

ピルを常用している方へのアンケート調査概要及び結果一覧

令和7年9月
医療法人 予防医療会
メディカルアルファクリニック

1 調査の概要

1.1 調査の目的

ピル（低用量ピル／中用量ピル／超低用量ピル／アフターピルなど）を服用している方を対象に、服用の目的・使用している種類・効果・副作用・費用・体験談などについて実際の声を収集し、概要をまとめることで、今後ピルの服用を検討している方の参考資料とすることを目的としています。

そのため、公的機関・医療機関から得られる情報に加え、第三者モニターを対象としたアンケート調査を実施しました。

1.2 調査の対象

[ランサーズ](#)を通じて、ピルを服用している（または過去に服用経験のある）10代～40代以上の女性を対象にアンケートを実施しました。

1.3 調査期間

2025年9月22日～2025年9月26日

1.4 調査項目

対象者の年齢を確認した上で、以下の質問事項を調査しました。

- 年齢
- ピルを使い始めた理由（PMS改善／生理痛緩和／周期コントロール／避妊／肌荒れ改善／その他）
- 使用したピルの種類（低用量ピル／中用量ピル／超低用量ピル／アフターピル／その他）
- 副作用の有無と具体的な症状（吐き気／頭痛／むくみ／気分の変動／その他）
- 処方を受けている場所（産婦人科／オンライン診療／クリニック／薬局など）
- 服用期間（3か月未満／半年～1年未満／1～3年／3年以上）
- 効果の実感度（とても感じる／ある程度感じる／あまり感じない／感じない）
- ピルにかかる費用（月額）
- 費用に対する印象（負担が大きい／少し負担／特に気にならない／費用以上にメリットが大きい）
- ピルに関する体験談（10文字以上）

