



ジェミーナ配合錠を服用される方へ

月経困難症と ジェミーナ配合錠

監修

愛知医科大学 名誉教授

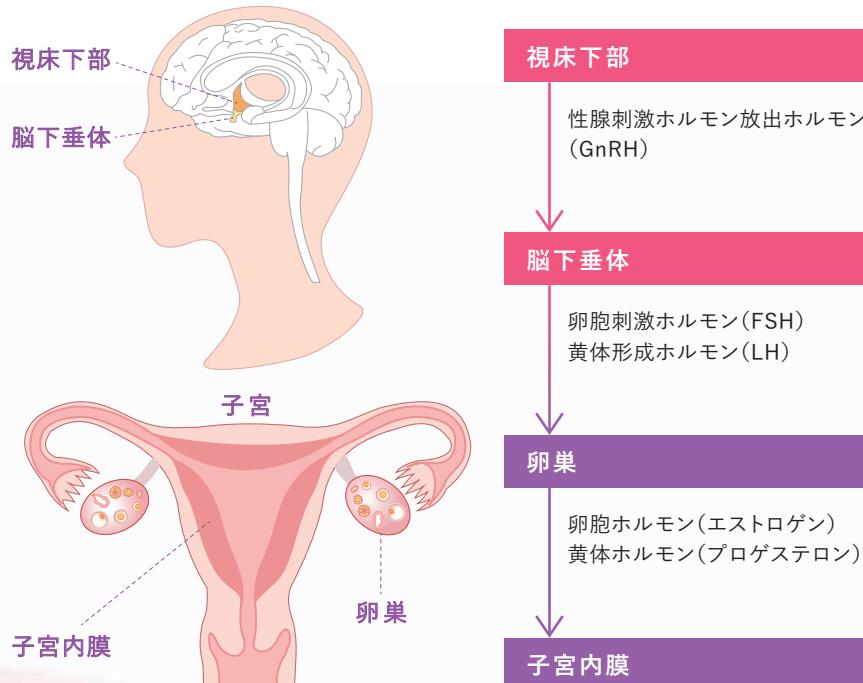
若槻 明彦 先生

● 月経（生理）とは

月経とは、女性ホルモン（卵胞ホルモン、黄体ホルモン）のはたらきによって約1ヶ月の周期で起こり、子宮の内側にある子宮内膜が血液と一緒に体外へ排出されることをいいます。

