

者へのアンケート調査結果で、感染前に知りたかった情報の上位に、陽性者の生活の実際、感染後の医療や福祉についての情報、経済的負担、感染して困ることについての具体的な情報などが挙げられていたことと符合する。また、とくに青少年・一般を対象として資材においては、具体的な記載がなく、啓発メッセージの発信や抗体検査の推進に留まるものが多かった。また、感染後の妊娠出産についてやセーファースックスのために女性ができる工夫などについて記載されている資材は少ないことが分かった。パートナーや友人など身近に感染者がいるかもしれないという視点から可能な配慮について記載されている資材は殆ど無かった。

さらに、対象別に見た場合、青少年や広く一般を対象とした既存資材は、全体の傾向と同じく、コンドームを推奨し抗体検査を推進するメッセージに終始しているものが多く、さらに情報内容の具体性という観点からみると、総じて具体的記述を避けた、刺激が少なくあたりさわりのない内容で構成している意図があると思わせるようなものであった。さらに付け加えるとすれば、**MSM向けの資材**は、男性の裸などの写真を用いて、MSM向けであるというメッセージを強調する傾向がみられた。さらに、予防情報提供を主眼において作成されたと思われる資材にはコンドーム以外に工夫できるセーファースックスの具体的方法について詳細を紹介しているものの、コミュニティスペースやNGOのウェブサイトですぐ入手可能な資材の多くは、コラムなどの読み物やイベント情報、ゲイバー・ハッテン場などの商業施設を指向別に分類して店舗の場所を記したタウンマップなど実用的情報が掲載されている紙面の隅に、抗体検査の場所や時間についてのみ案内が掲載されているというようなスタイルのものであり、予防情報提供という要素よりは、ゲイやMSMのためのコミュニティ・ペーパーという位置づけと考えたほうがよいと思われるものであった。**陽性者向け資材**は、その多くの製作・配布元が病院であるという特性から、感染後の医療や生活上の注意事項、福祉制度などについての説明は詳細かつ具体的に記述され

ていた。

以上のことから、既存資材の特徴の概略をまとめると、次のようになる。(1) MSM・青少年・陽性者向けなど対象別の資材が多い(2) 予防方法から感染後の生活や医療まで行き届いた資材がない(3) 青少年向け・一般向け資材はコンドームと抗体検査推奨に限定され、実践性・具体性よりあたりさわりのなさを優先したものが多く(4) 総じて具体的記載が少ない(5) 女性の視点で書かれたものが少ない(6) 「パートナーや友人に感染者がいたら」という視点のものが少ない。

3. ニーズと従来の情報提供の在り方とのずれ

以上、地方保健所調査、地方陽性者調査から分析できる情報提供についてのニーズと、既存資材がこれまで提供してきた予防情報内容・形態のあいだにあるずれをまとめると次のようになる。

(1) 対象について

既存の資材の多くが対象限定型資材(個別施策層別、既感染者・未感染者別)であるが、地方においてはむしろ、情報の提供・受取の際にセクシュアリティの別を意識する必要のない(つまり暴き暴かれる必要のない)包括的かつ汎用的な資材が好ましい。広く啓発を促すという観点からしても、本来的にすべての人が知っているべき情報であるという見方があることは、これまで一般的であった限定型・細分化型の情報提供のあり方を見直す必要を示唆していると思われる。

(2) 内容について

既存の一般向けの資材では、啓発メッセージや抗体検査の説明と推進が中心の資材が多く、陽性者調査において感染前に知りたかった情報として挙げられている、陽性者の生活の実際や、治療費などの経済的負担、最新の治療など、感染後のことに視線を投げかけ見通しをきかせるような具体的な情報のニーズには答えられていない。

(3) 形態について

上述のとおり従来の対象別資材では、対象の興味をひくような写真やイラストで表紙がデザインされ

ていたが、それらがときに刺激が強く、かえって配布側と受け手側双方の抵抗感を強め、たとえ内容が汎用的で優れたものであっても、地方においてはその普及に逆効果となってしまう可能性が地方調査から示唆された。また、性的なことというだけで資材の設置に非協力的な雰囲気があるという声もきかれ、そのような環境においては表紙デザインにおいても極力性的な色合いの強くないもののほうが望ましいと考えられた。このことは、その資材を持っていることでセクシュアリティが特定されないですむという利点もあると思われた。