1.5 調査結果の活用

回答者から得られた実体験に基づく統計データおよび体験談は、今後ピルの服用を検討している方に向けた参考資料として活用します。

1.6 調査の実施状況

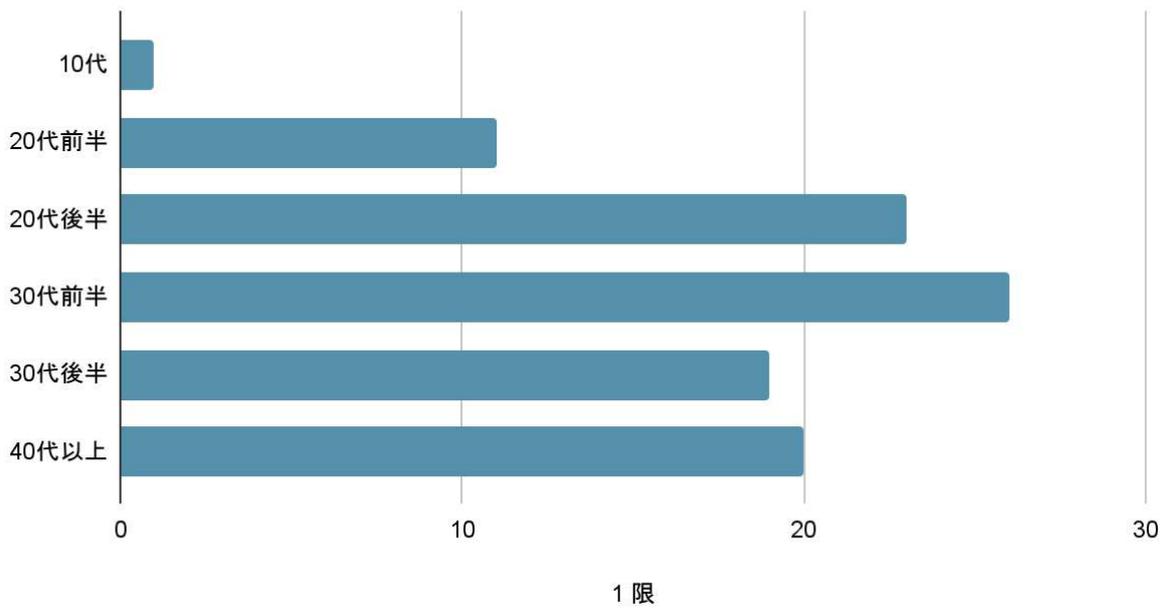
2025年9月26日時点で、100名の方から回答を得ました。

2 調査結果

2.1 年齢

今回アンケートに回答していただいた100名の方の年齢分布は以下の通りでした。

年齢分布

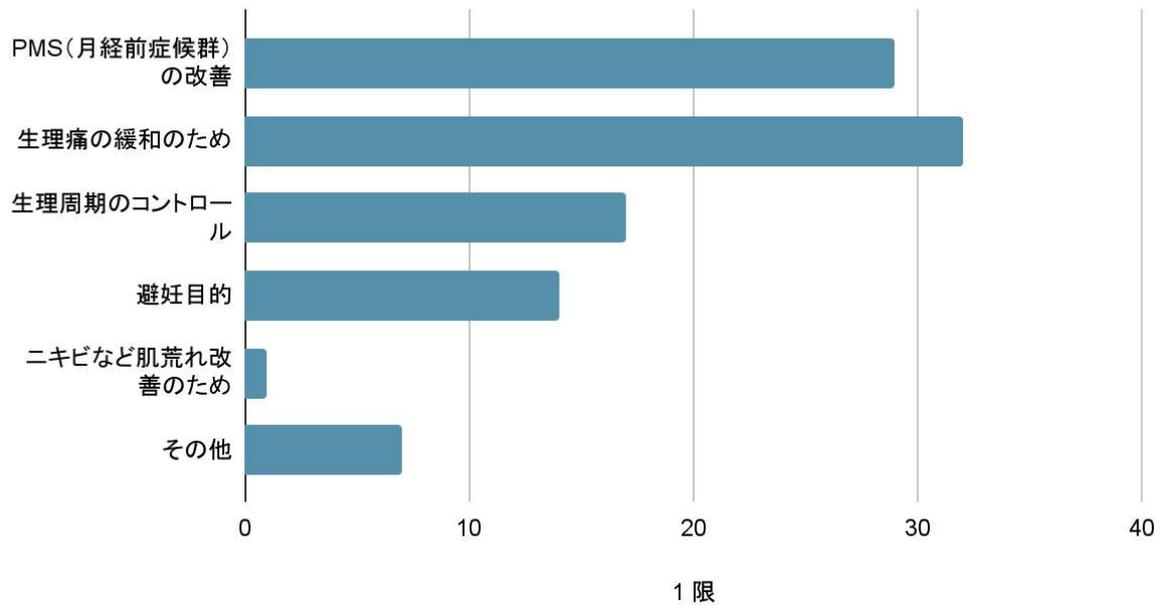


年齢	回答数	割合
10代	1人	1.00%
20代前半	11人	11.00%
20代後半	23人	23.00%
30代前半	26人	26.00%
30代後半	19人	19.00%
40代以上	20人	20.00%

2.2 ピルを使い始めた理由

ピルを使い始めた理由についてアンケートを実施しました。

ピルを使い始めた理由

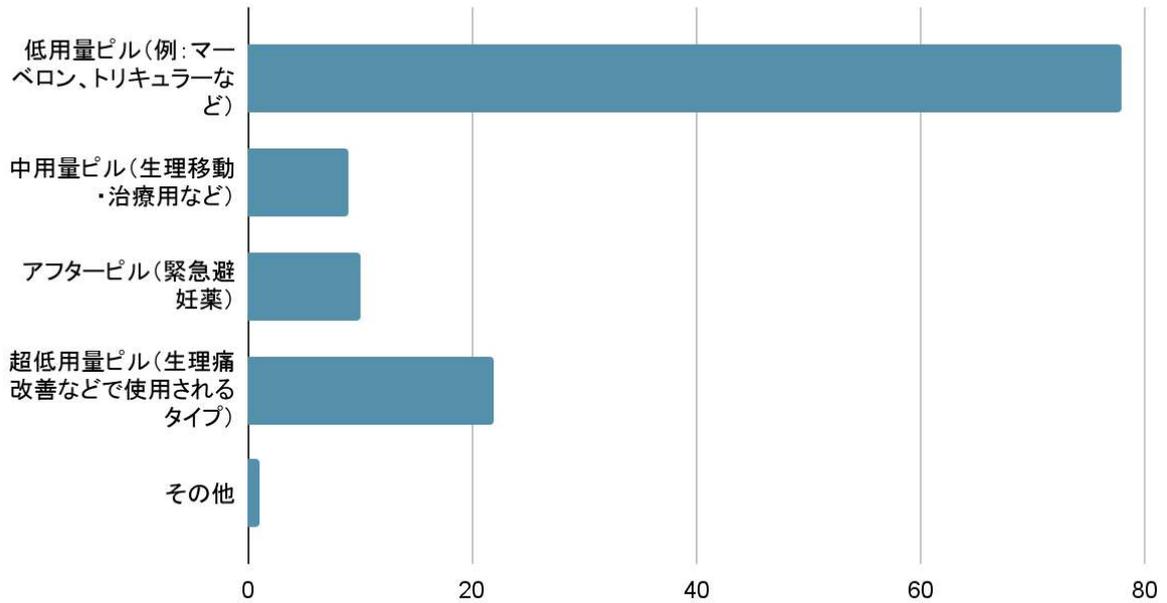


項目	回答数	割合
PMS（月経前症候群）の改善	29人	29.00%
生理痛の緩和のため	32人	32.00%
生理周期のコントロール	17人	17.00%
避妊目的	14人	14.00%
ニキビなど肌荒れ改善のため	1人	1.00%
その他	7人	7.00%

