

# WHO コロナ 禍における 避妊と家族計画 Q&A

発表:2020年4月6日

翻訳日:2021年5月16日

---

## 1. コロナ禍において避妊/家族計画を行うことは安全ですか？

はい。コロナ禍においても、近代的な避妊法\*はすべて安全に使用できます。

過去6ヶ月間に出産したことがある方、糖尿病、高血圧、乳がんなどの疾患がある方、喫煙者の方は、ご自身適した安全な避妊方法を使用しているか確認するために、ヘルスケアの専門家(医療専門家)に相談してください。

---

### 訳者注

原文にはありませんが、利便性を考慮し、質問に通し番号をつけました。

\* 近代的な避妊法とは「生殖生物学的な根拠、正しく使用するための正確な手順があり、適切にデザインされた研究に基づいて様々な条件下での有効性が証明されているもの」と定義されます(2015 WHO, USAID)。近代的避妊法に分類される避妊法には、男性・女性不妊手術、避妊インプラント、子宮内避妊具、子宮内システム、避妊注射、経口避妊薬、緊急避妊薬、男性・女性コンドーム、ダイアフラム、リズム法の一部、があります。(Mario Philip R. Festin(2016)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5032916/table/t0005/>)

---

## 2. コロナ禍において妊娠しないようにしたいです。どうすればいいですか？

妊娠を望んでいない場合は、いずれかの避妊法を開始、もしくは継続する必要があります。電話やオンラインで、ヘルスケアプロバイダー（医療提供者）からの情報や避妊サービスにアクセスできるかもしれません。

これらのサービスが手に入らない場合は、近くの薬局やドラッグストアで処方箋なしで利用できる方法（コンドーム、殺精子剤、ピル、緊急避妊薬）<sup>†</sup>を選ぶことができます。

---

## 3. 私が選択している避妊法が手に入りません。どうしたらいいですか？

処方箋が必要、あるいは医療従事者を介してのみ提供されるなどの理由で、選択した避妊法を利用できない場合は、コンドーム、リズム法による避妊、授乳による排卵抑制を利用した避妊方法（母乳育児をしている場合のみ）、あるいはあなたの国でセルフケアに推奨されているその他の避妊法の使用を検討してみてください。

あなたの国の状況に応じて、セルフケアに推奨される方法には、ピルやミニピル、緊急避妊薬、避妊注射（デポ剤：DMPA-SC、Sayana Press®）<sup>‡</sup>などがあります。

---

## 4. どの避妊法がコロナ 禍において最適ですか？

すべての近代的な避妊法は、妊娠を防ぐことに役立ちます。女性とそのパートナーは安全で満足いく近代的避妊法をどれでも選択することができます。あなたたちにとって合う避妊法が最良です。

---

<sup>†</sup> 日本ではコンドーム、殺精子剤、ピル、緊急避妊薬のうち処方箋なしに手に入るのは現時点でコンドームのみです。

<sup>‡</sup> 日本ではピルと緊急避妊薬は処方箋が必要です。また、ミニピル、避妊注射は承認されていません。

近代的避妊法には様々な種類があり、その中からあなたたちに合ったものを選ぶことができます。詳しくはこちら(WHO ファクトシート 家族計画・避妊法 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>)をご覧ください。

コンドームは、一貫して正しく使用されている場合、意図しない妊娠を防ぎます。また、HIV を含む性感染症から身を守ることが出来る唯一の避妊法です。意図しない妊娠と性感染症の両方を防ぎ、他の避妊方法と一緒に使用することができます。

緊急避妊薬は、性交後 5 日以内に服用した場合、妊娠阻止率は最大 95%<sup>§</sup>、健康状態にかかわらず誰でも服用することができます。

---

## 5. 避妊法を変えることはできますか？

可能です。しかし、移動の制限や供給不足、医療機関やサービスへの需要の増加により、あなたの国で通常利用可能な避妊方法のすべてを利用することは難しいかもしれません。

持病がある場合は、どの方法が自分に最も適しているか、どの方法が利用可能で実現可能かを調べるために、医療機関に相談してください。授乳している場合は、医療提供者にアドバイスと情報を求め、医学的な制限のない方法(ミニピル、コンドーム、リズム法、ダイアフラム、殺精子剤、完全母乳を行っている場合は授乳による排卵抑制を利用した避妊方法)の使用を検討してください。