4. 新資材の特色と工夫

上記のとおり、地方保健所の情報発信実態調査と地方陽性者調査の結果と既存資材の傾向を踏まえたうえで、地方において普及可能なものとして試作した資材のコンセプトおよび具体的な工夫とねらいは次のとおりである。

(1) コンセプト

1. 人目を気にせず手に取りやすい／配布しやすい
2. 検査推進だけでなく感染後のことまでふくめHIV/AIDSのことについておおまかな見通しのきく1冊
3. セクシュアリティや感染の有無に拘わらずそれぞれに役立つ汎用的・包括的な1冊

(2) 具体的な工夫

①表紙デザインを無機的なものとしHIV/AIDSの文字を入れない

ねらい：性別や年代について特別な意図を示さず、対象範囲を狭めない

②セクシュアリティや年代により対象を限定しない内容にする

ねらい：持っていることでセクシュアリティが明らかになるという心配がなく手に取りやすい

地方保健所を対象としたアンケートでも見受けられたように、対象を絞って作成された資材は地方の予防啓発において用途が限られてしまい使いにくいという声があった。さらに、地方陽性者へのアンケート調査では、感染の有無やセクシュアリティの別

によって内容を変えることが必ずしも望まれていないということが明らかとなった。さらに、対象限定型の資材を持っていることで、その人のセクシュアリティが周囲から特定されてしまう可能性があり、このことは気軽に資材を手にしてもらうことの妨げとなりかねない。そもそも、対象がいかなる層であっても、HIV/AIDSの予防や啓発に必要な情報の基本は同じであるはずである。このような観点から、対象を限定せず、またそれにともない、誰にでも理解しやすい一般的で平易な表現を用いて基本的な情報を記載し、さらに層別に必要とおもわれる情報については、最小公倍数的に集約してひとつの資材に盛り込むという工夫が有効であると考えられた。

③感染後の医療・生活・仕事・セックスについて詳しく盛り込む

ねらい：感染後の見通しの不透明さが煽る不安に起因する抗体検査への遠のきや疾患への偏見を回避する

陽性者調査で明らかになったように、感染前に知りたい情報の上位に「HIV感染症の治療法の基本」が挙げられていた。既存資材の分析においては一見比較的多くの資材が記載しているようにみえるが、実際の記載内容は多剤併用療法を行うということのみの記載に留まるものがほとんどで、具体的な薬剤名やその作用・副作用、入院の必要の有無、通院頻度、治療を始めるタイミングなどの詳しい項目についての記載が無い資材が圧倒的に多く、実際のニーズと既存資材の提供する情報の差がある点であった。感染後に具体的にどのような治療が可能なのか、自分のライフスタイルに組み込むことのできるようなものか、といった情報を知ることが、疾患そのものに対する恐怖感を軽減するだけではない。感染判明がいわば「死につながる結末」なのではなく、その先にまた生活が連続しているということ、制限がありながらも医療の力を借りながら他の慢性病と同様に生活ができるということを具体的にイメージすることに役立ち、受検を迷っている人に対しては検査に対する抵抗感や恐怖感を和らげられると考えられる。このことは、単に「適切な治療を受けることが

大切です」「これまでどおりの生活ができます」というような漠然とした事実を伝えるだけでは叶わないと考え、感染後のことについて詳しく記述した。

④具体的な記載を重視する

ねらい：実際に役立つ実践的で有用な情報を提供するとともに、見えないもの・イメージしにくいものに対して抱きがちな恐怖感や偏見差別を軽減する

上述のとおり、地方での限られた予防情報提供のツールとして、啓発メッセージだけにとどまらず実践に役立てることのできる情報を盛り込むことが重要であるため、治療に関わる経済的な負担額やセーフターセックスのための工夫、利用できる福祉制度など、極力具体的に記載した。