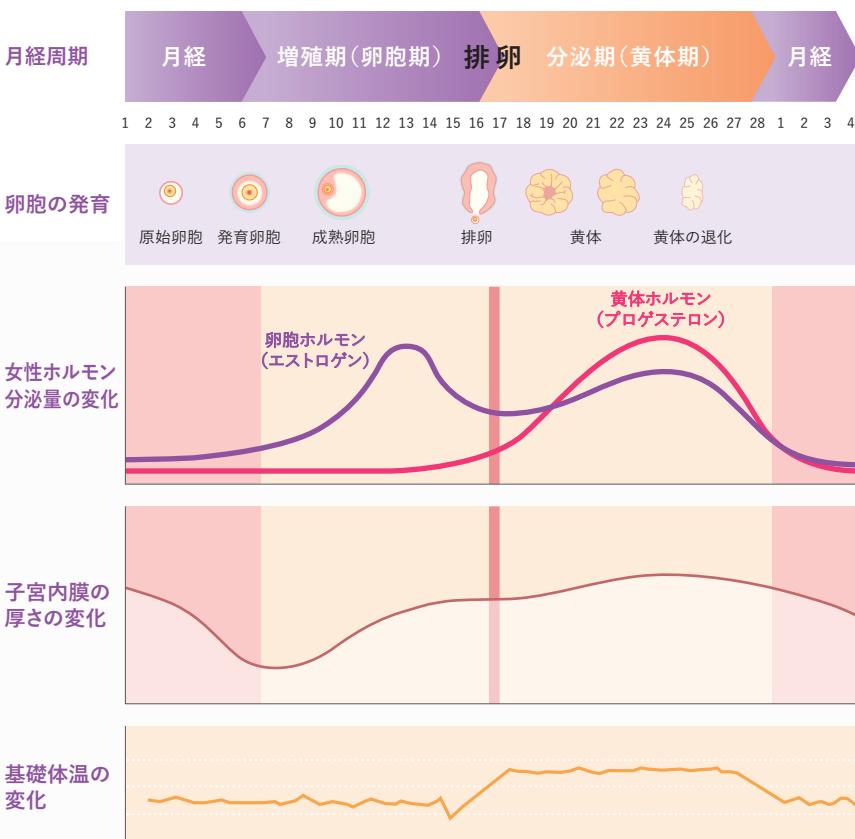
女性ホルモンのはたらき

脳にある視床下部から放出される性腺刺激ホルモン放出ホルモンの働きにより、脳下垂体から分泌される卵胞刺激ホルモンと黄体形成ホルモンの刺激を受けて、女性ホルモンである卵胞ホルモン（エストロゲン）、黄体ホルモン（プロゲステロン）が卵巣で作られます。この2種類の女性ホルモンの作用によって、子宮内膜が厚くなり受精卵が着床しやすい状態になります（妊娠の準備）。妊娠が成立しなかった場合は、子宮内膜がはがれ落ち、月経が起こります。



月経サイクル(イメージ図)

月経	増殖期(卵胞期)	排卵	分泌期(黄体期)
妊娠が成立しなかった場合に、卵胞ホルモン、黄体ホルモンが減少して子宮内膜がはがれて血液と一緒に体外に排出されます。	卵巣の中にある卵胞が発育し、卵胞ホルモンが分泌され、子宮内膜が厚くなります。	成熟した卵胞から卵子が飛び出すごとをいいます。その後、卵胞は黄体に変化します。また、卵子は卵管を通り、子宮に運ばれます。	黄体から分泌される黄体ホルモンによって子宮内膜は受精卵が着床しやすい状態になります。



●月経困難症とは

月経困難症とは、月経に伴う下腹部痛や腰痛、吐き気、頭痛、疲労・脱力感、いらいら感などの不快な症状が日常生活に影響するほど強く出る状態です。



月経困難症は、
機能性月経困難症と器質性月経困難症に分けられます。

	機能性月経困難症	器質性月経困難症
痛みの原因	特に原因となる病気がなく、月経期間中に子宮内膜から産生されるプロスタグランジンという物質により、子宮が過剰に収縮することで痛みなどの症状があらわれます。	子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮筋腫といった子宮に関連する病気が原因となり、痛みなどの症状があらわれます。
発症時期	初経後1～3年以内	初経後数年を経過してから発症
痛みを感じる時期	月経の1～2日目	月経開始数日前から月経期間中すべて

ライフイベントの変化による月経トラブルの増加

昔の女性は、妊娠・出産・授乳を多く経験し、その前後に月経が止まる期間がありました。一方で現代女性は、昔の女性に比べ、初経が早く、晩婚化の傾向にあり、出産回数も減少しています。

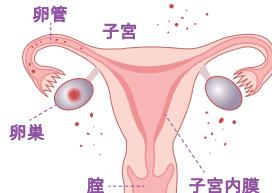
そのため、現代の女性は、生涯に経験する月経回数が増え、月経のある期間が長くなりました。月経困難症などの月経に伴うトラブルが増えてきた要因に、このような現代女性のライフイベントの変化が関連していると考えられています。

器質性月経困難症の原因となる子宮に関連する病気

■子宮内膜症

子宮内膜またはそれに似た組織が、主に子宮の周囲(卵巣・腹膜・卵管など)にできる病気です。病巣にできた組織は、月経周期に合わせて、増殖と剥離を繰り返し、炎症や癒着を引き起こしたりします。

症状:月経痛、慢性骨盤痛、排便痛、性交痛、不妊など。



● =子宮内膜または子宮内膜に似た組織

■子宮筋症

子宮内膜またはそれに似た組織が、子宮の壁の部分(子宮筋層)に直接入り込んでできる病気です。この組織が、月経周期に合わせて増殖と剥離を繰り返し、子宮筋層が厚くなります。

