ストレスに付き合うには：

1．あなた自身をリラックスさせ、忙しくすることを止めてもいいのです。
2．人生の中で肯定的な面を心にとめましょう。
3．休憩をとりましょう。
4．あなた自身の想いに耳をかたむけましょう。それを書きとめ、信頼できる友人やカウンセラーを通じて話しましょう。
5．一定の自然な睡眠をとる習慣をつけましょう。睡眠障害は一般的で，睡眠薬で不眠の原因は解決できません。
6．物理的にリラックスすることが困難な人には、自律訓練法が効果があるかもしれません。それは、動作と姿勢のバランスを正し、筋肉の使い方に関するものです。その上、呼吸法の練習にもなります。技術を習得するためには、わずかですがレッスンが必要になるでしょう。

7．適度な運動、又は、健康維持のための行動を起こす。
8．バランスのとれた食生活を心がける。

HIV／AIDSと秘密保持

優れた医療機関であったり、信頼できる部門／組織であるためには、守秘は主要な原則となります。情報に基づいた評価によって、ふさわしい結論に達するためには、患者やその他の組織、又は個人からの情報を、秘密で提供する必要があるのです。

HIV感染者やAIDS患者たちに関しては、守秘の意向を強調しておくことが特に大切です。この病気に対する偏見は根深く、時には辱められたり、暴力的な反応を受けたりということも経験します。ということは、守秘の侵害によって、ウィルスの影響を受けている個人が、直接的であれ間接的であれ、ひどい目に合いかねないのです。

＜監視されるべき3つ基本原則＞

1．インフォームド・コンセント
患者が、自身についての情報をふさわしいサービス提供に関わっているスタッフに明かすためには、患者本人に対するインフォームド・コンセントがされなくてはならない。
2．守秘の原則
機関内に保管される個人の情報に関しては、守秘の原則を積極的に監視しなければない。

3．情報開示

情報開示は、機関内においては守秘の原則によって規制される。しかし、知る必要がある人達への開示は、裁量によって制限するべきである。

1．インフォームド・コンセント

機関／部門は患者の状態に関する事実を明かすに当たっては、適切なサービスを受けられることを確認したうえで、本人の同意を得なければなりません。HIV／ARC／AIDSに関わる事例のほとんどでこのことが重要になってきました。患者がサービスを受けるためには情報開示に同意すべきとされ、もしそれを拒めばサービスが受けられないかも知れないという一般的な法則があるのですが、それぞれの事例で全ての事情が考慮されなくてはなりません。それが普通の方針でない限り、書面での同意は必要ありません。

2．守秘の原則

情報は実質的には(患者による開示の同意を条件として)、個人よりむしろ機関／部門／組織との関わりが必要になった時、その時点で患者の新たな同意が求められます。これは患者本人やその他の人にとって、納得した守秘の境界線を踏み越えることで、脅威とさえ思える原則なのですが、そのような状況下においても、次の段階を踏む前には監督者と共に協議が行われなくてはなりません。

3．知る必要のある人たちへの情報開示

情報開示は、患者にサービスを手配したり提供している者に限らなければなりません。衛生管理をしていれば仕事上その他の危険性はないにしても、実際のところ何人かのスタッフは知っておくべきでしょう。しかし、スタッフの中にも不安や恐怖がありますし、適切な訓練をする等して情報開示を最小限にとどめるような方向で解決にあたらなくてはなりません。効果的なサービスが提供できるよう、サービス提供者が情報を得る必要が生じるかもしれませんが、守秘の責任はマネージャーの考えしだいでしょう。それと同様、マネージャーの役割は監督し、サポートすることであり、これらの中堅、ベテランマネージャー達の姿勢がよりよいサービス提供の充実のために問われるところでしょう。守秘の原則は、患者の死後も引き続き守られるべきです。

