

子宮内膜症とは

子宮内膜症とは、子宮内膜組織に似た組織(子宮内膜様組織)が、子宮周囲の臓器(腹膜や卵巣、卵管、腸管、膀胱など)にできる病気です。病巣にできた組織は増殖と剥離を繰り返すことで、炎症や癒着を引き起こし、月経痛、下腹部痛、腰痛、性交痛、排便痛、不妊など様々な症状が現れます。月経困難症の原因の1つでもあります。

治療薬について

ヤーズフレックス配合錠は卵胞ホルモンと黄体ホルモンの2つの有効成分を配合した月経困難症および子宮内膜症による疼痛の治療薬です。本剤服用中は、女性ホルモンの変動が抑えられ、月経周期に伴って生じる諸症状が緩和されます。服用開始初期には、頭痛や吐き気、不正性器出血といったマイナートラブルが生じることがありますが、治療を続けるうちに症状は落ち着きます。また、ごくまれに血栓症が生じることがあります。血栓症については早期に対処することで、重症化を予防することができます。本剤を服用中の方に以下のような症状が現れた際は、すぐに医療機関の受診をお勧めくださるよう、お願いいたします。

血栓症の自覚症状

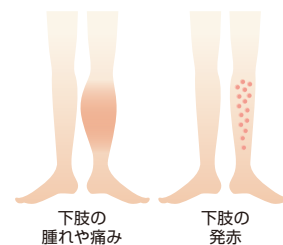
肺塞栓症(PE)

呼吸困難、胸痛が最も多い



深部静脈血栓症(DVT)

下肢の疼痛、腫脹、色調変化



ヤーズフレックス配合錠に関するお問い合わせ先

バイエル薬品株式会社
くすり相談

ヤーズフレックス専用ダイヤル
0120-822-091
【受付時間】365日24時間受付いたします

バイエル薬品株式会社

本剤は、子宮内膜症に伴う痛みの症状改善や、
月経困難症の症状改善のためのお薬です

ヤーズフレックス® 配合錠

を服用される方へ

監修：東京大学大学院医学系研究科
産婦人科学講座 教授
大須賀 穰 先生





CONTENTS

月経とは？	03 ~ 05
月経困難症とは？	06 ~ 08
子宮内膜症とは？	09 ~ 10
ヤーズフレックス配合錠ってどんな薬？	11 ~ 12
ヤーズフレックス配合錠の服用方法	13 ~ 18
マイナートラブルと副作用	19 ~ 21
EP 配合剤とがんの関係について	22
服用中の生活について	23 ~ 25
患者携帯カードについて	26
ヤーズフレックス配合錠 Q&A	27 ~ 32
ヤーズフレックス配合錠 服用サポートサービスのご案内	33 ~ 34
ご家族のみなさまへ	35 ~ 36

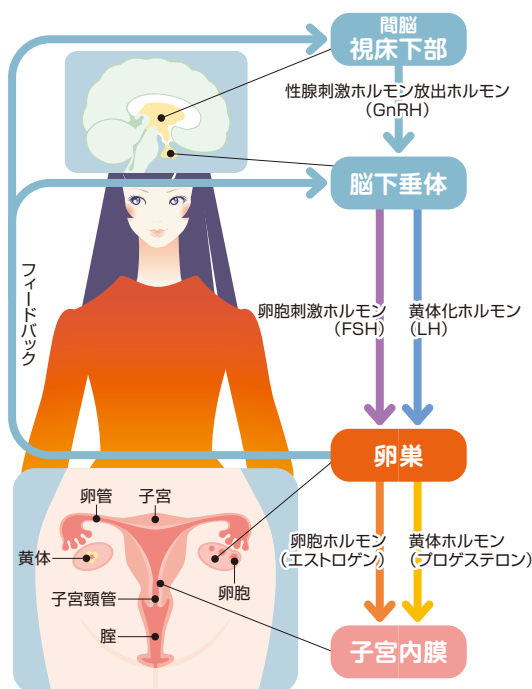
月経とは？

月経(生理)とは、約1ヵ月の周期で子宮の内側にある子宮内膜が出血を伴ってはがれ落ち、体外へ排出されることをいいます。最初の月経(初経または初潮)が始まると、女性のからだは毎月、妊娠をしたいしなくないにかかわらず、このような妊娠に備えた準備をするようになります。

月経のサイクルとホルモンの働き

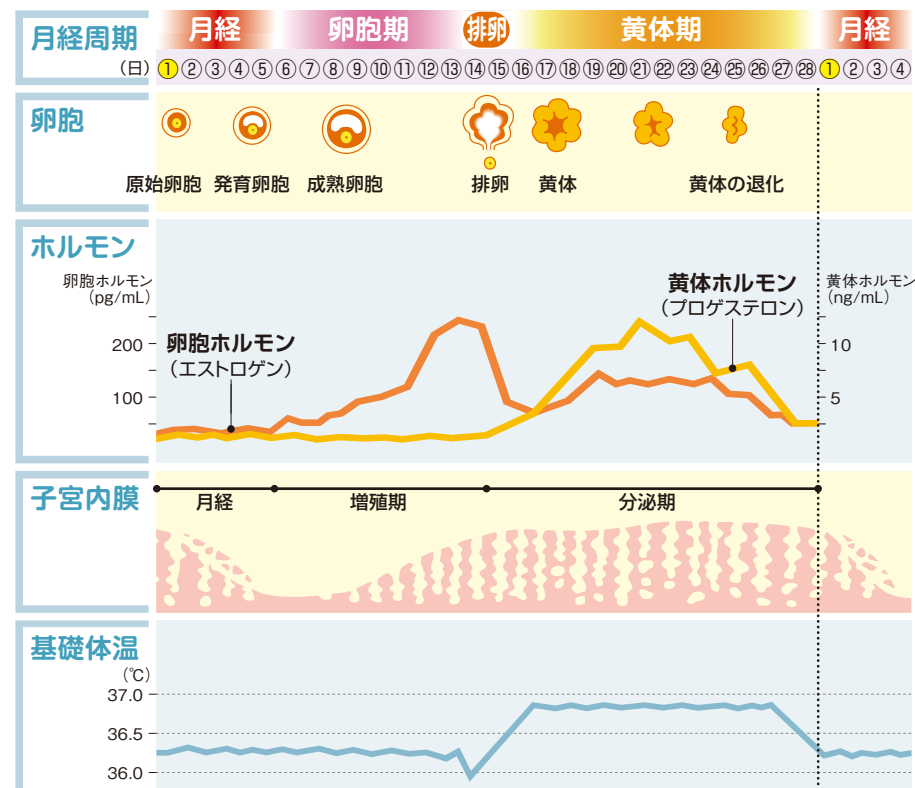
一連の月経のサイクルは、卵胞期・排卵期・黄体期・月経期に分けられており、卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)という2種類の女性ホルモンが大きく影響しています。

これらの女性ホルモンは、脳下垂体から分泌される「卵胞刺激ホルモン(FSH)」と「黄体化ホルモン(LH)」の作用によって卵巣から分泌されます。なお、FSH、LHは、間脳の視床下部から分泌される「性腺刺激ホルモン放出ホルモン(GnRH)」の刺激により分泌されます。



