

EMERGENCY CONTRACEPTION

A Guide for Women in Their 40s-60s

— 湘南メノポーズカフェ 2026年6月13日 —

# アフターピル市販化のリアル ～知っておきたい**緊急避妊薬**のこと～

2026年2月、ついに薬局で買えるように。  
私たち女性が「正しく知っておきたい大事な避妊」の最近のお話。

浅草薬剤師会理事 メノポーズカウンセラー  
荒木美智子

2026 EDITION

# 本日の内容

5つのパートを通して、緊急避妊薬の「いま」と「使い方」を理解します。

01

## なぜ今、私たちが知るべきか

家族・周囲を支える世代としての視点

02

## 緊急避妊薬とは — 基礎知識

仕組み・有効時間・服用タイミング

03

## 市販化(OTC化)の歩み

2017年からの議論と海外との比較

04

## 買い方・価格・販売店舗

どこで、いくらで、どう買えるか

05

## メリットと副作用 / サポートの心得

正しく知れば、家族の安心になる

EPILOGUE

## まとめ / 相談先一覧

迷ったら、どこに連絡すればいいか

なぜ今、知るべきか

# 01

## 自分のためだけでなく、 娘・近くの若い女性を支えるために。

### REASON 01

#### 情報が「アップデート」された

2026年2月、日本では初めて緊急避妊薬が処方箋なしで薬局購入できるようになる。

### REASON 02

#### 「相談される側」になる年代

娘・息子のパートナー・地域の若い女性から、いざという時に「どこに行けば？」と聞かれた時、正確に答えられる大人でいたい。

### REASON 03

#### 偏見を世代でほどく

「恥ずかしいこと」「悪用される薬」という古い見方を、正しい知識でアップデート。それができるのは私たち世代の責任でもあります。

# 緊急避妊薬とは、どんな薬か。

避妊が間に合わなかった時に、妊娠の可能性を下げるための薬。「アフターピル」とも呼ばれます。

## 基本データ

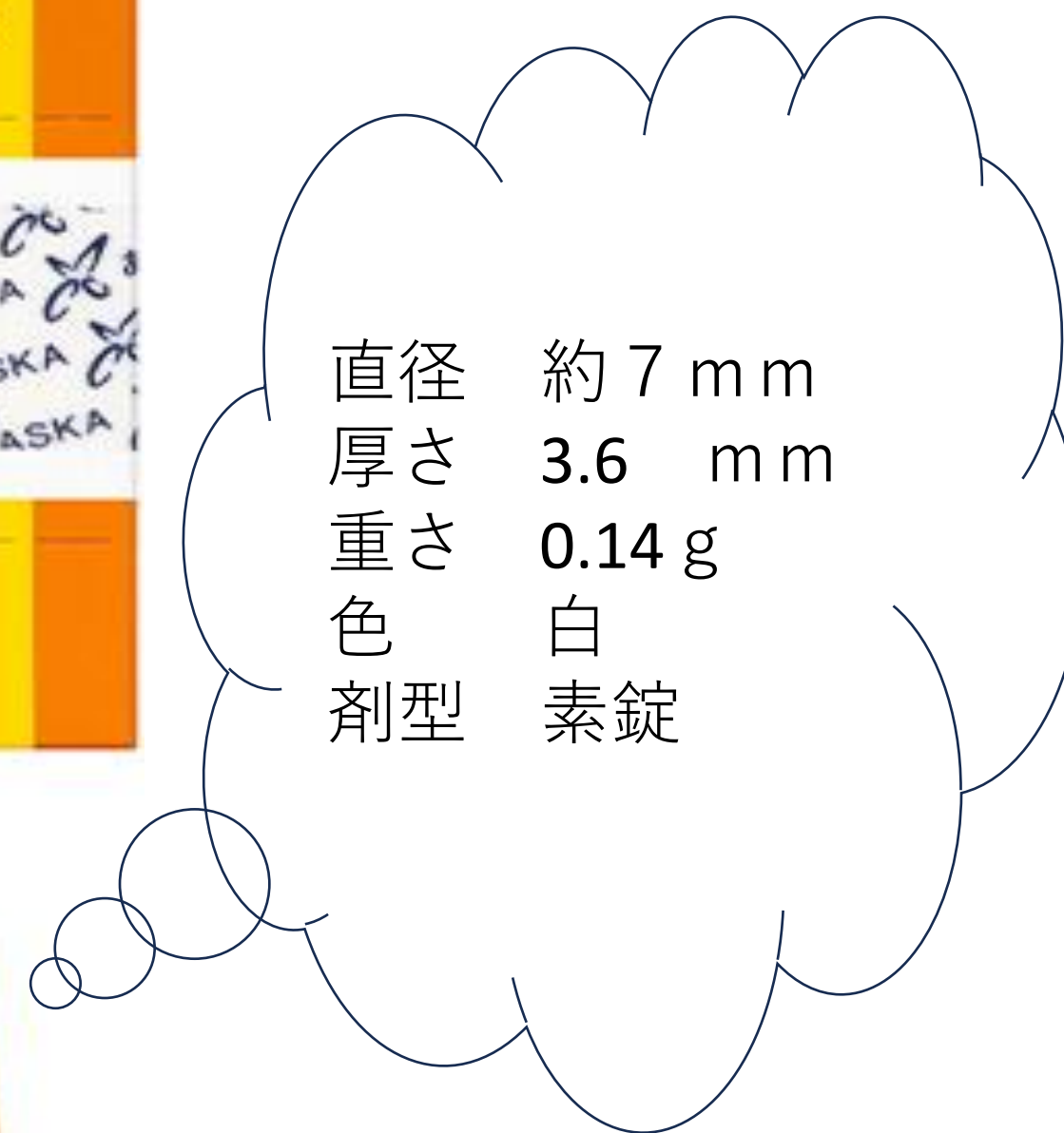
商品名	ノルレボ® (第一三共ヘルスケア) (あすか製薬)
有効成分	レボノルゲストレル 1.5mg
分類	要指導医薬品(2026年2月~)
用法	性交後72時間以内に1錠を服用
価格	7,480円(税込) / 全額自己負担

