

【計画的な妊娠を考えるために ～避妊を行う必要がある方へ～】

- 避妊方法にはさまざまなものがあります。避妊が必要な期間を担当医師に確認し、ご自身にあった効果の高い避妊方法について相談しましょう。
- 日本で利用できる避妊方法について、メカニズム、効果（パール指数）についてまとめました。パール指数とは、その方法を用いて避妊を行った 100 人の女性が 1 年間に妊娠する件数のことです。
- いずれの方法であっても、正しく使用しないと、避妊効果が低下します。日本でもっとも選択される避妊方法である男性用コンドーム法は、一般的な使用方法では十分な避妊効果を発揮できないことが知られています。確実な避妊が必要な女性がコンドーム法を選択する場合には正しい使用を心がけ、場合によってはほかの避妊方法の併用も検討してください。

表【避妊方法と効果について】

避妊方法	避妊のメカニズム	パール指数	
		正しい使用による 100 人の女性あたりの妊娠数 / 年	一般的な使用での 100 人の女性あたりの妊娠数 / 年
経口避妊薬	排卵をおさえる	0.3	7
子宮内レボノルゲストレル徐放システム(IUS)	子宮口の粘液の状態を変化させ、受精を妨げる	0.5	0.7
銅付加子宮内避妊具 (IUD)	銅イオンが精子に作用し受精を妨げる	0.6	0.8
男性用コンドーム	精子と卵子が会うことを物理的にさまたげる	2	13
基礎体温	妊娠しやすい日をさけて性交渉をする	信頼できるデータなし	
リズム法	妊娠しやすいといわれている期間の性交渉をさける	信頼できる有効性のデータなし	15
性交中絶法（膣外射精）	膣外で射精をする	4	20

表は世界保健機関ホームページ「Family planning/Contraception method」を一部改変して作成しています <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/family-planning-contraception>