2.3 服用したことがあるピルの種類

服用したことがあるピルの種類について伺いました（複数回答可）。

ピルの種類

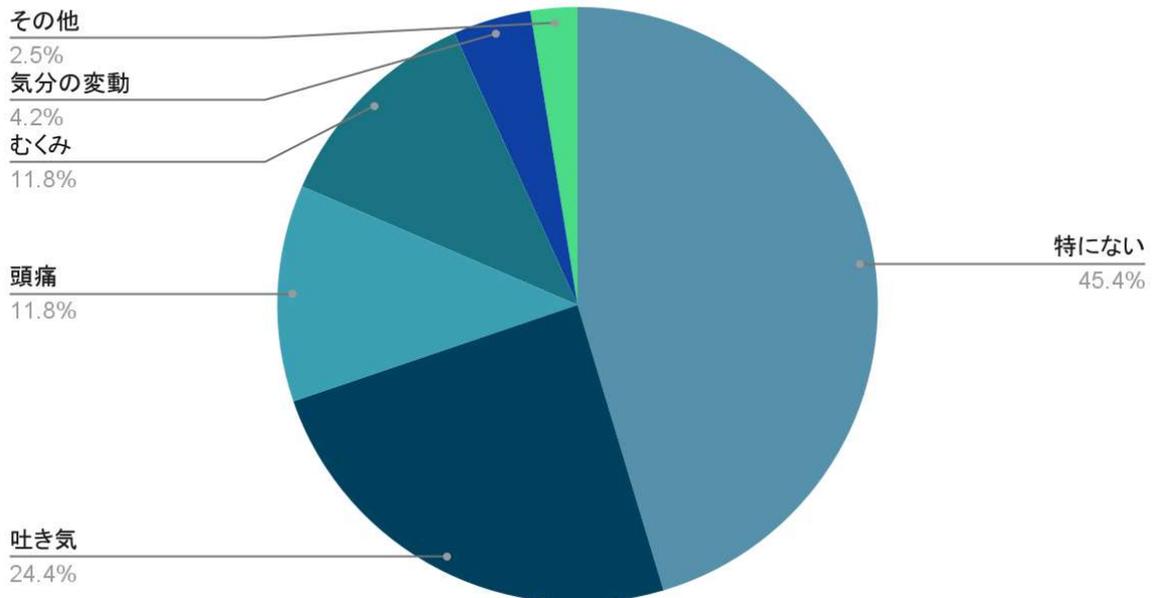


項目	回答数	割合
低用量ピル（例：マーベロン、トリキュラーなど）	78人	78.00%
中用量ピル（生理移動・治療用など）	9人	9.00%
アフターピル（緊急避妊薬）	10人	10.00%
超低用量ピル（生理痛改善などで使用されるタイプ）	22人	22.00%
その他	1人	1.00%

2.4 副作用の有無

ピルの服用にあたり、副作用があったかどうかについて伺いました（複数回答可）。

副作用の有無



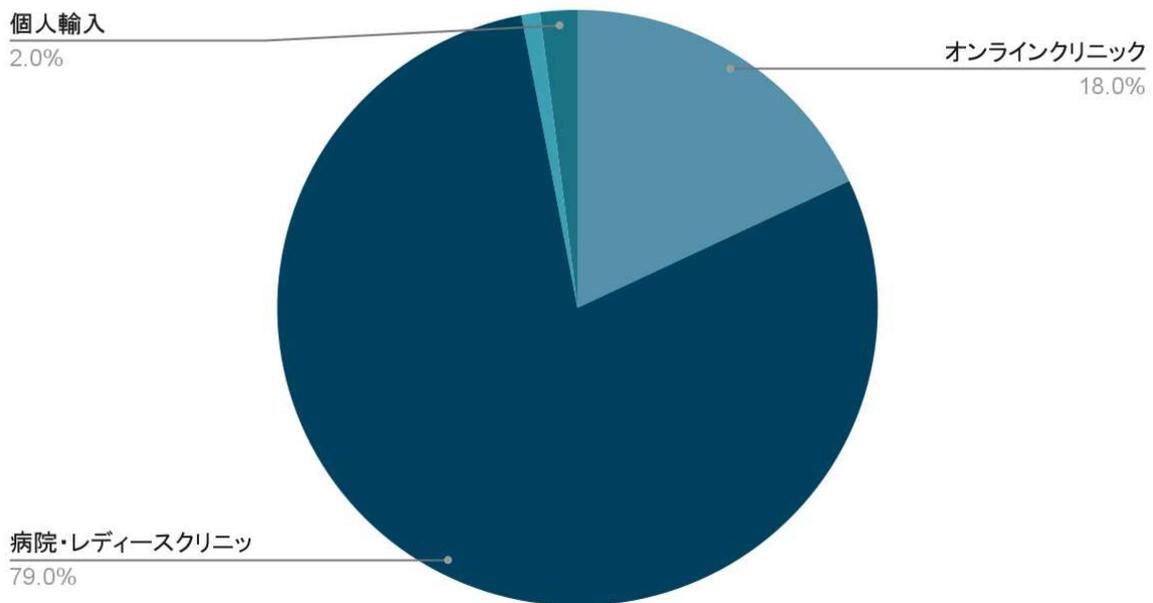
項目	回答数	割合
特にない	54人	54.00%
吐き気	29人	29.00%
頭痛	14人	14.00%
むくみ	14人	14.00%
気分の変動	5人	5.00%
その他	3人	3.00%

2.5 処方を受けている場所

ピルをどこで処方してもらっているかについて伺いました。

(回答例：産婦人科、クリニック、オンライン診療、薬局など)