月経のメカニズム

※月経周期には個人差があるため、下図は目安です。



卵胞期	排卵期	黄体期(分泌期)	月経期
月経が終わってから排卵までの、卵胞ホルモンの分泌が多い時期です。卵巣の中の原始卵胞が成熟し、卵胞ホルモンが多く分泌されると、その影響で子宮内膜が厚くなります。	卵胞ホルモンの分泌がピークに達すると、LH(黄体化ホルモン)と呼ばれる下垂体ホルモンが急激に増加して、成熟卵胞から卵子が飛び出す「排卵」が起こります。排卵後の卵胞は黄体と呼ばれる組織に変化します。	排卵後から月経までの、黄体ホルモンが多く分泌される時期です。子宮内膜が厚みを増し、受精卵が着床しやすい環境が整います。	妊娠が成立しなかった場合、卵胞ホルモン、黄体ホルモンの量が減り、子宮内膜が出血を伴ってはがれ落ち、月経として体外に排出されます。

正常な月経の目安

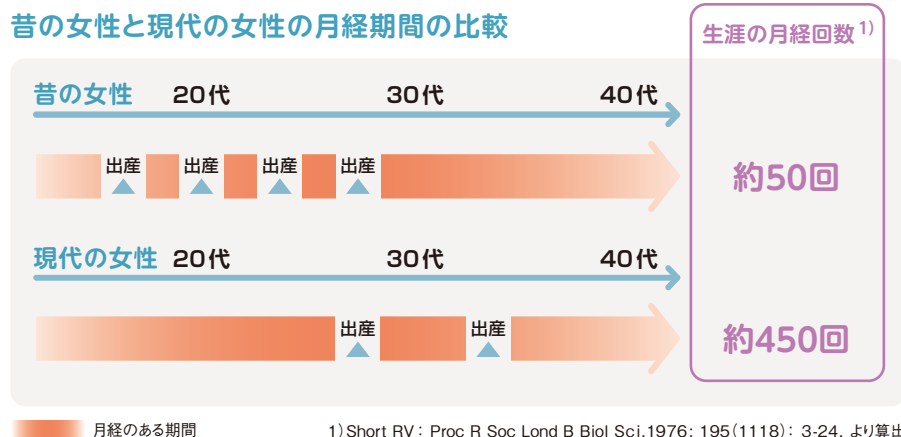
初経年齢	平均12歳	1周期の総経血量	20~140mL
月経周期日数	25~38日	閉経年齢	45~56歳(平均50.5歳)
出血持続日数	3~7日間(平均5日間)		

※上記と異なるなど心配なことがある場合は婦人科医に相談しましょう。

現代女性は月経の回数が多すぎる!!

現代女性は昔の女性に比べ出産回数が減ったために月経の回数が増え、月経のある期間が長くなったといわれています。月経の回数が多くなったことにより月経困難症や子宮内膜症などの病気が増えてきたと考えられています。

昔の女性と現代の女性の月経期間の比較

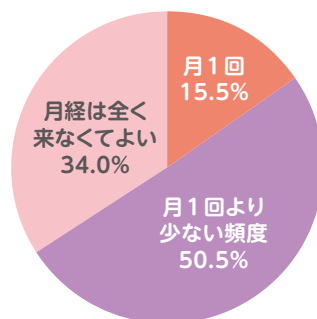


月経は妊娠のためには必要なものですが、月経が順調に来ていても、月経痛などのトラブルがある場合は、毎月の排卵を抑えたり月経回数を減らすなどの治療の検討も現代女性にとっては必要です。

月経は毎月必要?

多くの女性が月経に持つイメージには「つらい」、「めんどろ」「憂鬱」といったものがあります。また月経時の痛みだけではなく、月経前におなかの張りやイライラといった症状が出る人もいます。このような症状を毎月経験することもあるためか、日本女性を対象に理想の月経回数を調べたデータでは、月経痛のある女性の85%が「月経は毎月来てほしくない」と回答しています。

理想的な月経回数²⁾



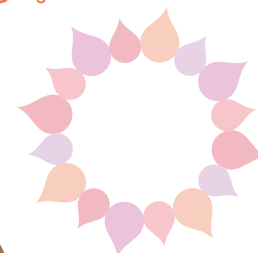
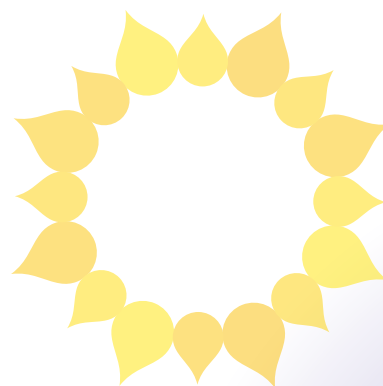
2) 山本 茂朋 他: 新薬と臨牀. 2017; 66(4): 388-408. より作図

月経困難症とは?

月経中に起こるおなかの痛み・腰痛・疲労感などのからだの症状や、イライラ・抑うつなどのこころの症状が、日常生活に影響するほど強く出る状態を月経困難症と呼びます。10～20代の若い女性にも多くみられ¹⁾、15～49歳までの女性のうち、実に7割以上がおなかの痛みやイライラなどの症状に悩まされているという結果も出ています²⁾。

1) Kitamura M et al.: Arch Womens Ment Health. 2012; 15(2): 131-133.

2) Tanaka E et al.: J Med Econ. 2013; 16(11): 1255-1266.



月経困難症の種類

月経困難症には、機能性と器質性の2種類があります。

機能性月経困難症

特に原因となる病気はなく、月経中に子宮内膜から産生される痛み物質「プロスタグランジン」により痛みを強く感じます。

器質性月経困難症

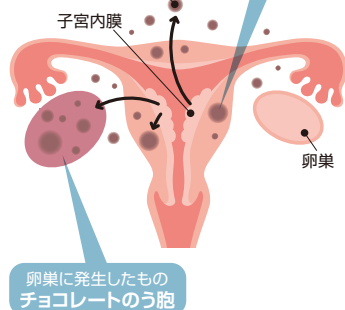
子宮関連の病気の原因となり、痛みなどの症状が現れます。
器質性月経困難症の原因となる子宮関連の病気には、次のようなものが挙げられます。

●子宮内膜症

子宮内膜に似た組織が、おなかの臓器を覆っている薄い膜(腹膜)や卵巣など子宮周囲の臓器にできる病気です。病巣にできた組織は増殖と剥離を繰り返し、炎症や癒着を引き起こします。

子宮内膜に似た組織が
子宮内膜以外の場所に発生

子宮筋層に発生したもの
子宮腺筋症



●子宮腺筋症

本来なら子宮の内側にできる子宮内膜組織が、子宮の壁の部分(子宮筋層)にできる病気です。子宮筋層の中にできた組織が月経のたびに増殖と剥離を繰り返し、病気の進行とともに子宮筋層が厚くなります。

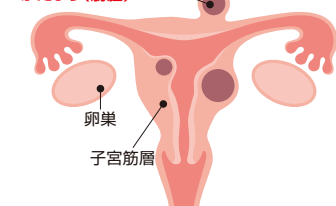
月経痛や過多月経、出血持続日数の延長などの症状がみられます。

卵巣に発生したもの
チョコレート嚢胞

●子宮筋腫

子宮筋層にできる良性の腫瘍です。筋腫の位置や大きさ、個数によって症状は様々ですが、めまいや立ちくらみなどの貧血症状、経血量の増加、不正出血、月経痛、不妊などの症状がみられます。