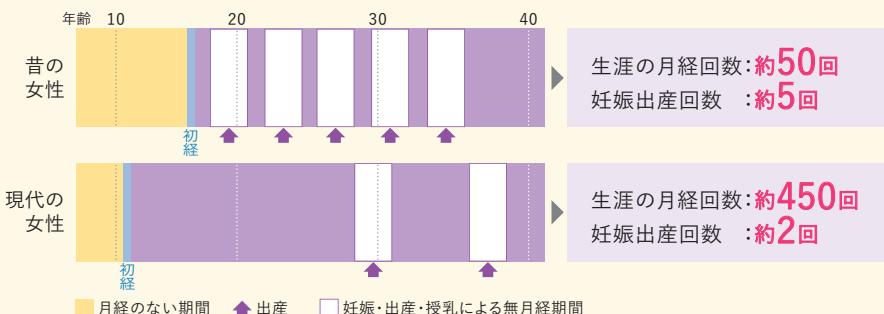
症状:過多月経、月経痛、慢性骨盤痛など。



■子宮筋腫

子宮筋層にできる良性の腫瘍です。筋腫のできる位置や大きさはさまざまです。

症状:過多月経、月経痛、不妊など。



Short RV: Proc. R. Soc. Lond. B. Biol. Sci. 1976; 195, 3-24.より改変

月経困難症の治療法

月経困難症の治療は主に薬物療法です。症状や妊娠の希望に合わせて選択します。器質性月経困難症の場合は、原因となっている病気の治療も組み合わせます。

種類	効能
漢方薬	痛み、むくみ、便秘など月経困難症に伴う諸症状を軽減します。
鎮痛薬	痛みの原因であるプロスタグランジンの産生を抑え、月経痛を軽減します。
LEP(低用量エストロゲン・プロゲスチン) 製剤	低用量の卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲスチン)の配合薬です。排卵を抑え、子宮内膜が厚くならないようにし、プロスタグランジンの産生を抑えて月経痛を軽減します。
黄体ホルモン製剤	黄体ホルモンが子宮内膜の増殖を抑え、月経痛を軽減します。
子宮内黄体ホルモン放出システム	黄体ホルモンを子宮の中に放出する子宮内システムを装着することで、子宮内膜の増殖を抑え、月経痛や月経量を軽減します。

● ジェミーナ配合錠のはたらき

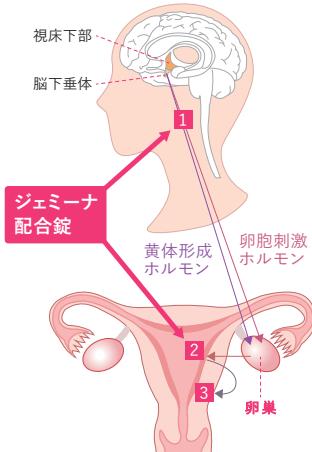
ジェミーナ配合錠は、卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲスチン）の2種類の有効成分が配合された、LEP製剤です。

ジェミーナ配合錠のはたらき

ジェミーナ配合錠は、

- 1 排卵を促すホルモン（卵胞刺激ホルモン、黄体形成ホルモン）の分泌を抑え、卵巣からの排卵を抑制します。
- 2 もともと体内にある卵胞ホルモンと黄体ホルモンの分泌を抑え、子宮内膜の増殖を抑制します。
- 3 この作用によって、痛みの原因となるプロスタグランジンの産生を抑制します。

