



家族計画 それはあなたの ためのものです あなたの時間。あなたの選択。

妊娠を防ぐための緊急避妊

知っておくべきこと

緊急避妊とはどのようなものですか？

緊急避妊（emergency contraception, EC）は避妊法のひとつ、つまり妊娠を防ぐための方法です。コンドームなどの避妊法が使用されなかった場合、または失敗した可能性がある場合は、緊急避妊が推奨されます。

これは、パートナーの両方が同意したセックス（合意に基づくセックス）の後でも、パートナーの両方が同意しなかったセックス（合意に基づかないセックス）の後でも使用することができます。

緊急避妊は性行為後5日以内に使用することができます。すでに妊娠している場合、有効な方法ではありません。緊急避妊は妊娠を終わらせるものではありません。

- 緊急避妊の方法として、子宮内避妊器具（intrauterine devices, IUD）と緊急避妊薬の2種類があります。

- 緊急避妊薬には、ウリプリスタル、プロゲステン単独のピル、そしてこれらの混合緊急避妊薬の3種類があります。
- 子宮内避妊器具は、避妊具を使わない性行為から最大5日以内に挿入することによって、数年間持続する高い避妊効果をもたらします。IUDには2つの種類があります。52Mgのレボノルゲストレル放出IUDは、最長7年間の避妊効果をもたらします。銅製のIUDの場合は、最長12年効果があります。
- 緊急避妊薬は、早く服用するほどより効果があらわれます。市販の緊急避妊薬は、避妊具を使わない性行為から3日以内に服用してください。処方薬は、避妊具を使わない性行為から5日以内に服用することができます。



副作用はどのようなものですか？

緊急避妊薬の副作用には以下のものがあります：

- 吐き気や嘔吐
- めまい
- 乳房の張り
- 倦怠感
- 頭痛
- 下腹部の痛み／けいれん痛

子宮内避妊器具の副作用には以下のものがあります：

- 吐き気や嘔吐
- 乳房の張り
- 頭痛
- 頻尿
- めまい
- 下腹部の痛み／けいれん痛
(銅製の子宮内避妊器で症
状がより重い場合があります)
- 倦怠感
- 卵巣嚢胞
- 骨盤内の炎症

緊急避妊薬服用後の吐き気を軽減するため、服用1時間前に市販の吐き気止め薬を服用することができます。一例として、

Dramamine IIまたはBonineというブランド名で販売されているメクリジンがあります。子宮内避妊器具を挿入する前に、生理痛や痛みを軽減するために、Tylenol（アセトアミノフェン）、Aspirin、またはAdvil（イブプロフェン）を服用することができます。副作用は通常数日以内に消失します。緊急避妊薬は月経周期（生理日）に影響を与える可能性があります。早まる場合や遅くなる場合、経血が少なくなったりあるいは多くなったりします。

緊急避妊薬を服用した後はどうすればよいですか？

緊急避妊薬を服用すると、妊娠の可能性が大幅に低下します。ただし、約2週間後に自宅で妊娠検査薬を使用することが推奨されます。次の月経がまったく来ない場合は医師の診察を受けてください。

よくある質問と回答

緊急避妊は将来の妊娠の可能性に影響しますか？

いいえ、緊急避妊は将来の妊娠能力や妊娠の可能性に影響しません。

緊急避妊薬を利用できる場合でも、何らかの避妊法を使用する必要がありますか？

望まない妊娠を防ぐ最善の方法は、通常の避妊法を使用することです。緊急避妊はあくまで緊急事態のためのものです。

だれかに相談したり、詳しい情報を得たい場合、どこに行けばいいですか？

かかりつけの医療機関に連絡して、避妊の選択肢について相談してください。かかりつけの医療機関がない場合でも、ほぼすべての郡に少なくとも1つの家族計画プログラム（Family Planning Program）のクリニックがあります。クリニックでは特別な訓練を受けた医療専門家がサポートを提供しています。お住まいの地域の医療機関を次のサイトで探すことができます：

<https://www.health.ny.gov/familyplanning>

ニューヨーク州家族計画プログラムは、連邦政府のタイトルXプログラム（Title X Program）の支援を受けています。本書の内容は、必ずしも合衆国政府の公式見解を反映したものではありません。

詳細はこちらをご覧ください：opa.hhs.gov



性的暴行を受けた場合、その後緊急避妊薬を服用すべきでしょうか？

性的暴行を受けた場合、医療機関を受診することが重要です。病院で入院している場合は医師が選択肢について説明し、緊急避妊薬を無料で処方します。また、かかりつけ医や家族計画クリニックで治療を受けることもできます。全米性暴力リソースセンター（National Sexual Violence Resource Center）など、支援のためのリソースが利用可能です。詳細については、ニューヨーク州性暴力・家庭内暴力ホットライン（NYS Sexual & Domestic Violence Hotline）にお問い合わせください。

電話：1-800-942-6906 テキスト（SMS）：
1-844-997-2121

24時間365日、いつでもお電話またはSMSでご連絡ください。ご相談は無料、秘密厳守で対応します。