子宮の筋肉の一部にできた
かたまり(筋腫)



月経困難症の治療法

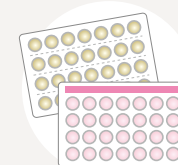
月経困難症の治療には主に薬物療法が使われ、症状や妊娠の希望などを考慮して選択されます。

鎮痛薬・漢方薬



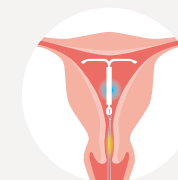
非ステロイド抗炎症薬(アスピリン、イブプロフェンなど)の痛みどめや、当帰芍薬散、加味逍遙散などの漢方薬で症状を和らげます。

低用量経口 エストロゲン・ プロゲステン 配合剤(LEP)



女性ホルモンを含有するお薬で、排卵や子宮内膜が厚くなることを抑えることによって痛みの物質であるプロスタグランジンなどの過剰な産生を抑え、痛みを軽減する効果があります。

子宮内システム (IUS)



女性ホルモンを子宮内に放出する子宮内システムで、子宮内膜に作用して内膜が薄くなるので月経量を減らしたり月経痛を軽減する効果があります。

※器質性月経困難症の原因となっている子宮の病気に対しては、その病気を治すための治療法が選択されます。

月経困難症だけじゃない?! 月経に関連するトラブル ～PMSとPMDDについて～

PMS(月経前症候群)とは、おなかの張りや痛み、イライラや憂鬱(ゆううつ)などの症状が月経の3～10日前に現れ、月経が始まると軽減・消失することを指します。また、PMSと比べて特に精神的な症状が強く出るものをPMDD(月経前不快気分障害)といいます。原因ははっきりわかっていませんが、ホルモンバランスの乱れやストレスが影響していると考えられています。



子宮内膜症とは？

子宮内膜症とは、本来なら子宮の内側にある子宮内膜組織が、子宮の内側以外の場所（腹膜や卵巣など）で発生し、増殖する病気です。

放っておくと炎症や周辺組織との癒着^{ゆちゃく}を引き起こし、様々な痛みの症状（月経痛、下腹部痛、腰痛、性交痛、排便痛など）が現れます。特に卵巣にできた子宮内膜組織は、出血を繰り返すうちにチョコレート色の古い血液が袋のようにたまり、腫れた状態となることから、「チョコレートのう胞」と呼ばれます。

子宮内膜症の症状

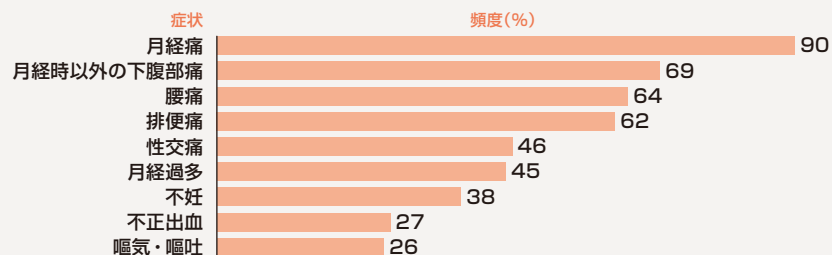
主な症状は月経痛、下腹部痛、腰痛、性交痛、排便痛です。

初期症状は軽いものの、月経の回数を重ねるごとに痛みが強くなり、月経時以外にも様々な痛みなどが現れることもあります。

痛みのほかにも、下痢や過多月経が起こることもあり、放っておくと不妊の原因になることがわかっています。思い当たる症状がある方は、早めに医師に相談しましょう。

子宮内膜症に伴う疼痛¹⁾

(対象：確定診断者 413名)



1) 日本子宮内膜症協会 (JEMA) : 全国子宮内膜症患者実態アンケート調査結果 (2006年)

子宮内膜症の原因

子宮内膜症の原因はまだはっきりわかっていませんが、現在、2つの説が考えられています。

子宮内膜移植説 (月経血逆流説)

妊娠が成立せず、不要となっはがれ落ちた子宮内膜は、通常なら腔を通して体外に排出されます。しかし、はがれた子宮内膜が、腔ではなく卵管を通っておなかの中に出てしまい、そのまま体内にとどまって子宮内膜症になるという考え方です。

体腔上皮化生説

おなかの臓器を覆っている薄い膜（腹膜）が、何らかの原因で子宮内膜に変化し、子宮内膜症を起こすという考え方です。



また、月経の回数と子宮内膜症は深く関係しているといわれています。近年、子宮内膜症の患者数が急激に増えているのは、少子化や晩婚化により妊娠しない女性が増え、一生のうちに経験する月経の回数が昔より多くなっているからだと考えられています。

子宮内膜症の治療法

子宮内膜症の主な治療法には、月経困難症の治療にも使われる、「鎮痛薬」「漢方薬」「LEP」「IUS」のほか、「黄体ホルモン製剤」「GnRHアナログ製剤」といった薬物療法や、手術などの外科的療法があります。原因や症状、妊娠の希望などを考慮して治療法は選択されます。

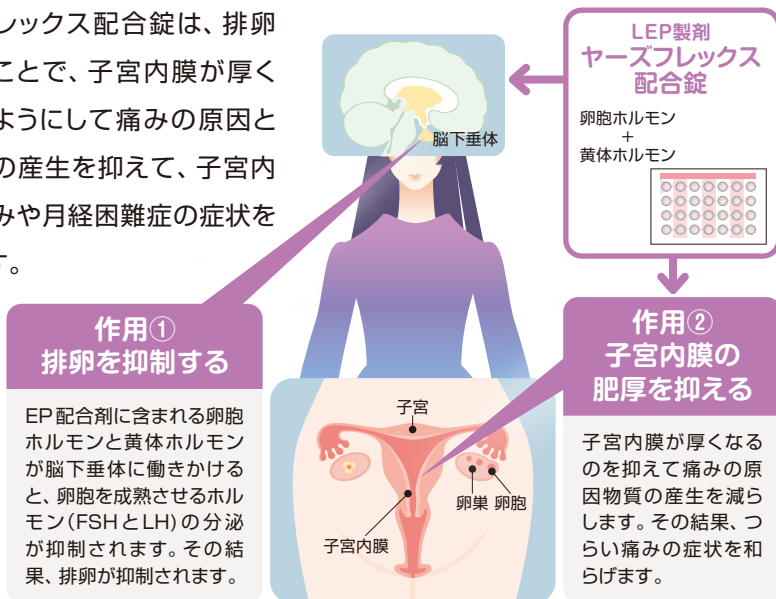
ヤーズフレックス配合錠って どんな薬？

ヤーズフレックス配合錠は、卵胞ホルモン(エストロゲン：E)と黄体ホルモン(プロゲステロン：P)の2つの有効成分が配合されたEP配合剤^{*1}のうち国内で初めて連続服用ができるようになったLEP製剤^{*2}です。副作用を軽減するために卵胞ホルモンの含有量は20 μ gまで抑えられており「超低用量LEP製剤」とも呼ばれています。

^{*1} EP配合剤：卵胞ホルモンと黄体ホルモンを配合したホルモン製剤
^{*2} LEP製剤：低用量のEP配合剤(Low dose estrogen-progestin)