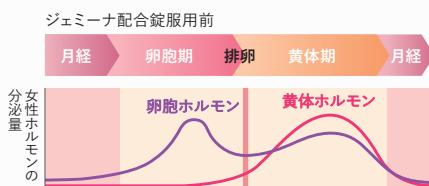
その結果、月経困難症の症状を軽減します。



ジェミーナ配合錠の服用前後のイメージ図

ジェミーナ配合錠の作用によって、痛みが軽くなり、出血量も少なくなります。

体内的女性ホルモン分泌量の変化



子宮内膜の厚さの変化



ジェミーナ配合錠服用後



ジェミーナ配合錠服用後



● ジェミーナ配合錠の服用方法

ジェミーナ配合錠の服用方法には次の2種類があります。どちらの方法にするかは医師が指示します。必ず医師の指示に従って服用してください。

周期投与法：「21日間服用 + 7日間休薬」

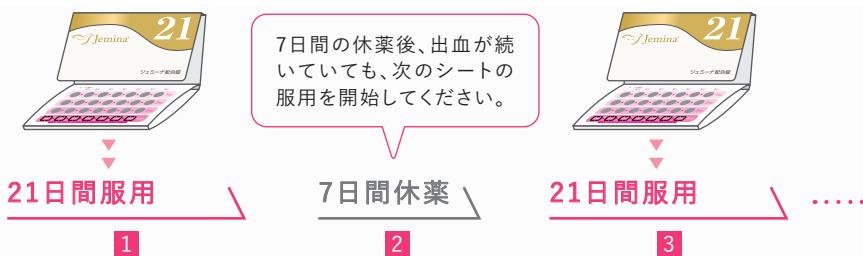
- ジェミーナ配合錠を21日間服用し、7日間休薬するスケジュールを繰り返します。
 - 毎月の7日間の休薬期間に月経のような出血が起ります。



周期投与法の服用方法

周期投与法では、21錠シートを使用します。

- 1 1日1錠、毎日一定の時刻に服用します。
 - 2 21錠シートを飲み終えたら、7日間服用を休みます。
 - 3 休薬後、21日間の服用と7日間の休薬を繰り返します。



ジェミーナ配合錠を初めて服用する方へ

- 初めて服用する場合は、**月経の第1日目～5日目**の間に飲み始めてください。
 - 他のエストロゲン・プロゲスチン(EP)配合薬からの切り替えの場合
 - ・休薬期間のある製剤からの切り替えの方は、**休薬期間の翌日**から飲み始めます。
 - ・プラセボ錠のある製剤からの切り替えの方は、**プラセボ錠を飲み終えた翌日**から飲み始めます

連続投与法：「77日間服用 + 7日間休薬」

- ジェミーナ配合錠を77日間服用し、7日間休薬するスケジュールを繰り返します。
- 77日間服用後の休薬期間に月経のような出血が起こります。
- 連続投与法は周期投与法に比べ、休薬期間の回数が少なくなります。



連続投与法の服用方法

連続投与法では、**28錠シート**と**21錠シート**を使用します。

- 1日1錠、毎日一定の時刻に服用します。
- 28錠シートを2つ(56日間)連続で飲み、次に21錠シートを飲み始めます。
- すべて飲み終えたら、7日間服用を休みます。
- 休薬後、77日間の服用と7日間の休薬を繰り返します。



服用中の約束事

- **1日1錠**、毎日一定の時刻に服用するようにしましょう。
- 服用中に不正出血があっても、基本的に服用を継続しましょう。
- 医師の指示に従い服用を続けることが重要です。

保管するときは、乳幼児、小児の手の届かないところで、光、高温、湿気を避けてください。ジェミーナ配合錠は月経困難症の治療薬です。避妊目的で使用することはできません。

飲み忘れた場合の対処方法

前日に
飲み忘れた場合

気づいた時点で、飲み忘れていた前日分の1錠を服用し、当日分の1錠もいつもの時刻に服用してください。

2日以上
飲み忘れた場合

2日以上飲み忘れた場合は、気づいた時点で前日分の1錠を服用し、当日分の1錠もいつもの時刻に服用してください。
(1日に2錠を超えて飲むことはありません。)

▶ いずれの場合も翌日からは通常通りに服用を続けてください。

前日に
飲み忘れ



〈気づいた時〉 〈いつもの時刻〉

前日の分
1錠 + 当日の分
1錠

2日以上の
飲み忘れ



飲み忘れが多くなると、不正出血が起こりやすくなります。
毎日一定の時刻にきちんと服用するようにしましょう。



服用中は定期的な検診を受けましょう。

ジェミーナ配合錠を安全に服用するために、症状の変化、服薬状況、副作用の有無などを受診時に伝えるとともに、6ヵ月～1年ごとに検診（血圧測定、体重測定、乳がん検診、子宮頸がん検診など）を受けましょう。



●服用中のトラブル、副作用

重大な副作用（血栓症）

頻度は少ないものの、月経困難症治療薬などの低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬の重大な副作用に**血栓症**があります。**血栓症**は、血のかたまり（血栓）が血管に詰まる病気です。発症したら、ただちに医療機関で対応する必要があります。