公的住居とHIV感染

HIV感染者／AIDS患者が直面する住宅問題がいくつかあります。次に挙げるような要点全てが優先すべき事項ですので、そのうち1つを挙げるのは適当とはいえないかもしれません。これらの点のうち1つでも欠けるとその他の利点が生かしにくくなるでしょうし、実際それは住むのに適さないものとなってしまいます。例を挙げると、地理的条件が考慮されていなければ、どんなに理想的に作られた住居で

あっても無駄だったり、その逆になったりするでしょう。

1．地理的条件

住居は、商店（最大200m以内）、医療機関に近く、交通至便でなければなりません。また、ケアする人たちが通い易く、サポート機関を利用しやすい場所でなくてはなりません。

2．住居設備

住居設備は、できれば室内移動し易い規格のものにするべきです。それができないのなら、適度な大きさのものにするべきです（車イス使用に十分なスペースがあり、室内の段差がないもの）。地上もしくは1階にあり、できればリフトがあれば良いでしょう。性能が良く操作が楽な暖房設備をそなえ、断熱、防音効果にすぐれ、湿気や風通しのしやすいものでなくてはなりません。

3．住居のタイプ

様々なタイプの住居、例えば1人用住居、個人使用設備（バス、トイレ等）付き共同住居、集団住宅等選ぶことができます。与えられる住居のタイプは、個人の必要性と要望によるものであるべきです。

4．ポリシー

どんな住居計画においても、その中にHIV／AIDSの人を含む場合は、ポリシー（方針）を持たなくてはなりません。そしてその中に含むべきことは…

（a）守秘原則。所有者の状態に関する情報を、誰が知るべきで、誰が知らざるべきでしょう。この様な情報がそれにふさわしくない人の手に渡った場合、所有者本人が解決できない状況にある時に深刻な影響が出る恐れがあることを覚えておくべきでしょう。

（b）コミュニティ・ケア。どんなサービスが受けられるのかを記した記録や冊子を置かなくてはなりません。配達される食事、タクシー券をもらう場所、地元の病院、HIV／AIDS患者の治療にあたる歯医者等名前を挙げてあるものです。

（c）ケアする人達。この人達の権利に関して、ポリシーのなかでしっかりと定義し、確立しなくてはなりません。

(d) 移転。移転に関する方針も決めなくてはなりません。住居が適当でないと判断したHIV／AIDS患者にはその回数も多くなるでしょう。そのため、住居の再手配を行おうとする機関は、利用可能な住居に関する地元の情報を、不親切な機関の情報も合わせて、いつでも持っておくべきです。また、病気の性格上、移転は素早く簡単に行われるべきだす。時間は最も重要であり、お役所仕事は通用しないのです。

HIVと外国旅行

＜入国制限＞

北米へ入るか、北米から出る旅行者の多くは旅行に先だって薬品を郵送します。というのは、HIVに関連した病気に使われる薬品の所持をめぐって入国を拒否された例があるからです。

＜結核と旅行者＞

HIVによって結核を患う危険性は高くなります。しかし実際のところは、前からあった潜伏中の感染の再発なのか、新たな感染によるものなのかは分かりません。発展途上国において結核の危険性は高く、まず肺結核がよく見られるのですが、その結果として体中に広がる傾向があるようです。結論を言えば、免疫系の弱い人にとって、特定の地域では旅行での危険性は高いようです。

＜熱帯性の感染症＞

HIVに感染している旅行者は、自分の状態が熱帯性病にかかる危険性を高くしていないかどうか、日常のワクチン接種や治療が適当かどうかを考える必要があります。危険は人によって様々ですので、専門家のアドバイスを受けると良いでしょう。熱帯地域で出会うほとんどの病気にワクチンはききません。（マラリア、下痢、呼吸器系、皮膚感染症等）これらに関する知識や情報を是非集めて下さい。HIV感染者にとってこれらの病気は、より深刻な状態になり長びくでしょうから、かからないことが一番の方法です。

＜ワクチン＞

ある国々を訪れる際ワクチンが必要になります。そして実際、黄熱がある地域のような所へ入るためには、国際法によって予防接種が義務づけられています。旅行会社、大使館で確認できます。