子宮内膜症の痛みと月経困難症への作用メカニズム^{*}

ヤーズフレックス配合錠は、排卵を抑えることで、子宮内膜が厚くならないようにして痛みの原因となる物質の産生を抑えて、子宮内膜症の痛みや月経困難症の症状を和らげます。

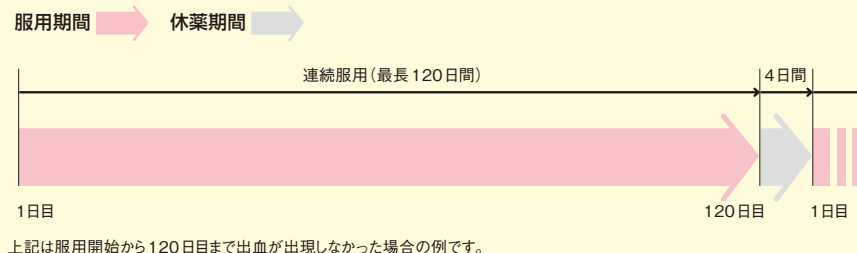


最長120日間の連続服用が可能です^{*}

ヤーズフレックス配合錠は、国内で初めて連続服用が可能となったLEP製剤です。連続服用することにより、28日周期で服用する場合に比べ、休薬期間の回数が少なくなるため、出血の回数や、痛みを伴う出血日数の減少が期待できるほか、休薬期間に多くみられるホルモン関連症状(骨盤痛、頭痛、腹部膨満感、乳房痛など)の減少も期待できます。

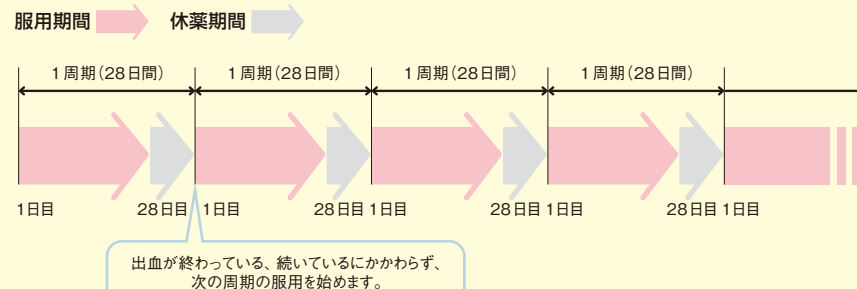
ヤーズフレックス
配合錠の服用法
(連続服用の場合)

- ・最長120日間の連続服用が可能
- ・服用中に起こる出血に合わせて休薬期間を設けるため、出血の頻度が減る



従来のLEP製剤の
服用法
(ヤーズフレックス配合錠を
28日周期で服用する場合)

- ・28日間の周期服用(服用期間+休薬期間=28日間)
- ・28日に1回必ず休薬期間を設け、それに伴い月経のような出血も起こる



ヤーズフレックス配合錠の服用方法

本剤は子宮内膜症に伴う疼痛・月経困難症のお薬です。
避妊目的で使用することはできません。

ヤーズフレックス配合錠を飲み始めるタイミング

初めてお飲みになる方 **「月経が始まった日」から飲み始めます**

他の黄体ホルモン・卵胞ホルモン配合薬から切り替えられる方

休薬期間のあるタイプからの切り替え

休薬期間の翌日から飲み始めます

プラセボ*のあるタイプからの切り替え

*お薬の成分が入っていない錠剤

プラセボを飲み終えた翌日から飲み始めます

ヤーズフレックス配合錠の服用方法

(服用方法の図説についてはP15～17をご確認ください)

このお薬には2通りの服用方法があります。医療機関で指示された服用方法に従って服用してください。

指示のあった服用方法に
✓を入れてください

☐

最長120日間の連続服用と4日間の休薬を繰り返す方法

●適応症 子宮内膜症に伴う疼痛の改善 月経困難症

服用	1日1錠、一定の時刻に毎日服用 - 服用開始から24日間は出血の有無にかかわらず服用
休薬	- 服用25日目以降 →3日間連続する出血がなければ120日まで服用し、翌日から4日間休薬 →3日間連続する出血があった場合、翌日から4日間休薬
再開	4日間の休薬が終わったらその翌日から服用を再開 - 再開後も上記の服用と休薬を繰り返す

☐

28日周期で服用する方法(24日間の服用と4日間の休薬を繰り返す)

●適応症 月経困難症

服用	1日1錠、一定の時刻に毎日服用 - 服用開始から24日間は出血の有無にかかわらず服用
休薬	25日目から28日目までは4日間休薬
再開	4日間の休薬が終わったらその翌日から服用を再開 - 再開後も24日間の服用と4日間の休薬を繰り返す

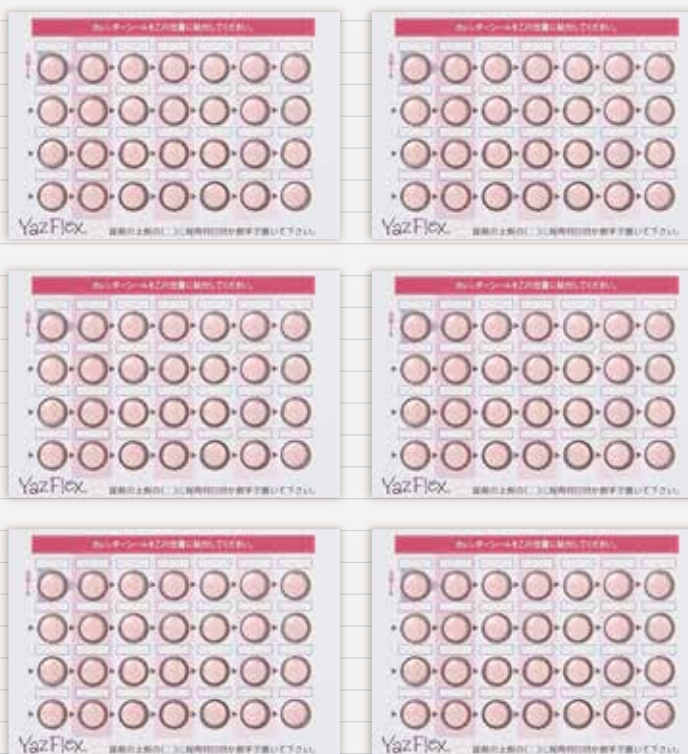
服用に関する注意点

服用にあたっては、以下の点に注意してください。

- ・休薬期間は4日間を超えないこと。
- ・4日間の休薬後は、出血の有無にかかわらず服用を再開すること。
- ・初めてお薬を飲み始めるときも、休薬期間の後も、出血の有無にかかわらず24日間は服用を継続すること。

Memo

医療機関での説明などを記録する際にお使いください。



最長120日間の連続服用と4日間の休薬を繰り返す方法

●適応症 子宮内膜症に伴う疼痛の改善 月経困難症

服用	1日1錠、一定の時刻に毎日服用 - 服用開始から24日間は出血の有無にかかわらず服用
休薬	- 服用25日目以降 →3日間連続する出血がなければ120日まで服用し、翌日から4日間休薬 →3日間連続する出血があった場合、翌日から4日間休薬
再開	4日間の休薬が終わったらその翌日から服用を再開 - 再開後も上記の服用と休薬を繰り返す