〈主な血栓症〉

■深部静脈血栓症

血栓が足などの静脈にでき、痛みや腫れなどを引き起こします。

■肺塞栓症

足などの静脈にできた血栓が移動して肺の血管に詰まり、息切れや胸の痛みを引き起こします。



これらは一般的に、「エコノミークラス症候群」などの名前で知られています。また、動脈にできる血栓症として、心筋梗塞や脳梗塞があります。

気をつける症状

ジェミーナ配合錠を服用中に、次のような症状があらわされた場合は、**血栓症**の疑いがあります。すぐに飲むのをやめて救急医療機関を受診してください。

部位	主な症状
頭 部	激しい頭痛
眼	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）
口 や 喉	舌のもつれ、しゃべりにくい
胸 部	突然の息切れ、押しつぶされるような胸の痛み
手・足	突然の足の痛み・腫れ、手足の脱力・まひ

症状が軽くても**「足の痛み・腫れ・しびれ・発赤・ほてり、頭痛、吐き気・嘔吐（おうと）」**などがあらわされた場合や、**「体を動かせない、脱水」**などの状態になった場合は、飲むのをやめてすぐに医師にご相談ください。

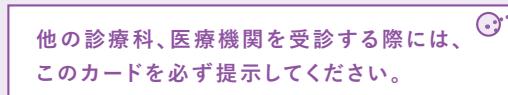
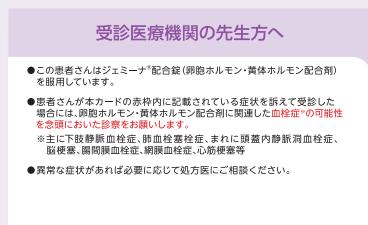
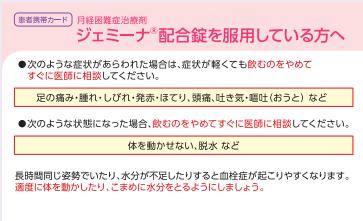
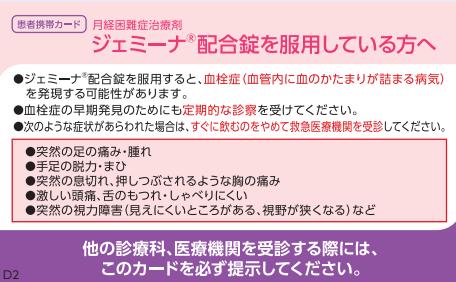
血栓症のリスクについて

血栓症のリスク上昇には、さまざまな背景が関連しているといわれています。

- 喫煙
- 年齢
- 肥満
- 血栓症の家族歴
- エストロゲン・プロゲスチン配合薬の服用開始後3ヵ月以内
- 長時間のフライト(長距離移動、長時間の不動姿勢)
- 妊娠時・出産直後

患者携帯カードを持ち歩きましょう

ジェミーナ配合錠を服用している間は、患者携帯カードを常に持ち歩いてください。このカードには、血栓症に関する注意事項が記載されています。



血栓症予防のために心がけてほしいこと

■禁煙

喫煙により血栓症のリスクが上昇します。

禁煙を心がけましょう。



■こまめな水分補給

水分をこまめにとり、脱水状態にならないよう
にしましょう。



■適度な運動とバランスの良い食事

BMI(Body Mass Index)の上昇とともに血栓
症リスクが高くなります。普段から適度な運動
を心がけ、バランスの良い食事で適正体重を維持
しましょう。

■長時間同じ姿勢をとらない

オフィスでの座ったままの勤務やフライトなど、
長時間の同じ姿勢を回避するために、次のように
な運動を実践してみましょう。

- 4～5時間ごとに歩く。
- 座ったまま、かかとやつま先の上下運動と
腹式呼吸を1時間ごとに3～5分行う。



服用初期のマイナートラブル

服用初期(飲み始めてから1~2ヵ月)は、軽度の吐き気や頭痛、不正出血などの症状が出ることがあります。ほとんどの場合、服用を続けるうちに治まりますが、症状がひどい場合や長く続く場合は医師にご相談ください。



服用初期(飲み始めてから1~2ヵ月)によくみられるマイナートラブル

- 乳房の張り
- 軽度の吐き気
- 下腹部の痛み
- 頭痛
- 不正出血(休薬期間以外に起こる出血)