## EFFICACY

服用が早いほど、効果は高い。

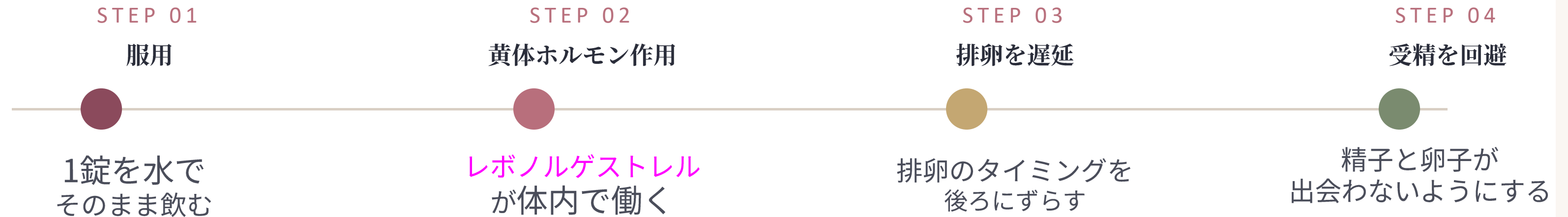
**85%** 以上の避妊率  
72時間以内に服用

12時間以内であれば**99%以上**の妊娠阻止率。  
早ければ早いほど良い、というシンプルな薬です。



# 仕組みは「排卵を遅らせる」こと。

中絶薬とはまったく違う薬です。妊娠を **起こさない** ための薬。  
月経周期が乱れている更年期世代でも排卵があれば性交により妊娠します。50代の避妊もリアル。