最長120日連続して服用できる場合

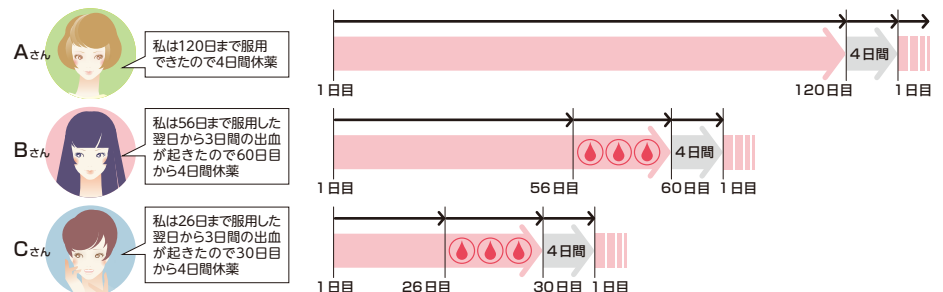


服用開始25日目以降に3日間連続する出血があった場合



参考

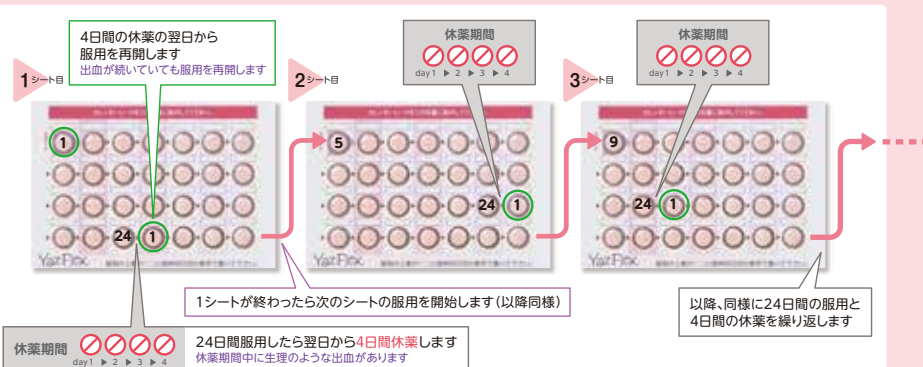
ヤーズフレックス配合錠の連続服用の方法は、個人個人の身体のリズムにあわせて休薬期間を設けることによって、生理のような出血を起こさせ、ダラダラと不正出血が続くことを防ぐ服用方法です。



28日周期で服用する方法 (24日間の服用と4日間の休薬を繰り返す)

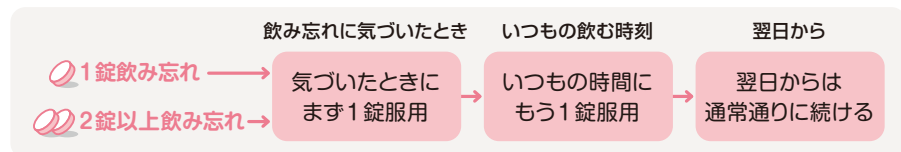
●適応症 月経困難症

服用	・1日1錠、一定の時刻に毎日服用 ・服用開始から24日間は出血の有無にかかわらず服用
休薬	・25日目から28日目までは4日間休薬
再開	・4日間の休薬が終わったらその翌日から服用を再開 ・再開後も24日間の服用と4日間の休薬を繰り返す



飲み忘れたときの対処方法*

飲み忘れに気づいたときは、すぐに飲み忘れていた分の1錠を服用し、当日の1錠もいつもの時間に服用してください。2日以上服用し忘れた場合は、気づいた時点で前日分の1錠を服用し、当日の1錠をいつもの時間に服用し、その後は当初のスケジュール通りに服用を続けてください。

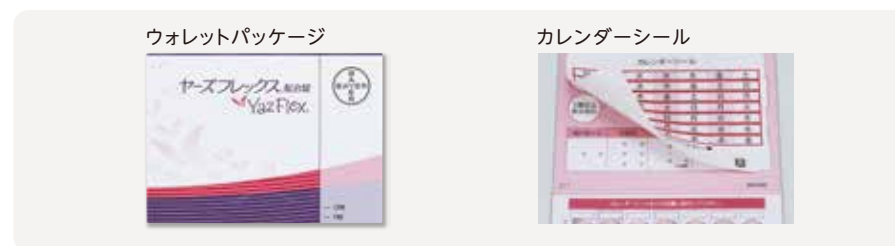


※飲み忘れた日数が増えると、不正出血が起こる可能性が高くなります。飲み忘れに注意しましょう！

*4日以上飲み忘れた場合は医師にご相談ください。

カレンダーシールを上手に活用しましょう

① ウォレットパッケージを開けて、カレンダーシールをはがしてください。



② カレンダーシールの使い方

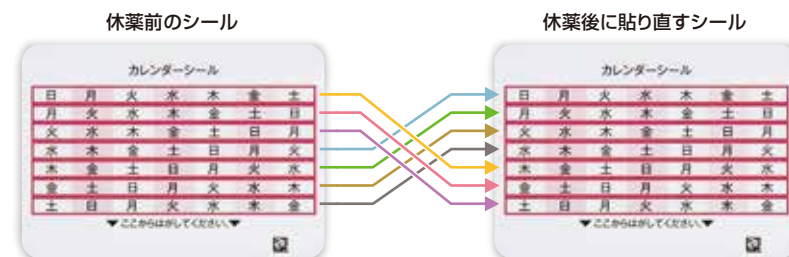
※残ったカレンダーシールは破棄せず保管してください。

- ① カレンダーシートから、服用開始日の曜日が左端に印刷されているカレンダーシールをはがし、錠剤シートの「カレンダーシールをこの位置に貼付してください。」と書かれた部分に貼り付けてください。
- ② シートの途中で4日間休薬した後で、服用を再開するときは、カレンダーシールの曜日が休薬した分ずれるため、4曜日ずらしたシールを新しく上から貼りなおしてください。

【例】服用開始1日目が月曜日の場合



休薬前と休薬後のカレンダーシール早見表



マイナートラブルと副作用

服用初期のマイナートラブル

お薬を飲み始めてから最初の1~2ヵ月間は、頭痛や悪心、不正出血などのマイナートラブルが起こりやすい時期です。

ほとんどの場合、服用を続けるうちに治まりますが、症状がつらいときや長く続くときは、担当の医師に相談してください。

不正出血について

ヤーズフレックス配合錠の服用中に、不正出血などがみられることがあります。不正出血が心配なときは、あらかじめバンティライナーや軽い日用のナプキンを用意しておく心安いです。

不正出血はお薬の服用を続けるうちに次第に治まりますが、もし長くまた頻繁に続くようであれば必ず医師に相談しましょう。また、不正出血が3日続いた場合は休薬を4日間とっていただく必要があります。気になることがあれば医師にご相談ください。

また、手帳などに、ヤーズフレックス配合錠の服用開始日や出血があった日を記録しておく、医師への相談もスムーズになります。服用の記録に、ヤーズフレックス服用サポートアプリ「つづけるミカタ」や、ヤーズフレックスLINEサポートサービス(P33~34)をぜひご活用ください。

考えられる不正出血の原因

- ・お薬の飲み忘れで効果が弱くなった
- ・下痢などで消化吸収が悪くなり、お薬の効果が弱くなった
- ・子宮内膜症、性感染症、子宮頸がん、子宮体がんなどの病気の可能性



CHECK!