不正出血(休薬期間以外に起こる出血)

服用中のマイナートラブルとして、月経時(休薬期間)以外に**不正出血**がみられることがあります。不正出血は服用を続けることで安定してきます。**不正出血**がみられても、基本的にはそのまま服用を継続しましょう。

ただし、長期間にわたって出血が続いたり、出血量が多い場合には、医師にご相談ください。



出血があったときは、おりものシートやナプキンを使用しましょう。出血のあった日を記録しておいて、医師に伝えることも大切です。

性器出血の頻度～周期投与法と連続投与法の違い～

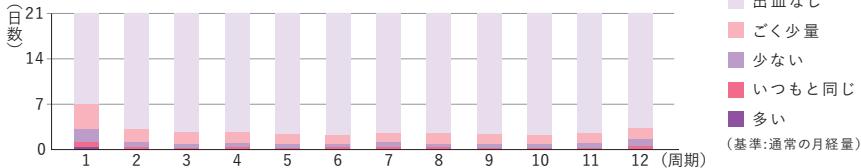
■不正出血（休薬期間以外に起こる出血）

不正出血（休薬期間以外に起こる出血）は、服用を始めた初期に多く、「ごく少量」が高い割合を占めていますが、服用を続けることで安定してきます。

ただし、長期間にわたって出血が続いたり、出血量が多い場合には、医師にご相談ください。

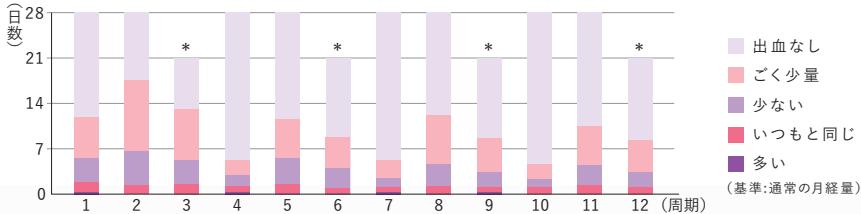
周期投与法：「21日間服用+7日間休薬」

●服用日数は、全ての周期で21日間です。



連続投与法：「77日間服用+7日間休薬」

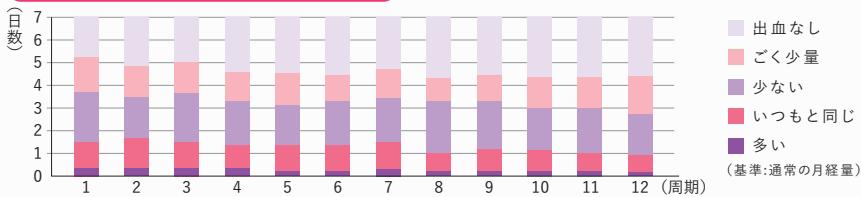
●服用日数は、第3、6、9、12周期*で21日間、それ以外の周期で28日間です。