## × よくある誤解 「中絶薬」ではありません

既に着床している妊娠には作用しません。妊娠を「終わらせる」薬ではなく、「始まらないようにする」薬です。

## × よくある誤解 「日常の避妊」には使えません

あくまで「緊急用」。低用量ピルやコンドームなど、日常の避妊方法の代わりにはなりません。

# 大事ななのは「時間」。

同じ薬でも、飲む**タイミング**で効き方が大きく変わります。

## 性交後の経過時間と妊娠阻止率の目安

BEST

12時間以内

99%以上

最も高い妊娠阻止率。気づいたらすぐ。

GOOD

24時間以内

95%

理想的なライン。翌日の朝が一つの目安。

DEADLINE

72時間以内

84%

市販ノルレボ®の適応上限。3日が分かれ目。

TOO LATE

72時間超

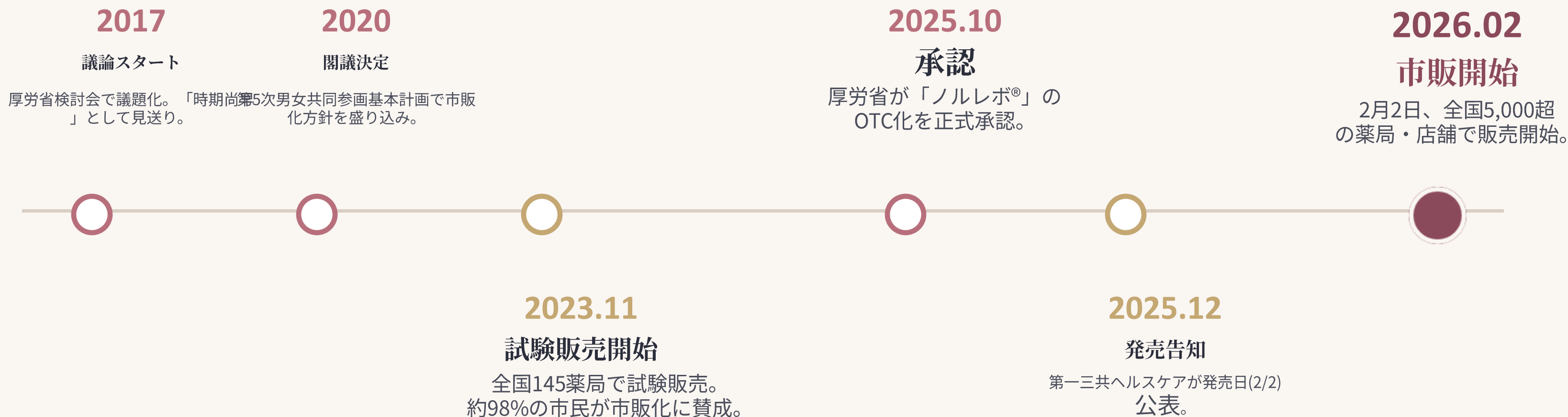
医療機関へ

120時間まで効くタイプ(エラ)も。婦人科で相談を。

**気づいた、その時が一番早い** — 迷っている時間こそ、最大の損失になります。

# 市販化までの9年の道のり。

「悪用される」「性教育が不十分」という反対意見と、「すぐ届く必要がある」という当事者の声。長い議論の末の決断でした。



## 市民の声、98%が賛成

2023年5月のパブリックコメントでは、約46,000件のうち**98%が市販化に賛成**。これが議論を最終局面へ動かした。

## それでも残る議論

対面販売・薬剤師の目の前での服用など、海外より厳格な運用に。「アクセス改善」と「適切な利用」の両立が課題。

# 世界では、ずっと前から薬局で買えた。

日本のOTC化は、先進国の中でも特に遅れた実装。**WHOは2018年から推奨してきました。**

国・地域	OTC化開始	特徴
フランス	1999	世界で最初の本格OTC化
イギリス	2001 1	16歳未満も薬剤師判断で可
スウェーデン	2001 1	無料配布制度あり
韓国	2002 2	アジアで早期実施
アメリカ	2006 6	後に年齢制限を撤廃
日本	2026.2 2	先進国で特に遅い実装

## THE GAP

世界との  
差は…

# 27年

フランス(1999)から数えて、約四半世紀。「日本は緊急避妊薬後進国」と長年言われてきました。

# どこで、いくらで、どう買えるか。

価格(税込)

**¥7,480**

1錠/全額自己負担

販売開始

**2026.2.2**

全国でスタートしました

取扱店舗数

**5,000+**

薬局・ドラッグストア(全国)