黄熱は生ワクチンで、免疫不全の者にすすめることはできません。決断をくだすにあたって、黄熱はとても深刻な、時には死に至る病気だということを覚えておかなくてはなりません。感染地域に旅行することが避けられないなら、ワクチンの効果の方が、そのために誘導される病気の理論上の危険性に勝るかもしれません。

はしかはよく見られる熱帯性感染症です。はしかワクチンも同様に生ワクチンですが、現在まで、免疫系の弱い人に副作用は見られません。最近では、はしかのみのワクチンと、風疹やあたふくかぜと組み合わせたものがあり、旅行者にとって便利になりました。

HIVの影響によるウィルス感染に続いて、肺炎双球菌感染の危険性が増しているという報告があります。そのため、熱帯地域に旅行する時はワクチン接種についてよく考える必要があります。

＜長い空の旅をより快適に過ごすためのヒント＞

飛行中、水、お茶、炭酸以外のソフトドリンクを多く飲むこと。機内の水は処理済で安全です。

トランジットの際、陸上で飲んだり食べたりしないこと。

機内で睡眠をとる場合、口や鼻の上に湿気のあるフラノ地をかぶせると唇やのどの乾燥を防ぐのに効果があるでしょう。よった時用の袋（？）の中に少量の水を入れておけば布を何度も湿らせることができます。

予約が必要ですが、大手航空会社は特別メニューを無料で用意してくれます。チケット予約の際に注文します。

機内持ち込みバッグの中に、歯みがき粉、布、薬を用意する。

気圧の関係で体が膨張するので、ラフな服を着ること。（運動着、作業着等）同様の理由で楽な、はき心地のいいクツをはくこと。皮ぐつをはく必要がある場合は、脱がない方が良いでしょう。再びはくのが難しいかもしれません。

着陸の時に不快さを体験するのなら、鼻をつまんで息をはきましょう。効果がなければ、きつけ薬を使いましょう。旅行中、何度か止まる場合はふつう、離陸時再び機内に気圧がかかれば不快感はなくなるでしょう。

定刻にチェック・インをする。そうすることで座席の選択がしやすくなります。飛行時間が長い場合は通路側の席の方が快適に過ごせるでしょう。リラックスしたり、眠ったりしにくいので真ん中の席は避けること。

フライト中、食事前にトイレを済ませること。食後は行列になる傾向があります。夜通し飛行する場合は、夜中にトイレを使いましょう。朝食の前後は長い列ができてしまいます。

Confidentiality
(守秘義務)

WHY IS CONEIDENTIALTY AN ISSUE?

どうして秘密が守られるかどうかが重要なのでしょう？

○ HIV や AIDS に対する恐怖、誤解、偏見があるから

○ HIV 感染者や、AIDS の人達、あるいはそうだろうと思える人達に対して差別するような態度、行動を引き起こすから

○ 必ずしも皆が秘密を守れるとは限らないから

○ 実際問題として秘密となるものは人によって違うから

○ 秘密を守ることで信頼を増し健康に関する知恵を高めることにつながる。秘密性と信頼が欠けていると隠れた問題が生じることになる

THE KEY PRINCIPLES OF CONFIDENTIALITY

秘密性の基本原則

○ 秘密ではあるが情報は得られること

○ （秘密を）明かす時はその必要性がはっきりとしていて明白な場合に限る

○ 誰かがHIVに感染しているとか、AIDSである、というような状況を知らされる人の数は、それでも最少限にとどめるべきだ

○ 秘密の情報を知らせる前に、それぞれの場合に応じてHIVやAIDSの人に関してインフォームドコンセントがなされなければならない

○ 情報を伝える人物は伝えられる側が秘密の原則を理解し守れることを確認する必要がある

○ それが誰であるかを明かさずに一般的な話として情報を伝えることができないかどうかは、いつでも考慮しなくてはならない

DEFINING “NEED TO KNOW”

