産婦人科では、以下のような症状に対し
て治療薬としてピルが使われています。

- 生理痛が辛い
 - 生理の量が多い
 - 生理前にイライラ・不調・集中力低下がある
- これらの症状は、思春期の女の子にとっても深刻な
悩みとなります。

生理痛は「病気」のこともあります

「みんな我慢している」「若いから仕方ない」では
ありません。
寝込んでしまう、学校に行けない、保健室で過ごす
——これほどの痛みは「月経困難症」という病気で
す。
このような症状を放置せず、早めに対処することで、
将来の病気予防・不妊予防・メンタルケアにもつな
がります。

ピルは10代でも安全に使えます

低用量ピル（LEP製剤）は、10代の方でも安全に使
えると医学的に推奨されています。
世界保健機構（WHO）も「月経が始まっていれば、何
歳からでも服用可能」としています。

診察についても、

「内診しないといけないの？」という不安の声があ
りますが、小中高校生の場合は、問診のみで対応で
きる場合がほとんどです。
診察を無理にすすめることはありませんので、ご安
心ください。

副作用についてもご理解ください

ピルは多くの方に安全に使用されていますが、副作
用がまったくないわけではありません。次の点をご
確認ください。
よくある軽い副作用（慣れるとおさまることが多い
です）：

- 吐き気・むかつき
 - 頭痛
 - 胸の張り
 - 不正出血（服用初期に見られることがあります）
 - 気分の浮き沈み
- ごくまれに注意が必要な副作用：
- 血栓症（特に長時間動かない状況や喫煙と組み合
わさるとリスクが上がる）
 - 肝機能への影響（定期的な健康チェックで管理で
きます）
- これらの副作用は、医師の管理のもと適切に使用す
ることでリスクを最小限に抑えることができます。

受験・学校行事・スポーツのサポートにも

受験や修学旅行、スポーツの大会など、大事なイベ
ントと生理が重なることへの不安は多くの学生が抱
えています。

- 月経痛や月経不順があると、本来の力が出せない
- PMS（月経前症候群）による眠気・イライラ・不
安定さも深刻
- 勉強や試験に集中できなくなる

そのようなとき、低用量ピルや黄体ホルモン剤に
よって月経の時期を調整することが可能です。
特に月経不順や痛みが強い方は、少し早めに対策を
始めることをおすすめします。

ピルの効果と安心材料

- 月経痛・出血量の軽減
 - 月経周期が安定し、予測できるように
 - 生活リズムが整い、学校生活や受験勉強もスム
ーズに
- また、服用を開始することで
「生理と受験が重なったらどうしよう」という不安
も減り、精神的なゆとりが生まれます。

最後に：ご不安なことは何でもご相談ください

私たち医療者は、お子さまの「今」だけでなく、
「将来」を見据えた選択肢としてピルを提案してい
ます。
お子さまにとってより良い生活、安心できる成長の
ために、ピルは大切なライフサポートの一つとして
役立ちます。
どうぞ、どんなことでもお気軽にご相談ください。

ジャパングリーンメディカルセンター

倉田 仁（くらた ひとし）

日本クラブ・医療サービス委員会からのお知らせ：
今後のより良い紙面づくりのため、皆様からのご感想やご関心の
ある医療テーマが有りましたら事務局までお寄せ下さい。
jimukyoku@nipponclub.co.uk