1 限

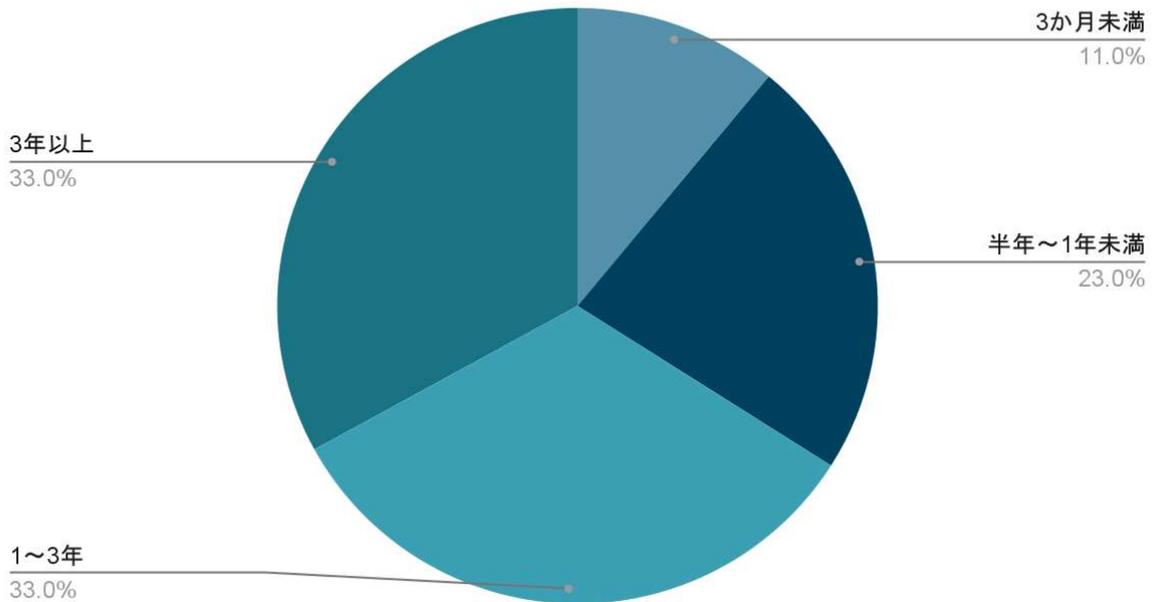


項目	回答数	割合
個人輸入	2人	2.00%
オンラインクリニック	18人	18.00%
病院・レディースクリニック	79人	79.00%
薬局	1人	1.00%

2.6 服用期間

ピルの服用期間について伺いました。

服用期間

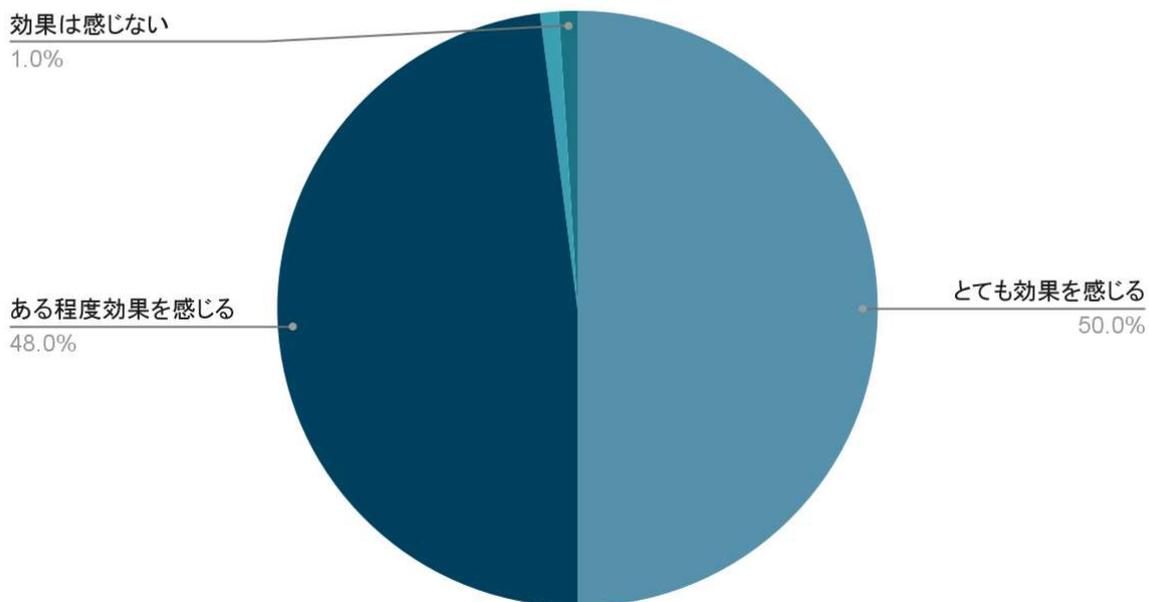


項目	回答数	割合
3か月未満	11人	11.00%
半年～1年未満	23人	23.00%
1～3年	33人	33.00%
3年以上	33人	33.00%

2.7 効果の実感度

ピルの効果についてどのように感じているかについて伺いました。

効果の実感度

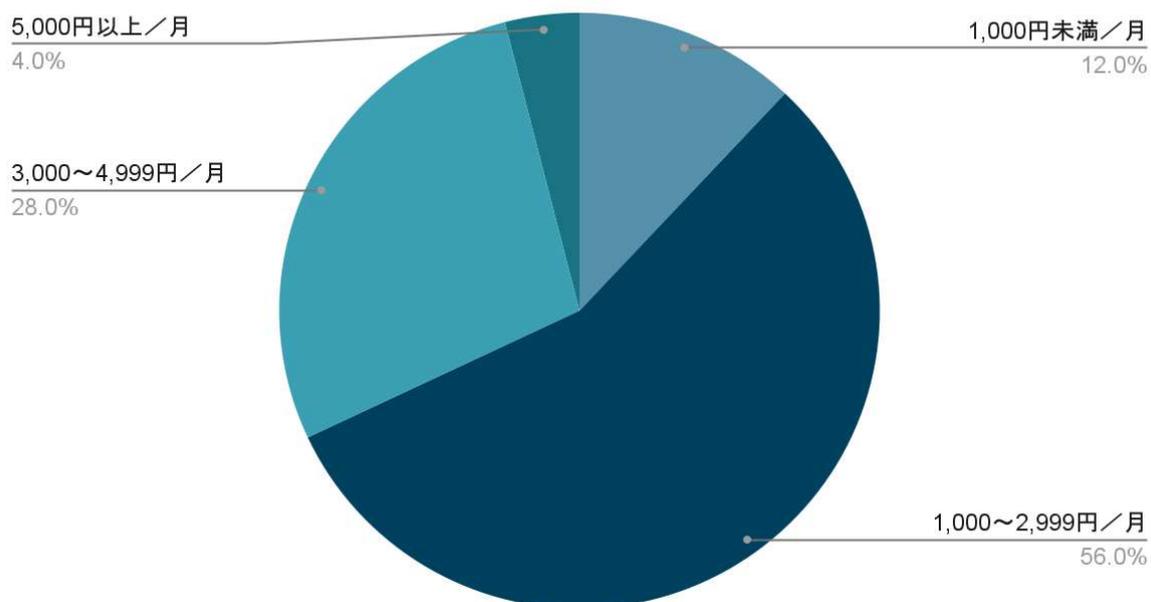


項目	回答数	割合
とても効果を感じる	50人	50.00%
ある程度効果を感じる	48人	48.00%
あまり効果を感じない	1人	1.00%
効果は感じない	1人	1.00%