“知る必要性”とは

個人を保護するための“知る権利”を考える時私達は“知る必要性”のことを指している

しかし、

A　職場におけるHIV感染の危険性はほとんどない

B　基本的に良い衛生状態であれば、十分身を守ることができる

C　HIVに感染している人の多くは自分では気付いていない。誰が感染していて、誰がしていないかと、はっきり知る方法はない

個人の保護や感染防止のために"知る権利"や"知る必要性"は全くない

THE CONDIONAL “NEED TO KNOW”

“知る必要”がある時は

ＨＩＶ抗体、陽性か否かに関しては明らかにすることを考えなくてはならないのは、

○　あらゆ面でサポートを受けたり、責任を負うために必要となる時（だが、身元を明かさずにはそれを行えない時）

○　優先的に何かの恩恵に授かれるかも知れない時

○　その恩恵がより充実し、自分に有利になると考えられる時

○　ある一定の例外的な状況において法的に合法であると示す必要がある時（主に保育に関する法律に関わる）

このような状況にあてはまる場合、HIV 感染又は AIDS の人に対するインフォームドコンセントは当然なされなくてはならない

同意が得られないのであれば明かされるべきではない

THE IMPLICATIONS OF INFORMED CONSENT

インフォームドコンセント（十分な説明と同意）が意味するもの

（HIV／AIDSに）関わる人と以下のような話合いをする時は十分“説明”や“情報”が与えられてはじめて同意が得られる

○ なぜ　情報を知らせなければならないか

○ 誰が　特に知らされるべきか

○ どこでどんな風に　情報を記録し、誰がそれに触れる可能性があるだろう

○ 何が　情報を明らかにすることによって生じるだろう

同意は与えられるもの、という考えは、情報を与える側と与えられる側にとってはごく当り前に信じられてきた。何が同意を得られるかということをできれば文章ではっきり区別して行くことは良い練習になるだろう

インフォームドコンセントの条件は、情報の公開に対して一律に賛成が得られれば整うというわけでわない。また、一律に賛成などという場合は疑ってみなければならない

3. Equal Opportunities

機　会　均　等

3．1　守秘義務の根底には、平等な機会の考えがなければならない。背景、生活習慣、言語、文化は一人一人異なっています。それは、私達が誇るべき多様性であり、また、私達の生活やコミュニティー全体を豊かにしてくれるものでもあります。

3．2　HIV や AIDS は、この平等な機会に関してあらゆる問題を投げかけています。HIV に感染した人々や、また、その危険性が高いと思われる人達は、差別と偏見の的にされてきました。そのため、感染者保護策として、このような差別や偏見に対し、きっぱりと反対を唱えることは、とても重要なことです。

3．3　HIV 啓発活動を成功させることが能力、年令、障害、性、HIV status、言語、容姿、人種や出身地、性的な位置付けや身分、地位による差別や偏見に対抗するための道にもなるという仮定にもとづいている。

3．4　そのため、HIV 啓発活動が、以下のような状況に導いてくれるものと期待している。

- ○　個人を尊重することを促す。
- ○　集団で偏見に対抗し、それを組織的に永久に伝える。
- ○　型にはまったイメージをあらため、その場で良いイメージを作って行く。
- ○　偏見や偏見につながるような言葉、行動、信念を受け入れられないものとして言明して行く。
- ○　偏見や差別に影響力のある制度や組織に挑む。

SUMMARY

ま と め

○ どうしてこの人物が、HIV に感染しているかどうか知りたくなるのでしょう？

○ 私が話そうとしている人物は、正当に考えて“知る必要性”があるだろうか？

○ 関わっている人物の身元を明かさずには扱えない。というのは確かだろうか？

○ それぞれの場合に応じて、情報を明かすのに、十分なインフォームドコンセントが行われているだろうか？

○ 情報を受ける側が今度は確実に秘密を守れるだろうか？

○ 記録する意味を十分考え、秘密を守るために最善の方法をとっただろうか？