注意すべき副作用～血栓症～

ヤーズフレックス配合錠に限らず、EP 配合剤を服用する際に気をつけたい副作用に、血栓症があります。

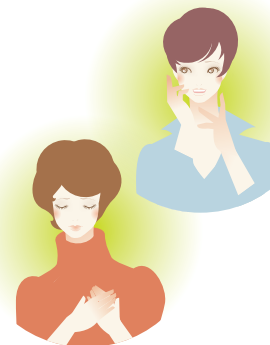
血栓症とは、血管に血のかたまり（血栓）が詰まる病気で、医療機関での早急な対応が必要です。血栓症には、次の2つのタイプがあります。

静脈血栓症

足の静脈に血栓が詰まる深部静脈血栓症と、その血栓が移動して肺の静脈に詰まる肺塞栓症があります。一般的には、飛行機などの乗り物内であまり足を動かさないことに関連して発症するエコノミークラス症候群、ロングフライト症候群として知られています。

動脈血栓症

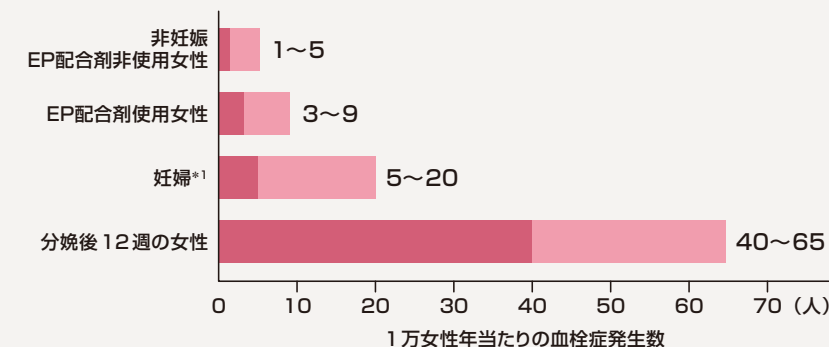
動脈に血栓が詰まる病態です。心筋梗塞や脳梗塞につながるおそれがあります。



なお、血栓症はEP配合剤を服用していない女性でも起こり、妊娠時・出産直後に高くなります。

妊娠・出産時と比べ、EP配合剤服用時の血栓症の発生は低い頻度です。

各種背景による血栓症リスクの割合



*1：妊娠期間を9ヵ月とした場合の割合は7~27

FDA 2012 年 4月10日 安全性情報

血栓症の前兆に気づいたときは、医療機関を受診しましょう

ヤーズフレックス配合錠の服用中、以下のような症状が現れたときは、血栓症が生じている可能性があります。すぐに服用を中止し、医療機関を受診しましょう。その際、医師にヤーズフレックス配合錠を服用中であることを必ず伝えてください。

注意が必要な症状	手足	突然の足の痛み・腫れ、手足の脱力・まひ ふくらはぎが赤くなっている、握ると痛い	
	胸部	激しい胸の痛み、突然の息切れ、押しつぶされるような痛み	
	頭部	激しい頭痛、前兆のある痛み (頭痛の前にチカチカあるいはキラキラしたり、閃光が走ったりする)	
	腹部	激しい腹痛	
	口	舌のもつれ・しゃべりにくい	
	目	突然の視力障害(見えにくいところがある・視野が狭くなる)	



EP配合剤とがんの関係について

EP配合剤服用によるがんへの影響

EP配合剤の服用とがんのリスクの関係は、がんの種類によって異なり、乳がんや子宮頸がんのように発症リスクを増加させる可能性が考えられているものがある一方、子宮体がん、卵巣がん、大腸がんなど発症リスクの低下が示されているものもあります¹⁾。どのようながんであっても早期発見・早期治療が重要です。EP配合剤を服用しているかどうかにかかわらず、定期的な検診を心がけましょう。

1) OC・LEPガイドライン2015年度版 編集・監修：日本産科婦人科学会 より改変

がん検診を受けましょう

子宮頸がんは20代から、乳がんは30代からリスクが上昇するため、**若いうちから定期的にがん検診を受けることが大切です**。しかし、2013年の日本人女性のがん検診受診率は、子宮がんが32.7%、乳がんが34.2%と、半数にも満たない数値でした(国民生活基礎調査より)。大切なことだとわかっているのに、内診台に上がる婦人科検診に抵抗のある女性が多いのかもしれない。

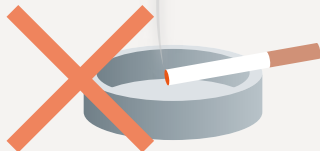
検診は、医師とコミュニケーションをとるチャンスです。定期的に検診を受け、婦人科の医師や診察に慣れておくことで、何かトラブルがあったときも迷わず受診できるようになり、病気の早期発見・早期治療につながります。月経のこと、妊娠・出産のこと、女性特有の病気について、いつでも相談できるかかりつけ医=パートナードクターを持ち、年齢とともに変化するからだのケアを続けてください。いつまでも若々しく、女性らしくあるためにも、ぜひパートナードクターを見つけましょう。

服用中の生活について

毎日の生活を少し見直すだけで、子宮内膜症や月経困難症の症状が和らぐこともあります。ヤーズフレックス配合錠の服用を安心して続けるためにも、健康的な生活を心がけましょう。

禁煙

喫煙によって、心筋梗塞など心血管系の障害が起こりやすくなるという報告があります。タバコを吸う習慣がある方は、この機会に禁煙しましょう。



お酒は飲みすぎに注意！



アルコールには利尿作用があるため、お酒を飲みすぎると脱水症状となり、血が固まりやすくなる原因になります。厚生労働省では、女性の1日の飲酒量を、缶チューハイで350mL以下、日本酒は1合以下、ワインなら2杯以下に抑えるよう推奨しています。お酒を飲む際は、この基準を参考にしてください。また、週に2日は休肝日をつくりましょう。

適度な運動とバランスの良い食事

肥満は副作用リスクを高めます。低脂肪・高タンパクの鶏肉や大豆製品、野菜や果物を含んだバランスの良い食事を心がけ、適正体重をキープしましょう。また適度な運動は、副作用の予防やストレス解消だけでなく、ダイエットにも役立ちます。ヤーズフレックス配合錠を服用して月経痛が軽減し、周期が安定した時期は積極的にスポーツを楽しみましょう。

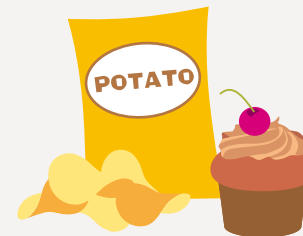


水分をしっかりとる

水分不足は、口やのどの渇き、汗が少なくなる、お肌のハリが失われるといったトラブルのほか、頭痛や血が固まりやすくなるといった状態につながります。特に冷暖房完備のオフィスは乾燥しがちな環境です。室内でもこまめな水分補給を心がけましょう。



脂質・糖質を控える



脂っこい食べ物や甘いものはなるべく控えましょう。塩分が多い食べ物もむくみの原因になります。



ニキビとホルモンの関係

ニキビは思春期によくみられますが、思春期以降に「大人ニキビ」で悩む人も多くはないでしょうか。実は、ニキビはホルモンバランスの乱れが原因でできることが多いのです。極端なダイエットやストレスからホルモンバランスが崩れると、大人でもニキビがでやすくなります。セルフケアを続けても良くならない場合は、一人で悩まず、婦人科の医師に相談してみてください。