2.8 費用

ピルにかかる費用（月額）について伺いました。

ピルにかかる費用（月額）

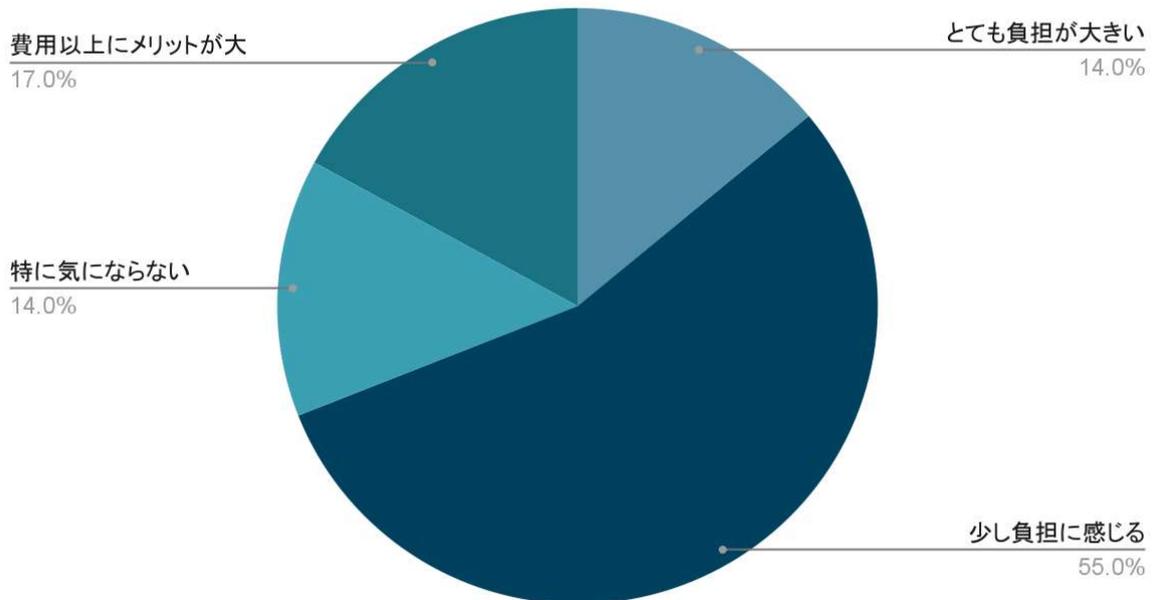


項目	回答数	割合
1,000円未満/月	12人	12.00%
1,000~2,999円/月	56人	56.00%
3,000~4,999円/月	28人	28.00%
5,000円以上/月	4人	4.00%

2.9 費用に対する印象

ピルにかかる費用についてどのように感じているかについて伺いました。

費用に対する印象



項目	回答数	割合
とても負担が大きい	14人	14.00%
少し負担を感じる	55人	55.00%
特に気にならない	14人	14.00%
費用以上にメリットが大きいと感じる	17人	17.00%

2.10 ピルに関する体験談

実際にピルを服用して感じたこと、生活の変化や効果などについて自由記述で体験談を伺いました（10文字以上）。

受診してもらいに行く方が安価だったが、婦人科がやっている時間帯が就業時間と重なるので休みを取っていくのが大変だった。
服用するピルの種類を変えた直後、副作用をすごく強く感じた。
避妊用の為に使うピルは、あまり使いたくありません。ただ、必要な時に必要なこうかがあるので重宝はしています。
最初はピルの服用に対して不安があったが、婦人科の先生が親身に相談に乗ってくれたため、今はピルを使っていて良かったと思っている。
いつ生理が始まるか分かるので予定を組むのが楽
生理をコントロールするのにデュファストンを使用しています。 調整できるので助かってます。
フランス在住の主婦です。こちらに来て十数年以上、同じ医師に同じ低用量ピルを処方してもらっているのですが、ある時急に下腹痛がひどくなりました。おかしいぞと思ってよくよくピルの箱を確認したら、いままで使っていたジェネリック薬のバージョンが違っていたのです。薬局で事情を話して使い慣れたものに変えてもらおうと、その痛みはおさまりました。このように、『同じ薬』であっても身体の相性があるんだな、と驚いた次第です。以降、処方ピルをもらう際には気をつけてパッケージを確認しています。
日付が書かれているものを使用しているため、飲み忘れがなく使いやすいです。
生理が軽くなり、楽になりました
最初は副作用が怖かったが慣れれば安心して利用できる
ピルを飲む以前は生理前にイライラと気分の落ち込みがひどく、月の半分は憂鬱な気分で過ごしていたのですが、ピルを服用してからはそれがかなり無くなり、パートの日数も増やすことができた。
飲んでいなかった時期よりPMSが軽くなったので助かっています。
副作用などが強く出たらやめようと思ったが大丈夫でした。
月経周期が安定するので予定をたてやすくなった
15年前、生理がこない時は排卵誘発剤を勧められた。今考えると信じられない。その後海外の婦人科ではピルが3ヶ月分1000円程度で手に入るのですとずっと飲んでいたところ、現地ではピル離れが進んでいると聞いた。日本ではオンライン診療で普及しているのでそこまで隠さなければいけないことなのかとても不思議に思う。
生理痛が緩和するわけではないが、周期が不安定だったのがいつ来るかわかる安心感がある。
飲み始めは吐き気の副作用が気になりましたが、吐き気ダメも一緒に処方してくださったので安心しました。
日本では緊急避妊薬を処方されるのが難しいのでピルに頼っています
生理前のイライラや不快感・（時には激しい）腹痛、生理中の倦怠感や断続的に続く鈍痛などの問題があり、産後からピルを処方して貰っています。自分の体質には非常に適していたらしく、大きな副作用もなく、すっきり止まって不快感もなくて大変楽です。費用面での負担は正直大きいですが、もう飲ま