---

## 6. コロナ 禍においても避妊インプラントや子宮内避妊具(IUD)の取り外しや交換はできますか？

避妊インプラントや子宮内避妊具(IUD)のような長期間作用型避妊具の推奨された使用期間後(および定期的なフォローアップ後)の取り外しは、コロナ禍の間は、あなたの国の保健システムでは優先されないかもしれません。医療提供者に相談してみてください。副作用を認めたり、他の理由で緊急に

---

<sup>§</sup> 日本で使用されている緊急避妊薬(レボノルゲストレル)およびヤッペ法による緊急避妊は、性交後 3 日(72 時間)以内の服用が定められています。日本で承認されている緊急避妊薬のレボノルゲストレルは性交後 3 日(72 時間)以内の服用が定められています。性交後 5 日まで高い効果が持続することが示されているウリプリスタル酢酸は現時点では承認されていません。

取り外しを希望する場合は、医療提供者に連絡して、どのような選択肢が自分に最も適しているか、また、どの選択肢が利用可能で実現可能かを確認してください。

コロナ禍の移動制限のため、すぐに取り外しができない場合は、妊娠を避けるために別の避妊方法を使用することが重要です。

避妊インプラントや子宮内避妊具(IUD)などの長期間作用型避妊具の取り外しを遅らせても、医学的な問題はありません。自分でそれらを取り除こうとせず、訓練を受けた医療提供者からのケアを受けられるようになるまで待ちましょう。

---

## 7. コロナ 禍において、家族計画のサービスや情報はもちろん避妊・家族計画自体を提供することがなぜ重要なのでしょうか？

避妊と家族計画の情報やサービスは、生命に関わるものであり、常に重要です。性交はコロナ 禍にもなくなるわけではないので、避妊を開始、継続するために、権利に基づいたサービスや情報にアクセスできるようにすることがとても重要です。

避妊は、意図しない妊娠を防ぐことで、意図しない妊娠による健康へのネガティブな影響から女子や女性を守ることができ、命を救うことができます。避妊によって中絶の必要性が減り、安全でない中絶の危険にさらされる女性や女子が減ることによっても、命を救うことができます。

コンドームは、終始正しく使用することで、意図しない妊娠や性感染症(HIVを含む)の予防に役立ちます。

さらに、避妊は、意図しない妊娠や安全でない中絶、性感染症(HIVを含む)に関連する健康へのネガティブな影響を防ぐことによって、COVID-19 への対処に懸命に取り組み、すでに逼迫している医療システムへのさらなる負担を軽減するのに役立ちます。

---

## 8. 私は政策立案者です。避妊と家族計画の情報やサービスにアクセスできるようにするために、何ができるでしょうか？

- この期間の間に、できるだけ多くの人々が情報や避妊法にアクセスできるようにするために、革新的な戦略を計画し、練ること。
- 携帯電話やデジタル技術の利用を増やして、どの避妊法を使用するか、また、どのようにしてアクセスできるかについて人々が意思決定をできるように支援すること。
- 医療従事者が、国のガイドラインに沿った避妊の情報やサービスを可能な限り提供できるようにすること。これは、妊娠が健康を害するリスクが高い場合に特に重要です。
- 薬局やドラッグストア、オンラインプラットフォーム、その他の販売店など、医療施設以外の場所でも、避妊サービス(情報と方法の両方を含む)を利用できるようにすること。これは、国の決まりや避妊法によって、処方箋の必要性が変わります。
- 処方箋が必要なホルモン避妊薬の処方箋を繰り返して発行できる回数の制限を緩和すること。
- 市販品としての提供(OTC)の検討を含めて、性交後の緊急避妊法へのアクセスを確実にできるようにすること。
- 女性や女子が、出産や中絶の直後に、避妊にアクセスできるようにすること。