⑤性的な色合いを極力薄める

ねらい：性的な図やイラストに対する抵抗感への配慮

④のように具体的な記載をおこなうメリットがある一方、セーフターセックスの工夫についての記載など性的な事柄については、図やイラストを用いた場合に、それらが目に飛びこんでくることで資料の受取に抵抗感を強める可能性も十分ある。具体的でありながら抵抗感を極力強めないようにするため、性的な色合いの濃い図やイラストは極力用いず、文章で説明するよう工夫した。同時に、図やイラストが参照可能なウェブサイトをあわせて紹介することで補完した。同様の理由で、性的な表現を含む項目のタイトルと本文、ならびにHIV/AIDSの表記については、公共の場で読んでいても他者の目をひかずにすむよう、目立たない薄い文字色を用いた。

⑥項目ごとにより詳細な情報を得られる資料を紹介する

ねらい：さらに詳しく知りたい人のための情報への橋渡しの役割

ポケットサイズで女性の小さなハンドバッグにも入れられ持ち歩きやすい大きさを目安としたため、盛り込むことができる情報に限りがある。さらに詳しく知りたい人のために、他資料へのアクセス方法の紹介を項目ごとにもうけた。

⑦女性の視点を取り入れる

ねらい：女性にも主体的に考えてもらう

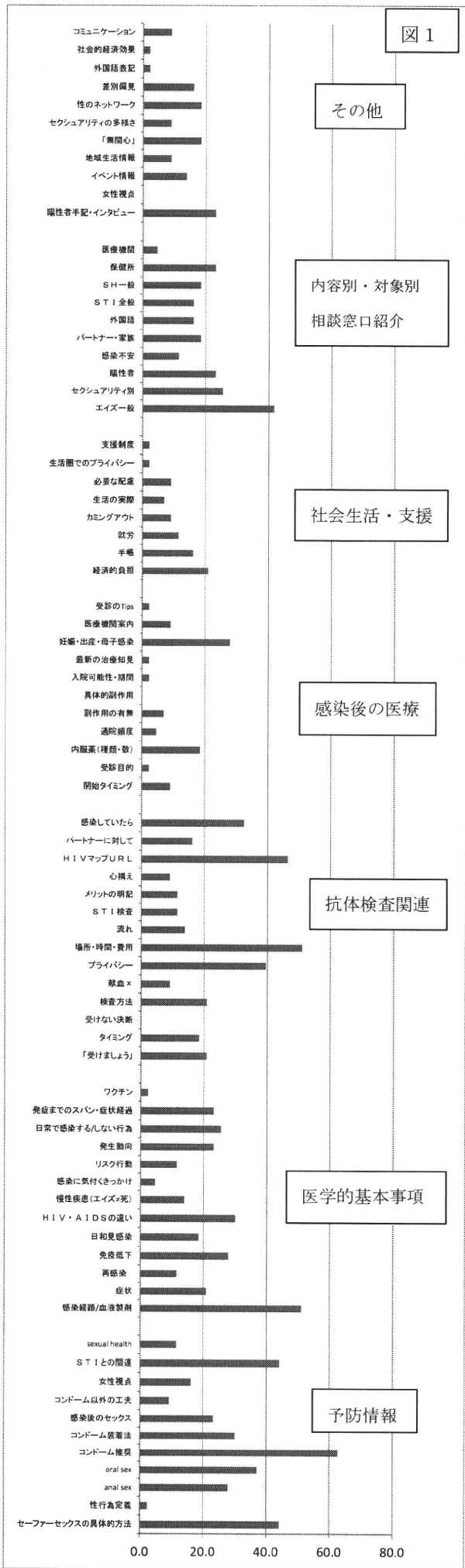
地方調査でニーズとして明らかとなったわけではないが、既存資料すべてに共通して、性的な事柄に関して受け身の意識となりがちな女性に焦点をあてた記載が少ない印象であった。しかし、妊娠・出産のことなど、女性にとって大きな問題が関わってくることであるため、女性のセクシュアルヘルスの視点からも光をあてておくべきことと考え、「女性の気になること」という章をもうけて記載した。