ないという選択肢はもてないくらい快適です。
もっと早くに受診して飲み始めたら良かったと思っています。
30歳を過ぎて経血量が増加し、月によっては刺されたかのような流血量のこともあり、毎月、何がどの程度起こるか判らない恐怖を抱えていたが、服薬初月から1/4~1/3の経血量に抑える事ができた。通常は鎮痛剤が無いと何も出来なくなる程の痛みが発生するところ、全くと言えるほど無く、こんな世界があったのかと心の底から感激した。閉経するまで絶対手放せない。
生理周期が比較的安定している
飲むまでは少し抵抗があったが、飲み始めてPMSの改善がみられたので服用し始めてよかった。
子どもにお金がかかり始めたので、少しでも浮かそうとピルを一旦やめてみたら、経血量が多すぎて目の前がチカチカし貧血を起こしてしまった。普段ピルを飲んでも変わらないと思っていたが、ありがたさを実感した。その後すぐにピルを再開して、生理痛の痛みも鎮痛剤なしで過ごせたので快適だったことに改めて気づかされた。
飲み始めの最初だけ体調に変化がありましたが、慣れるとピルなしの生活には戻れないなと感じています。
最初の3ヶ月はじんましんが出たり、多少の吐き気がありましたが続けていくうちに安定していき今ではPMSや生理不順が改善されました！生理日が予測しやすいので旅行などの予定も組みやすく助かっています
飲み忘れをしてしまうと少し焦る。
最初はむしろPMSがひどくなった様に感じました。今もある程度感じるため、効果は微妙であると感じます。
月経量が減り生理痛も無くなりとても助かっています。用事に合わせて生理をずらせるので大事な用事の時も心配することがなくなりました。
3か月程度で副作用はなくなった。 ミニピルのため月経が起きることがなく、体調を気にせず予定を組むことが出来るようになった。
生理痛が軽くなり、周期も安定しました。
保険適用されるピルでは効果が感じられなかったため、保険適用外のピルを服用していて負担が大きいと感じる。
ピルを服用し始めた頃、今は大丈夫ですが、頭痛が起きて辛かったです。
生理痛が軽くなり、周期も安定して生活が楽になりました。旅行や予定に合わせて調整できるのも助かっています。
たまに体調が悪い時は副作用が出る時があるが、飲まないとい生理痛がひどいため我慢する事もある
最初の頃はきちんと飲んでいたのですが、続けていると面倒になったり、意外とまとめて飲んでも平気かな？と思ってテキトーになってしまいがちです。
子宮内膜症の治療のために処方されましたが、ピルというと避妊目的というイメージが強いようで、あまり人に話せない感じがあります。 飲み始めた頃は強い車酔いの様な症状がありましたが、数ヶ月飲み続けたところその様な症状は全くなくなりました。
生理周期も管理でき、痛みも軽減されるため、体調管理にとっても役立っています。
元々腹痛や頭痛、吐き気など色々な体調不良が生理時にありましたが、服用するようになってから吐き