血栓症を予防するために

血栓症のリスクを減らすために、自宅や職場、学校でできることがあります。
ぜひご自分の生活に取り入れてみましょう。

着圧ソックスを利用しましょう

着圧ソックスは、足のむくみをとるだけでなく、足の静脈の血栓予防にも役立ちます。
立ち仕事の多い方や、オフィスや学校で座っていることの多い方は着用をお勧めします。ただし着圧ソックスがきつすぎると、逆効果になります。適度な圧力のものを選んでください。

座りっぱなしを避け、こまめに動きましょう

オフィスなどで長時間、座ったまましていると、血液中の水分が血管の周囲にしみ出してむくみの原因になるほか、静脈にたまった血液が濃くなって固まりやすくなります。数時間ごとに立って歩き回る、足のエクササイズをするなど、こまめに動くよう心がけてください。また、エアコンのきいた室内は空気が乾き、からだの水分も奪われやすい状況です。意識して水分をとるようにしましょう。

座りっぱなしをリセットするひと工夫

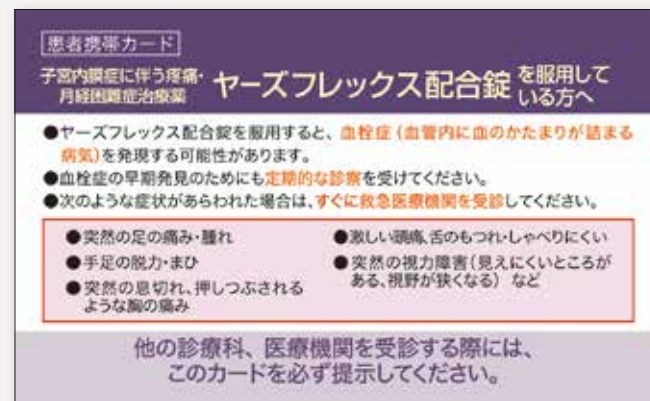
デスクワークの多いオフィスや、自家用車や電車、飛行機での移動中は、座りっぱなしになりがちです。積極的に足のエクササイズを行いましょう。むくみの解消も期待できます。



患者携帯カードについて

ヤーズフレックス配合錠を服用中は、医療機関でもらった患者携帯カードを常に持ち歩き、受診の際は必ず医師に提示してください。

患者携帯カード



CHECK! 緊急時に医師へ伝えること

血栓症の前兆があった場合、医師に次のことを伝えましょう。

- ・ヤーズフレックス配合錠(卵胞ホルモン・黄体ホルモン配合剤)を服用中であること
- ・副作用である血栓症の可能性があること

服用サポートアプリ「つづけるミカタ」では、血栓症の注意事項を確認できます。また、アプリ上からかかりつけの医療機関、ヤーズフレックス専用ダイヤルに直接電話することもできます(→P33)。

ヤーズフレックス配合錠に関するお問い合わせ先

バイエル薬品株式会社
くすり相談

ヤーズフレックス専用ダイヤル
0120-822-091
【受付時間】365日24時間受付いたします

ヤーズフレックス配合錠 Q&A

ヤーズフレックス配合錠を服用するにあたって、よくある質問にお答えします。

Q1 120日も出血を起こさなくても大丈夫なのですか？

A1 身体にとって問題となることはないと考えられます。

ヤーズフレックス配合錠のようなLEP製剤は、妊娠中と似た体のホルモンバランスにすることによって、排卵を抑え、子宮内膜が厚くなることを防ぎ、痛みなどの症状を和らげるお薬です。このため、偽妊娠療法、と呼ばれることもあります。妊娠中には月経が起きないのと同じように、お薬を服用している間は月経が起きないという仕組みなので、毎月出血が起こらなくても身体にとって問題となることはありません。むしろ子宮内膜症の痛みや月経困難症の治療を目的とする場合には、痛みを伴う出血の回数はなるべく少ない方が良いと考えられます。

Q2 毎月出血を起こさせないことによって、月経痛がひどくなりませんか？

A2 28日ごとに出血を起こす場合と同程度に月経痛を軽減します。

ヤーズフレックス配合錠のようなLEP製剤は、服用している間、子宮内膜が厚くなることを防ぐことで、月経時や子宮内膜症の痛みの症状を軽くする効果があります。服用期間が長くなっても、その間は子宮内膜が厚くならないように保たれていますので、痛みの度合いが増すということはありません。実際に国内で行われた臨床試験では、28日ごとに出血を起こす場合と同程度に月経痛を軽減しました。

Q3 毎月出血を起こさせないことによって、妊娠しにくくなることはありますか？

A3 妊娠しにくくなることはないと考えられます。

ヤーズフレックス配合錠の服用中は、薬の作用によって妊娠中と似た体のホルモンバランスにすることによって排卵が抑えられていますが、服用を中止すると通常の状態に戻ります。ヤーズフレックス配合錠のような出血を起こす間隔が長いタイプのお薬と、28日ごとに出血を起こすタイプのお薬とで服用をやめた後の妊娠率は同程度であることが報告されており、出血を毎月起こさないことによって妊娠しにくくなるということはないと考えられます。

Q4 ヤーズフレックス配合錠を避妊のために使用することはできますか？

A4 避妊目的での使用はできません。

ヤーズフレックス配合錠は、日本国内では、子宮内膜症による痛みの緩和や月経困難症の治療薬として承認されているため、避妊を主な目的とした処方を行うことはできません。避妊が必要な方は、医師に相談してください。

Q5 妊娠の希望があるのですが

A5 妊娠の希望がある場合は、医師に相談してください。

ヤーズフレックス配合錠をはじめとするLEP製剤の服用中は、お薬の作用によって排卵が抑えられていますので、今すぐに妊娠を希望される場合は服用することができません。また、現在服用中の方は治療の必要性をふまえた判断が必要になりますので、妊娠を希望される場合は、自己判断で服用を中止せず、必ず医師に相談してください。

Q6 服用中に手術を受ける必要がある場合に注意することはありますか？

A6 手術を担当する医師にヤーズフレックス配合錠を服用中であることを必ずお伝えください。

服用中にやむを得ず手術が必要になった場合には、血栓症の予防に配慮する必要がありますので、手術を担当する医師にヤーズフレックス配合錠を服用中であることを必ずお伝えください。

Q7 ヤーズフレックス配合錠の服用で体重は増えますか？

A7 体重増加との因果関係はないと言われています。

過去に使用されていたホルモン量の多いお薬では「服用すると太る」と言われていたこともありましたが、現在使用されているLEP製剤ではほとんどの場合そのようなことはないと考えて良いでしょう。最新の報告でも、LEP製剤を服用されている方とそうでない方の間で、体重変化に差を認めなかったということが報告されています^{1,2)}。

1) Coney P, et al: Contraception. 2001; 63(6): 297-302.

2) Procter-Gray E, et al: Med Sci Sports Exerc. 2008; 40(7): 1205-1212.



