

# 女性が抱える

# 健康問題とその予防

## 第10話

## 避妊法、あなたは何を選びますか？

わが国は、世界中どの国にも見られないほどの「コンドーム大国」です。

国連が発表している「避妊法選択2019」は、15〜49歳の生殖可能年齢女性の避妊法普及率をまとめたものですが（表）、これを見ただけでも、わが国におけるコンドーム普及率が異常に高く、女性が主体的に取り組める避妊法である経口避妊薬（ピル）がいかに低いかがおわかりいただけるでしょう。

2016年に日本家族計画協会が実施した全国調査「第8回男女の生活と意識に関する調査」では、「選択肢は2つまで」との条件をつけていますが、実に、女性の82.0%が「コンドーム」をトップにあげ、次いで「膈外射精」19.5%という結果でした。避妊法選択の理想条件について、筆

者は次のように考えています。

- ① 確実な避妊ができる。
  - ② 使い方が簡単で、長期間にわたって使える。
  - ③ 経費がかからない。
  - ④ 副作用がなく、仮に妊娠しても胎児に悪影響が及ばない。
  - ⑤ セックスのムードを壊さず、性感を損なわない。
  - ⑥ 男性の協力がなくても、女性が主体的に使える。
- 残念ながら、この理想条件を完全に満たす避妊法はありません。例えば、コンドームは使い方が簡単で安価ですが、ゴムアレルギーを訴える人がいたり、ピルに比べて避妊効果が低いという欠点があります。妊娠が女性にのみ起こる現象であるにもかかわらず、男性のペニスに装着して妊娠を回避しよ

うというのには明らかに限界があるのです。

セックスの際に使用するコンドームを否定するわけではありません。100%確実な避妊法がない以上、自分にとって何が優先順位の上位にあるかを常に考えなければなりません。その際、妊娠が女性にしか起こり得ない以上、避妊については女性が主体的に取り組めるピルや子宮内避妊具（IUD/IUS）を最優先すべきではないでしょうか。しかし、ピルではエイズを含む性感染症を防ぐことができません。先進国では、計画していない妊娠を防止するには女性が主体的に取り組める避妊法を、性感染症予防にはコンドームを、という二重防御法を推奨しています。

避妊法としてコンドームの使用にそ



[執筆者]

北村 邦夫

きたむら くにお

日本家族計画協会 会長

自治医科大学を1期生として卒業後、群馬県庁に在籍する傍ら、群馬大学医学部産科婦人科学教室で臨床を学ぶ。1988年から日本家族計画協会クリニック所長。東京都予防医学協会理事、日本母性衛生学会常務理事。2018年より現職。

表 15〜49歳の生殖可能年齢女性の避妊法普及率(2019年推計) (%)

	世界	日本	米国	ドイツ	日本
避妊実行者	48.5	46.5	61.4	58.1	45.3
男性用コンドーム	10.0	34.9	9.3	10.0	82.0
リズム法	1.5	2.1	1.4	0.7	*9.2
膈外射精	2.5	4.5	4.3	0.2	19.5
女性避妊手術	11.5	0.6	13.7	4.4	0.8
男性不妊手術	0.9	0.1	4.3	2.1	-
子宮内避妊具(IUD/IUS)	8.4	0.4	8.3	6.8	0.4
経口避妊薬(ピル)	8.0	2.9	13.7	31.7	4.2
注射法	3.9	-	2.3	0.5	-
皮下埋没法	1.2	-	2.7	0.2	-
その他	0.8	1.0	1.6	1.5	0.5

□ United Nations: Contraceptive Use by Method 2019より

□ 日本家族計画協会：「第8回男女の生活と意識に関する調査」2016より  
（対象16歳〜49歳、選択肢2つまで）

\*リズム法には、オギノ式と基礎体温法を加えた。

れでもこだわるのであれば、緊急避妊薬の存在を忘れないでください（2023年新年号参照）。「避妊しなかった」「避妊できなかった」「避妊に失敗した」、時には「レイプされた」などに際して、72時間以内に行けるだけ速やかにレボノルゲストレル単剤（1.5mg）1錠を服用する方法です。ただし、これとて妊娠を100%回避することはできません。