D. 結語

既存資料調査と地方での情報提供に関する調査の分析をもとに、地方で受け入れられやすく包括的かつ有用な資料を目指して試作した資料であるが、その過程でもっとも困難であったのは、具体的・実践的記載であることと性的な記載への抵抗感・嫌悪感を極力緩和するということの両立であった。試作の過程で、セーフターセックスについての記載が具体的すぎて青少年には使えないというような意見をいただくこともあったが、メディアやネットを通じて容易に情報を得られる環境のなかでこそ、このような資料で性的なことがらを腫れ物として扱うのではなく、正しい情報を伝えるということに意味があるという意見もあり、本資料では、見た目としての抵抗感を少なくするというところで軟着陸を試みた。既存資料の優れた部分を取り入れながら、地方のニーズにあわせて不足を補うという仕方でも完成した資料であるが、その有用性については本研究班分担Dで実施した調査にとどまらず、今後継続して配布していくなかで多くのご意見をいただきながら、よりよい資料のあり方やその普及方法についてさらなる検討を続けていくことが必要と考えられる。

最後に本資料開発にあたり多方面の方々からご協力を賜りましたこと、ここに心から感謝の意を表し謝辞とかえさせていただきます。

図 1



全資料

(%)

図 2

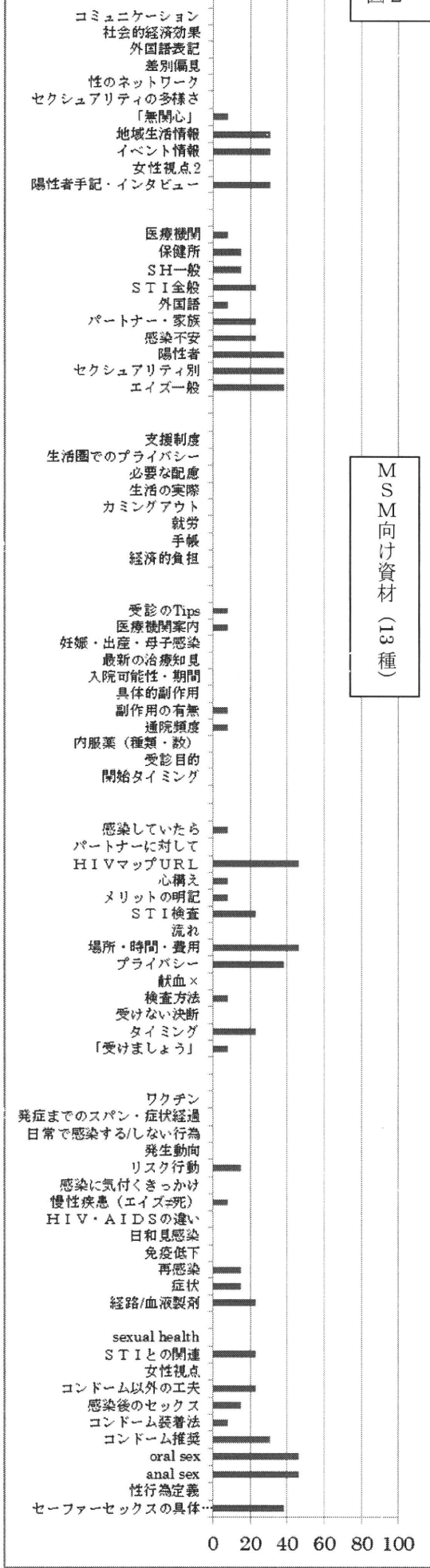
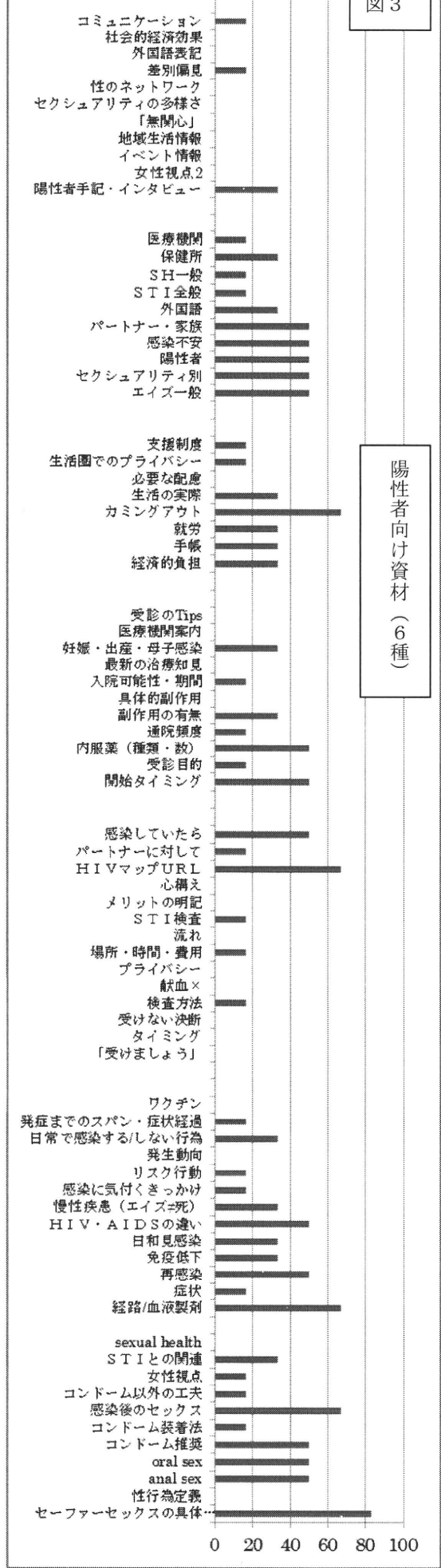