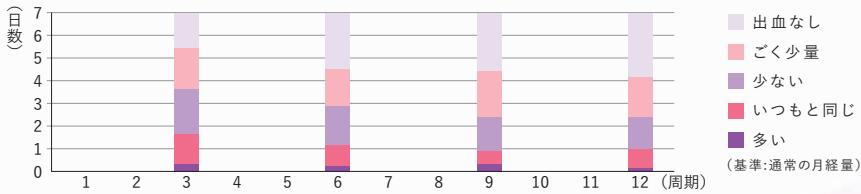
■休薬期間中の出血

休薬期間中の出血量は、いつもの月経より少なくなっていく傾向がみられます。

周期投与法：「21日間服用+7日間休薬」



連続投与法：「77日間服用+7日間休薬」



（図表はジェミニーナ配合錠を服用した女性の程度別の出血日数の平均値を示しています）

臨床試験結果より

● ジェミーナ配合錠Q&A

Q1

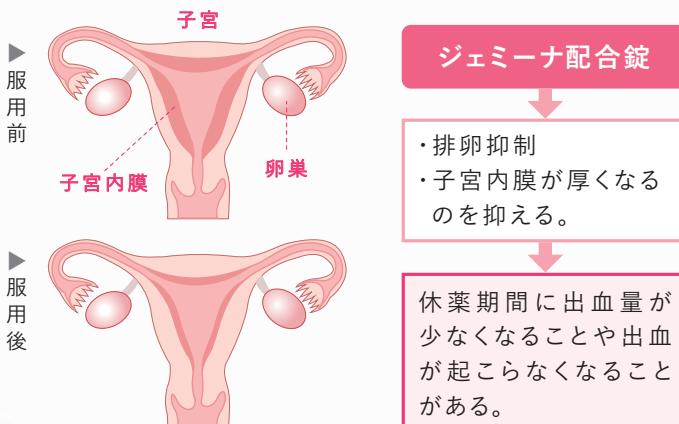
このお薬の服用中、休薬期間中の出血がなくなってしまったのですが、大丈夫でしょうか。

A. お薬によって子宮内膜が厚くならないため、休薬期間中の出血量が少なくなっていく傾向がみられます。また、休薬期間中の出血が起こらない場合もあります。

このお薬は、排卵を抑えることで子宮内膜が厚くならないようにし、痛みの原因となる物質の産生を抑え、月経困難症の痛みを軽減します。月経困難症は、月経時の出血に伴い痛みを感じることが多いため、治療のためにも、なるべく出血の頻度(月経回数)を少なくすることが望ましいとされています。このお薬の休薬期間中に出血が起こらなくなる症状は、過度のダイエットやストレスにより起こる病的な続発性無月経とは異なります。

ただし、以下の場合には医師にご相談ください。

- 指導されたスケジュール通りに服用できず、月経がない。
- 21日間服用+7日間休薬の方法で服用している間に、2周期連続して月経がない。



Q2

月経回数が少なくなることによって、
月経痛が悪化することはありますか？

A. 月経回数が少なくなることによって、月経痛が悪化することはあります。

このお薬は、排卵を抑えることで子宮内膜が厚くならないようにし、痛みの原因となる物質の産生を抑え、月経痛を軽減します。服用期間が長くなっても、子宮内膜が厚くなるのを抑えているため、月経痛が悪化するということはありません。

Q3

月経の予定（休薬期間）ではない日に
不正出血がありました。この薬を飲み続けて良いですか？

A. 基本的にはそのまま服用を継続してください。

服用中のマイナートラブルとして、月経時（休薬期間）以外に不正出血が起こることがあります。服用を始めた初期に多いといわれ、服用を続けることで安定してきます。ただし、長期間にわたって出血が続いたり、出血量が多い場合には、医師にご相談ください。

Q4

このお薬を服用すると体重は増えますか？

A. このお薬の服用によって太ることはほとんどありません。

1年間にわたって行われたこのお薬の臨床試験では、体重の変化はほとんどみられませんでした。

Q5

このお薬の服用を長期間続けると、
将来妊娠しにくくなることはありますか？

A. 服用によって将来妊娠しにくくなることはありません。

このお薬を服用中は、排卵が抑制されていますが、服用をやめると身体は通常の状態に戻り、月経が再開します。ただし、服用をやめてしまらくしても再開しない場合には、医師にご相談ください。このお薬の臨床試験では、1年間お薬を飲み続け、服用をやめた後で月経が再開しない人はいませんでした。

Q6

このお薬を服用するとがんになりやすいですか？

A. がんになりやすくなるということはありません。

このお薬などのエストロゲン・プロゲスチン配合薬は、子宮体がんや卵巣がんのリスクを下げることがわかっています。乳がんのリスクについては、わずかに上がる可能性がありますが、服用をやめると服用前と同程度になります。乳がんの検査として自己検診（セルフチェック）を行ってください。

どのようながんでも早期発見と早期治療が大切です。

Q7

このお薬の服用中、
他のお薬やサプリメントを飲んでもいいですか？

A. まずは医師または薬剤師に相談しましょう。

お薬やサプリメントの種類によっては、このお薬の効果に影響が出る場合があります。たとえば、エストロゲンやプロゲスチンを含む経口避妊薬などは一緒に服用することができません。このお薬と他のお薬やサプリメントを一緒に服用する場合は、使用前に必ず医師または薬剤師にご相談ください。