<p>気は無くなり、腹痛も6割くらい引いて生活しやすいようになりました。こんなに変わるのだと感動しました。</p>
<p>生理痛、PMS、肌荒れに長年悩んでいましたが副作用について漠然としたファンがあったことから、使用について躊躇していました。</p> <p>しかし婦人科クリニックに勤めた際、当時の医師へ直接相談できたことから不安も解消し、結果的に副作用もあまりなく飲みきることができました。</p> <p>また、妊娠希望を機に断薬しましたが、飲み終えてから約半年で無事妊娠することもできました。</p>
<p>生理痛が重いので、大事な日に生理がかぶる時などに服用しています。吐気の副作用も辛いのでリスクとベネフィットを天秤にかけて使用しています。</p>
<p>月経が全く来ないのがきた</p>
<p>ピルを服用する前は経血が多く、ナプキンでの対応が難しかった為、経血が多い生理2日目や3日目は生理休暇を貰っていましたが、ピルを服用するようになり、経血の量が減り仕事や私生活への生理による不便さが減りました。今後、医師に相談した所50歳頃までは服用可能との事ですので、50歳まで定期的に服用したいと思っています。</p>
<p>10年以上服用しています。生理不順で産婦人科にかかったところ、「片方の卵管が狭くなっているのが原因」と言われ、ピルの服用を提案されました。生理不順に悩まされることがなくなり快適に暮らしています。</p>
<p>メンタルの不調がもろに生理周期に影響するタイプなので、頻繁に生理不順になっていました。</p> <p>また、経血の量が多く、夜は特にナプキンから漏れてしまうことがありましたが、ピルを処方してもらってからは経血の量が減り、生理も決まったタイミングで来るようになったので、精神的にも落ち着きました。</p> <p>薬との相性が良かったのか、特に大きな副作用もなく5年以上継続して服用しています。</p>
<p>最初は吐き気など副作用に悩まされていましたが、吐き気止めも処方してもらいました。</p>
<p>定期的にかかる下腹部の痛みには耐えかねて婦人科を受診しました。子宮内膜症の疑いとのことで勧められたのが低容量ピルでした。結果、生理の不快感はなくなるし、不定期だった周期は安定するし、痛みも緩くなったりといいことづくめです。もっと早く出会いたかったです。ただし薬を飲む時間が決められていたり、飲み忘れてはいけないなど、自己管理ができる人でないと続けるのが難しい薬です。</p>
<p>肌質改善や希死念慮の低下、避妊などの面で効果が絶大だった。</p> <p>しかし肝心の子宮筋腫の進行や月経量には変化が見られなかった。</p>
<p>予定通り生理日移動できて満足した</p>
<p>婦人科の疾患があり、ピルで生理をコントロールすることで、疾患の悪化を防いでいます。そのため生理の痛みや大量出血が改善されました。</p>
<p>気持ちも安定するようになり、続けたいと思っています</p>
<p>PMSや生理痛がとても酷くて日常生活もまともにできないほどでしたが、ピルを飲み始めてからは症状がほぼなくなってすごく楽になりました。</p>
<p>生理痛、排卵痛、生理期間の頭痛、吐き気に悩まされて婦人科を受診しピルの内服をはじめた。最初は副作用の吐き気や頭痛があったが、3ヵ月くらい内服を続けると改善し、生理痛などの症状もナシとまではいかないがかなり改善をした。</p>
<p>慣れてくると副作用は気にならないし、避妊効果があるので気持ちが軽くなった</p>
<p>避妊ができているという安心感があってよかった。</p>
<p>海外旅行に行く際、海で泳ぐ予定があったため数か月前からピルを服用し、その期間に生理にならない</p>

<p>よう調整しました。 ばっちりでした。</p>
<p>服用するようになってから生理痛が楽になって、生理の日でも普段と変わらない日常を送れるようになった。</p>
<p>年齢的に高血圧など、少し使用をためりました。</p>
<p>生理痛がほぼなくなる、コントロールできることを世界中に知らせないといけない。国が、子どもを産む機械として女性を認識しているから、ピルの使い方が広まらない。</p>
<p>初潮が遅く、高校3年生くらいで生理が始めてきました。その後も不定期で、年に2、3回程度しか来ず、大学2年生の時に婦人科にかかったところ多嚢胞性卵巣症候群と診断され、低用量ピルの服用を始めました。その後は毎月生理が来るようになり、効果をととても感じています。ただ、多嚢胞性卵巣症候群が治るわけではないので、このまま続けていくかは悩んでいるところです。子宮内膜症の併発や、将来子供が欲しいとなった場合、子宮を動かしておいた方がいいと医師から言われ今のところは続けています。</p>
<p>性別違和によって生理があまりにも負担だったためピルを服用し始めて、生理の回数を減らすために本来は28日連続で飲んだ後止めないといけないけど、二ヶ月から二ヶ月一週間分止めずに飲み続けてる。低容量なので、最長二ヶ月半しか止められなくて、二ヶ月半飲み続けたら不正出血になったため、二ヶ月に一回意図的に体をできるだけ休められる週にピルを止めて生理を来させてる。 初めて服用したのが15歳で、高校生だったため低容量しか処方してもらえず、現在18歳だけど、同じものを処方してもらって飲み続けている。</p>
<p>生理痛と排卵痛が重く、ピルを使い始めました。痛みに悩まされることがなく、金額もそこまで高くないので快適です。</p>
<p>飲み忘れが怖いし、副作用も困るが生理痛が緩和されるのは良い</p>
<p>生理痛がひどいもで、最寄の産婦人科にすごくお世話になっております。</p>
<p>時々不正出血する以外は問題なく使ってます。生理痛も粗くなりました。快適です。</p>
<p>ネットなら求めやすいものでよい。特に副作用もなく使用において不満に感じたこともない。</p>
<p>避妊目的で低用量ピルを飲み始めたが、PMSのイライラや生理痛がかなり緩和され、量も減っていいこと三昧だと気づいた。早く飲み始めればよかったと後悔した。</p>
<p>PMSが結構ひどくてパートナーにあたってしまうことがよくありましたが、飲み始めてからはあまり感情の起伏がおかしくなることは減りました。楽になりました。</p>
<p>生理痛を軽くするのと、PMSによる気分の沈みを改善できるかと服用しましたが、きちんとその効果は感じられましたし飲むのも慣れました。 ただ、ピル服用中は食欲が増加してしまうのと浮腫みがひどくなるのが少し悩みです。</p>
<p>以前に比べて生理中のお腹の痛みが軽減されました</p>
<p>生理痛が酷いだけではなく、ホルモンの関係から偏頭痛もあったが内服後劇的に改善した。</p>
<p>PMSが酷くて頭痛や倦怠感、イライラなどの症状に悩まされていましたが、DMMオンラインクリニックでヤーズフレックスを処方してもらって服用してからは徐々にPMSが減少し、生活面で困ることが少なくなったので助かっています。超低用量ピルなので値段が安いですし、副作用もなく安心して服用できているので利用して正解でした。</p>
<p>ピルは副作用が心配でしたが実際に使ってみるとPMSの症状がほぼなくなりとても快適になり、服用を始めて本当に良かったと思っています</p>
<p>オンラインで気軽に購入出来て生理痛がかなり緩和されてとてもありがたいです。</p>