図 3



(%)

図 4

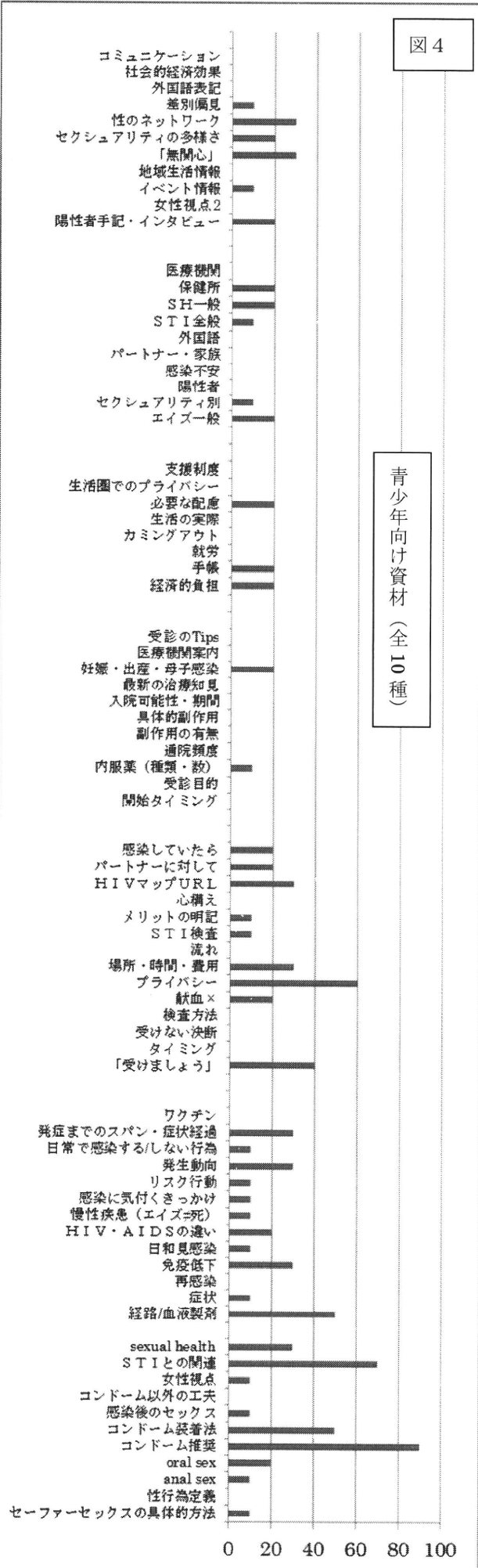
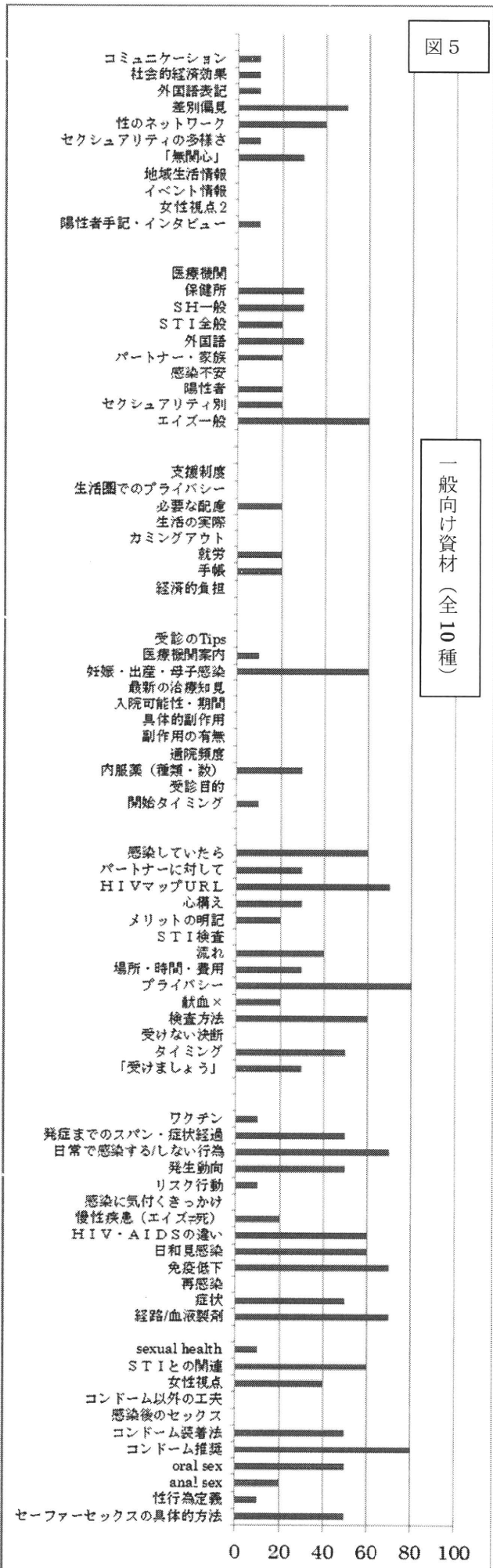