気になることがありましたら、医師・薬剤師等にご相談ください。



●患者さんとそのご家族の方へ

ご家族の方にも、

月経困難症という病気とその治療について

理解していただくことが大切です。

月経困難症の患者さんは、月経に伴う強い痛みや不快な症状によって日常生活や仕事、学業に支障をきたします。

また、月経困難症の背景には、不妊の原因の一つともいわれている子宮内膜症などの疾患が潜んでいる場合があります。

「生理痛はあるのが当たり前」というのは誤った認識です。

月経困難症の症状があれば、できるだけ早く婦人科を受診し、治療することがとても大切です。月経困難症の治療は、女性の生活の質(QOL)向上にもつながり、将来的なトラブルを防ぐことにもなります。

月経困難症と診断された方が安心して治療を続けられるよう、ご家族の方にも月経困難症とその治療薬についてご理解いただきますようお願ひいたします。

●「ジェミー先生の服用サポート」の使い方

本サービスは、ジェミーナ配合錠を服用しており、スマートフォン及びタブレット(iOS、Android)を使用している方に向けたサービスです。ジェミーナ配合錠は、毎日同じ時刻に服用することが大切なお薬です。服用時刻の通知や服用の仕方に関するQ&A機能で、ジェミーナ配合錠の服用をサポートします。

おもな機能

服用時刻の通知	設定した時刻に服用をしたかどうか、毎日、通知が送られます。
Q&A	服用の仕方など、よくある質問に対する回答を確認することができます。
服用状況などが確認できるカレンダー	スマートフォンアプリから登録した服用状況、出血や生理痛などをカレンダーから確認することができます。

※本システムの利用には、別途通信料がかかります。

本システムの使い方



▲ iOSをお使いの方

▲ Androidをお使いの方

1 スマートフォンアプリを左記のQRコードからダウンロードします。

2 スマートフォンアプリを起動し、左記の画面からログインします。



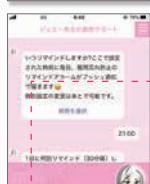
- 3 インストールが完了すると、個人情報の取り扱いとサイトポリシーへの同意画面に移動します。「はい」を選択すると、初期設定画面へ移動します。



- 4 初回に、性別、生年月日、ジェミーナ配合錠の服用の仕方（「21日間服用+7日間休薬」もしくは「77日間服用+7日間休薬」）を選択します。続いて、服用開始日、毎日の服用確認リマインド時刻及びリマインド回数を登録します（ここで登録した内容は、メニュー画面の「設定変更」から変更が可能です）。



- 5 設定した時刻に毎日服用したかどうかの確認通知が来ます。服用した場合は「はい」を選択します（選択しない場合は30分毎に登録時に設定した回数の通知がきます）。



- 6 毎日の体調管理として、出血や生理痛の有無を登録することができます。



- 7 スマートフォンアプリ画面下部のメニューを押すと、メニュー画面が開きます。服用の仕方など質問がある場合は、「Q&A一覧」から回答を確認することができます。



- 8 服用カレンダーを確認したい時には、メニュー画面の「服用カレンダー」ボタンを押します。

- 9 カレンダー内では左図のように服用状況や出血、生理痛のあった日をアイコンで確認することができます。

[動画で見る] ● ジェミーナ配合錠の服用にあたって

この動画では、ジェミーナ配合錠の服用方法と月経困難症の原因などを解説しています。

スマートフォンやタブレットPCを利用して、下記のURLまたはQRコードからサイトにアクセスすると、動画をご覧いただけます。

URL <https://www.jamie-sensei.jp/web/movie>



動画コンテンツ

【ジェミーナ配合錠の基本情報】

- ジェミーナ配合錠とは
- 2つの投与方法
- 服用スケジュール
- 飲み忘れたときの対応
- 服用中に注意して
いただきたいこと

【ジェミーナ配合錠をさらに知る】

- 生理痛の原因は？
- ジェミーナ配合錠が
作用するしくみ

memo



医療機関名

【ジェミーナ配合錠に関するお問い合わせ】

ノーベルファーマ株式会社 カスタマーセンター

TEL:0120-003-140

受付時間:平日9:00~18:00 (土・日・祝日、会社休日を除く)

あすか製薬株式会社 くすり相談室

TEL:0120-848-339

受付時間:月~金曜日 9:00~17:30 (祝日および当社休日を除く)