月経過多だったのが、おさまったのでよかったです。
旅行や子供の行事に生理が重なる心配がなくなり精神的にとっても楽になりました。
ピルを飲み始めてから、生理痛が劇的に軽減されました
生理痛が酷かったためピルを処方してもらいました。服用を始めた頃は吐き気や頭痛が酷く続けられるか不安でしたが、少しずつ身体が慣れてきたのか副作用は治りました。生理痛自体もだいぶ軽くなり、痛み止めの服用のみでどうにかなるくらいに改善したので良かったです。また、ピルで生理がくるタイミングもわかるため旅行などのスケジュールが立てやすくなったのも良かったと思います。
最初は飲むのが怖かったけれど、結果飲んで良かったと思っています。
高校生の頃から生理不順で「大人になったら正常に戻るから」と診察を受けたのですが、30代後半になるまで一向に改善せず...副作用は気になりますが、薬を飲まなければ平気で2、3ヶ月生理が来なくなってしまうので...これからも長い付き合いになりそうです。
ピルを使用してから状態が改善したと感じる。かかりつけ医の説明もわかりやすく、安心して使用できている。
高校生の頃からピルの使用を始めました。 最初は母などに相談したり、自分で産婦人科に足を運ぶのが、恥ずかしいと感じていたのでオンラインでピルを処方してもらっていました。 そのうち産婦人科に行くことにも抵抗がなくなり、産婦人科などで処方してもらっていました。 しかし持ち歩くのも少し恥ずかしいし、飲み忘れなどが少しありました。 私はピルの副作用はあまりなかったのですが、ピルに対しての知識があまりなかった為、偏頭痛の時などに鎮痛剤を使用しようとしたのですがピルとの併用は大丈夫なのかなと戸惑った時もありました。
避難目的で服用していますが、生理前のイライラや腹痛が軽減し、生活が過ごしやすくなりました。少し費用は高いと感じますが、服用してとても良かったです。
吐き気に慣れるまでかなり時間がかかりました。 身体が慣れてからは生理の回数を減らせるので気持ち的にも楽ですが、とにかく身体に慣れるまでがきつすぎます。 あとピルの種類を変えることをおすすめしません。
もう何年も使っているため生理周期が分かりやすくて助かるのと、恋人との性行為に不安がなくなったのは大きいですが、年齢的に飲み続けるのは血圧が高くなってきているためそろそろ限界かなと...。
ピルによって体調は良くなったが顔のシミ（肝斑）が濃くなってしまったのは予想外でショックだった。
生理がやや遅くなったりします
彼氏と付き合っているので性交することがあります。まだ子供はいらないので妊娠したらこまるのでピルは必要です。コンドームだと破れたりすることもあるから！でも人には言えないですね。友人にも言っていないです。

学生の頃から生理痛が重くて、毎回鎮痛薬を飲んでも学校を休むくらい辛かったです。婦人科でピルを処方してもらってからは、出血量も減り、痛みもだいぶ和らぎました。日常生活が楽になったので、もっと早く相談すれば良かったと思いました。

生理前のイライラがかなり抑えられ、パートナーとの関係が良好になりました。

食べる量はかわらないのに、むくみのせいか体重が増えた。

ピルを飲むことで生理痛が和らげてストレスが少ない

飲み始めは吐き気がすごくて大変だった。生理もあまり楽になってないし、私には合わないかもしれないと思いだした。

経血量が多くてだるくなったり辛かったのでピルを処方してもらっています。飲み始めてから楽になりました。血栓ができるかもと心配で、今後は迷っています。

生理痛改善が目的で保険適用だったので費用面で大きな負担は感じていないが、保険適用外だったら負担に思うかもしれないです。現実にはピルを服用するようになって重かった生理痛がだいぶ改善され、かつ生理の回数も減らすことが出来るのでとても楽になりました。

生理痛が酷いとき、大切な行事のときなどは何度か助けられました。

一度ピルの服用をやめた時、生理痛と経血量がひどく、服用をやめている時に更にピルの効果に気付きました。体の負担が楽になるので、服用を継続しています。

7年前に初めてピルを飲みました。

生理周期のスケジュールが組みやすいです。ただ、吐き気、気持ち悪さはたまにあります。

生理をコントロールしたくて飲みますが、あまり長く飲むと体によくないような気がするので、そのうち辞めたいです。

生理痛がひどすぎるので飲んでるので体的には助かっています。

低用量ピルは副作用のむくみと吐き気があると感じられます。

使用開始したことで、生理周期を整えることができ、出血量も少なくなってきたように感じますが、どうしてもむくみとうっすら続く吐き気が辛く、使用を控える時期もあります。

また、私個人の問題かもしれませんが、生理痛がそこまで酷くない体質ながら、避妊目的でしたことによって、服用を始める前のPMSと比較して、服用をやめた後のPMSや生理痛がかえって悪化したようにも感じています。

服用中は収まりますが、服用を中断するところから体調の変化が見られるため、個人的には安易に手を出していいものでもないのかな、と感じます。

費用の面に関しては、価格帯を抑えたものも増えている一方で、やはり数千円でもランニングコストはどうしてもかかってきます。

服用に際して上記の体調の変化が生じたことから、体質を選ぶものでもありますが、個人的にはどうしても、という場合に限り服用するような形が一番合っていると感じています。