---

## 9. 私はプログラム・マネージャーです。避妊や家族計画の情報やサービスのアクセス向上のために、何ができるでしょうか？

- 安全で効果的な避妊の使い方のカウンセリングや情報共有、避妊法の選択と開始のための遠隔医療の利用を増やすこと。
- ヘルスシステムのすべての段階で在庫切れとならないよう、適切な在庫を確保すること。
- 避妊についての情報、サービス、供給にどのようにアクセスできるか、利用者へのアドバイスを準備すること。
- 地域の避妊法の消費量をモニタリングして、ピットホールや不足を特定すること。
- サービス提供者のサポートなしで使用できる避妊法の利用可能性とアクセスを向上させること。

---

## 10. 私は医療提供者です。新型コロナウイルスに感染した人は血栓のリスクが高まる可能性があると聞きました。混合型(エストロゲン・プロゲステロン)ホルモン避妊法による避妊をしている、あるいはしたいと考えている人に、どのようにアドバイスすればよいのでしょうか？

現在入手可能なエビデンスによると、新型コロナウイルスに感染した妊娠可能な年齢の女性のほとんどは、無症状か、感染の症状が軽度である可能性が高く、混合型(エストロゲン・プロゲステロン)ホルモン避妊法の服用を継続すべきであるとされています。ここでは、最も一般的に考えられる事例を紹介します。

- **無症状または新型コロナウイルス感染の症状が軽い女性:**この集団では、混合型(エストロゲン・プロゲステロン)ホルモン避妊法を継続することができ、安全であると考えられます。女性が心配している場合には、軽度の症状を有する混合型ホルモン避妊法の使用者において、血栓症のリスクが高まるという証拠はないことを、提供者は説明すべきです。混合型ホルモン避妊法の使用者がこの方法を中止したい場合は、プロゲステンのみの方法やホルモン剤を使用しない方法があり、それらが入手可能で受け入れられる場合には、それらを提案することができます。
- **新型コロナウイルス感染の重篤な症状[1]を有する入院していない女性:**患者の新型コロナウイルス感染の臨床症状(例:7日以上の臥床、呼吸困難または息切れ、肺炎)に基づいて、混合型ホルモン避妊法の中止を検討する必要があります。混合型ホルモン避妊法の中止に関する検討では、血栓症のリスクを高める可能性のある他の病状がある場合も考慮する必要があります。混合型ホルモン避妊法を中止する場合、プロゲステンのみの避妊法やホルモン剤を使用しない避妊法があり、それらが入手可能で受け入れられる場合には、それらを提案することができます。
- **重症新型コロナウイルス感染で入院中の女性:**入院中は混合型ホルモン避妊法を中止すべきです。このような急性期の患者における血栓症のリスクは、混合型ホルモン避妊法を継続することの利点を上回る可能性があります。プロゲステンのみの避妊法やホルモン剤を使用しない避妊法が使用できます。

- **避妊を再開する女性**: 新型コロナウイルス感染症の闘病中に避妊を中止したすべての女性は、避妊を再開する時期についてカウンセリングを受け、自分で選んだ方法で避妊をすることが重要です。避妊法を選択する際には、新たなまたは既存の病状を考慮する必要があります。混合型ホルモン避妊は、長期にわたる行動制限(臥床)の後、2週間後に再開することができます。その他の方法については、待たずに開始することができます。

[1] 深刻な症状としては、呼吸困難や息切れ、胸の痛みや圧迫感、言葉や動きが不自由になること等が挙げられます。

---

### **本翻訳について**

これは、WHOの許可を得て、リプロダクティブライツを考えるチーム(産婦人科医を含む)が「コロナ禍での避妊と家族計画」“*Coronavirus disease (COVID-19): Contraception and family planning*”を有志で翻訳したものです。WHOはこの翻訳の内容や正確性について責任を負いません。英語版と日本語版の間に矛盾がある場合は、英語版の原文が真正で拘束力があります。

原文および参考文献はQRコードもしくは下記のURLからご参照ください。

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-contraception-and-family-planning>



発表:2020年4月6日

翻訳日:2021年5月16日