処方箋

**不要**

医師の診察、年齢制限なし

## 購入の流れ — 5つのステップ

**01**

### 取扱店舗を確認

厚生労働省ウェブサイトの「販売可能薬局一覧」で事前確認。在庫確認のため電話推奨。

**02**

### 本人が来店

本人のみ購入可。代理購入・男性の購入は不可。身分証提示を求められる場合あり。

**03**

### 薬剤師と面談

研修修了薬剤師が個室等に対応。状況確認と服薬指導。プライバシーは保たれます。

**04**

### その場で服用

薬剤師の目の前で服用(面前服用)。転売・悪用防止のための運用です。避妊の確認は3週後。妊娠検査薬の購入推奨

**05**

### 産婦人科へ

服用3週間後を目安に、月経が来たかを確認。来ない場合は**婦人科受診**。

◆ **取扱店舗一覧** 厚生労働省ウェブサイト「要指導医薬品である緊急避妊薬の販売が可能な薬局等の一覧」で公開中

# メリットと、知っておくべき副作用。

## MERITS

### 3つの大きな前進

- 01 時間との戦いに勝てる**  
夜間・休日でも近くの薬局で入手可能。  
72時間ルールに間に合う確率が大幅向上。
- 02 経済的・心理的負担が下がる**  
従来は1~2万円(診察料含む)。  
市販化で7,480円に。初診の心理的ハードルもゼロ。
- 03 予期しない妊娠の選択肢**  
性犯罪被害・避妊失敗など、女性が自分で身を守るための選択肢が一つ増えた。

## SIDE EFFECTS

### 多くは軽度・一過性、通常1日以内に軽快

国内臨床試験での副作用発現頻度は**72.3%**。ほとんどが**服用後数時間~1日**で自然に治まり、重い副作用はごく稀。

消退出血 服用4~7日後の出血	46.2%	不正子宮出血 月経との区別に注意	13.8%
頭痛 市販薬で対応可	12.3%	悪心(吐き気) 2時間以内嘔吐→再服用	9.2%
倦怠感 だるさ・疲労感	7.7%	傾眠(眠気) 運転は避けて	6.2%

### 必ず確認すべきこと

3週間後に月経が来ない・強い腹痛・大量の出血  
→ **必ず婦人科受診**

# もし、相談されたら。

娘・嫁・知人・職場の若い女性から打ち明けられた時。

「責めない・急かさない・正しく届ける」 — この3つだけで十分です。



DO 01

## まず「話してくれてありがとう」

相手は勇気を出して相談しています。  
否定や説教より先に、打ち明けてくれた事実を受け止める。それだけで信頼関係は守れます。



DO 02

## 時間を最優先する

「何かできることはない？」と聞く。  
72時間ルールが全て。気づいたその瞬間が一番早い。詳細は薬剤師や医師に。



DO 03

## 正しい入口を指す

「厚労省の販売店リスト」「24時間相談窓口」を伝える。判断は本人と専門家に委ねる。  
私たちは「道」を示すだけで十分。

## 伝えるべき「相談先」

HOTLINE 01

性犯罪・性暴力被害者のための  
ワンストップ支援センター

# #8891

はやくワンストップ／全国共通・24時間対応

HOTLINE 02

女性の健康相談  
(都道府県の女性健康支援センター)

お住まいの自治体ホームページから

妊娠不安・避妊・出産まで幅広く相談可

SOURCE 03

取扱薬局リスト  
(厚生労働省 公式)

mhlw.go.jp 「緊急避妊薬」で検索

最寄りの販売可能店舗を確認できます

# 正しい知識は いざという時の優しさになる。

## 3 KEY TAKEAWAYS

### 01

2026年2月から、薬局で買える

ノルレボ®(7,480円)、全国5,000超店舗、  
本人購入・対面販売・面前服用が原則。

### 02

勝負は「72時間」  
早ければ早いほど効果が高い。  
迷っている時間が一番もったいない。  
気づいたその時が、一番早い。

### 03

責めず、急かさず、正しく届ける  
女性を支える私たちの役割。判断は本人と  
専門家へ委ねる。

ご清聴ありがとうございました。今日の情報が誰かの「いざという時」に届きますように。