Q8 最長連続服用日数は120日間ということですが、毎回120日間連続服用することは可能なのでしょうか？

A8 連続で服用できる日数は、出血のタイミングによって異なります。

連続服用できる日数は、服用25日目以降で3日間連続する出血が起こるタイミングによって異なります。出血のタイミングには個人差があるため、いつでも120日間まで連続で服用できるとは限りません。国内外の臨床試験の結果では、服用された全サイクル*のうち、連続服用日数が120日に到達しているのはその約2割であることが確認されています。また、服用を始めてから長くなるほど連続服用できる日数が長くなる傾向があります。

*サイクル：服用1日目から4日間の休薬終了までを1サイクルと数えます。

Q9 最長120日間連続服用する場合、「服用25日目以降で3日間連続する出血があったら4日間休薬する」ということですが、この場合の出血量の目安はどの程度以上の量と考えれば良いのでしょうか？

A9 パンティーライナー（おりものシート）でカバーできる程度の出血量を目安としていただくと良いでしょう。

Q10 お薬を最長120日間連続服用する方法で飲み始めて25日目から2日間連続で出血がありました。お薬をこのまま飲み続けても大丈夫ですか？

A10 出血が1~2日であればそのまま服用を継続してください。

連続した出血が2日以内であれば、そのまま服用を継続していただいで問題ありません。

飲み始めてから25日目以降に3日連続で出血した場合は4日間休薬してください。

Q11 日本と時差がある海外に行く場合、服用時間はどのように調整すれば良いですか？

A11 旅行先で飲みやすい時間に調整していただくと良いでしょう。

調整方法として、以下の2つの方法が考えられます。

- ①日本にいる間に、旅行先で飲みやすい時間に調整しておく
- ②日付変更線を越えるかどうかにかかわらず、移動中に旅行先の飲みやすい時間に次の錠剤を服用する

※注意：服用する時間の間隔が、できるだけ24時間以上開かないようにしてください。

Q12 サプリメントや食品との飲み合わせで気を付けなければいけないものはありますか？

A12 セイヨウオトギリソウ (St. John's Wort=セント・ジョーンズワート)を含む食品の摂取は控えてください。

セイヨウオトギリソウ* (St. John's Wort=セント・ジョーンズワート)を含む食品は、お薬の効果を弱め、不正出血が起こる可能性を高めますので、摂取は控えてください。

*セイヨウオトギリソウ：ヨーロッパおよびアジア原産のオトギリソウ科の多年草で山野に自生。エキ스는ドイツでは抗うつ剤として使用され、日本では健康補助食品として販売されています。

Q13 他のお薬と一緒に飲んでも大丈夫ですか？

A13 必ず医師または薬剤師に相談してください。

このお薬には、併用してはいけないお薬や、併用を注意すべきお薬があります。他のお薬を使用している場合や、新たに使用する場合は、必ず医師または薬剤師に相談してください。

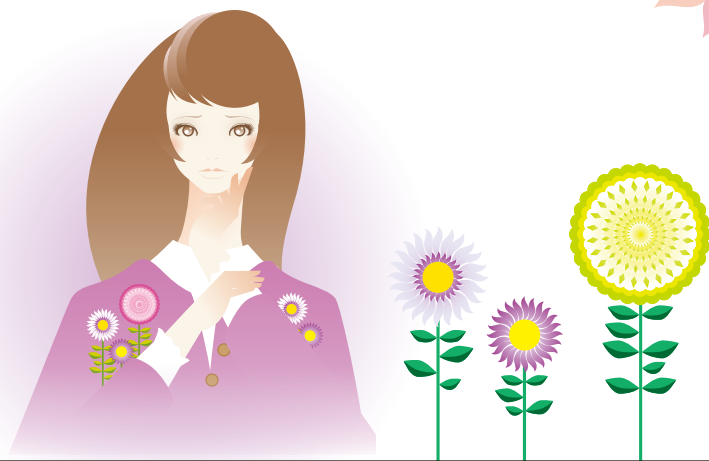
Q14 何歳から何歳まで服用できますか？

A14 原則として、月経のある女性であれば服用することができます。

ヤーズフレックス配合錠は子宮内膜症の痛みの緩和や月経困難症の治療のために使われるお薬です。初経を迎えた後、月経のある間は、子宮内膜症の痛みや月経困難症の治療の必要があれば服用することができます。

ただし、加齢とともに血栓症などのリスクが高まるため、40歳を超えた方は服用することが適切であるかどうかについて医師と相談することが必要です。

閉経後は月経がなくなりますので服用する必要はありません。



ヤーズフレックス配合錠 服用サポートサービスのご案内

ヤーズフレックス配合錠の服用方法は理解されましたか？

ヤーズフレックス配合錠専用の服用サポートサービスによって、忘れがちな服用時間のお知らせ、服用記録、出血があった日や休薬*した日の記録などを、スマートフォンで簡単に管理することができます。

あなたのライフスタイルにあったサポートツールをぜひご活用ください。

*休薬：お薬の服用をお休みすること。

お薬のパッケージのこの位置にあるコード番号を入力してください。

LOT/製造番号 ●●●●●● この番号を入力

どちらのサービスも、ご利用にあたり
製品パッケージに印刷されているコード
番号の入力が必要です。



ライフスタイルに応じて選べるサービス

カレンダーとシート画面でしっかり管理したい方に

専用アプリ つづけるミカタ

●カレンダー画面

●シート画面



おもな機能

- 服用時間通知
- 服用の記録(カレンダー画面・シート画面)
- 体調の記録
- 婦人科受診日程登録・通知
- かかりつけ医登録
- 患者携帯カード
- 製品情報コンテンツなど

トークに答えて手軽に管理したい方に

ヤーズフレックスLINEサポート



おもな機能

- 服用時間通知
- 服用の記録(カレンダー画面のみ)
- 婦人科受診日程登録・通知
- 患者携帯カード
- 製品情報コンテンツなど



ヤーズフレックスLINEサポート



このQRコードから
「友だち追加」をしてください
「追加」をタップ

ご家族のみなさまへ

監修：東京大学大学院医学系研究科 産婦人科学講座 教授
大須賀 穰 先生

月経困難症や子宮内膜症の治療には、 ご家族や身近な方々の ご理解とサポートが必要です

生活に支障がでるほどの月経困難症や子宮内膜症による痛みは、月経時の痛みのみならず月経時以外の下腹部痛、腰痛、性交痛、排便痛など様々な痛みを引き起こし長く女性の生活の質(QOL)に影響します。また、月経困難症、PMS(月経前症候群)、PMDD(月経前不快気分障害)を併発している場合、女性が「好調」だと感じられる期間は1ヵ月のうち、わずか十日間ほどしかありません。また子宮内膜症を放置しておくとな妊やがんのリスクが上昇するという報告もあります。月経困難症／子宮内膜症と診断された方が、安心して治療を続けるために、これらの疾患やその治療薬についてご理解いただき、お薬を服用されている方の治療の継続を見守っていただけますよう、お願いいたします。

◆ 月経困難症とは

月経困難症は、月経(生理)中に生じるおなかの痛みや腰痛、疲労感、イライラや抑うつなどの症状が女性の日常生活や仕事、学業への集中を妨げ、生活の質(QOL)を大きく損なう状態を指します。

一昔前までは「病気じゃない」「我慢すればいい」と誤解されていましたが、近年は、月経困難症の背後に子宮内膜症などの疾患が潜んでいたり、将来の不妊や、発がんリスクになる可能性が指摘されています。女性の一生を考える上で「月経痛は当たり前」ととらえず、婦人科を受診するよう勧めていただけますよう、お願いいたします。