図 5



(%)

	セーフーセックスの具体的方法	性行為定義	anal sex	oral sex	コンドーム推奨	コンドーム装着法	感染後のセックス	コンドーム以外の工夫	女性視点	STIとの関連	sexual health
1					c						
2											b
3											
4			b	b						b	
5	b		b	b	b		b	b	b	b	
6	b			b	b	b			b	b	b
7					b						
8											
9											
10				b	b					b	
11					b	b			b	b	
12	b		b	b				b			
13					b	b				b	b
14					b					b	b
15					b	b	b		b	b	b
16					b	b					
17	c		b	b	b	b			b	b	
18	c			b	b		c				
19					b					b	
20					b	b					
21										b	
22					b	b					
23							c				
24							c				
25	c				b						
26					b					b	
27	b	b		b	b	b			b	b	
28	b		b	b	b					a	
29	b				b	b					
30	a						b				
31	a		b	b	b	a	b			b	
32	c		b	b	b						
33	a		a	a	b	b	a	a		c	
34	b		b	b			b				
35	b		b	b	b			b		b	
36					b	b			c	b	
37	b										
38											
39										b	
40	c						b				
41	b		b	b							
42					b						
43	b		b	b	b						

表 1

	経路/血液製剤	症状	再感染	免疫低下	日和見感染	HIV-AIDSの違い	慢性疾患(エイズ≠死)	感染に気付くきっかけ	リスク行動	発生動向	日常で感染する/しない行為	発症までのスパン・症状経過	ワクチン
1													
2													
3													
4		b											
5	b										b		
6													
7													
8													
9										b			
10										b			
11	b	b		b	b	b	b			b	b	b	
12	b	b											
13	b					b				b	b	b	
14	b									b			
15	b	b		b			b	b	b			b	
16	b			b		b						b	
17	b	b		b	b	b				c	b	b	
18	b	b		b	b	b				b	b	b	
19	b			b	b	b			b				
20	b			b	b							c	
21													
22										b			
23	b	a		b	b	b	b			b	b	b	b
24											b		
25	b					b					b		
26													
27	a			b	b	a				b	b	b	
28	b	b		b							b		
29	b					c							
30	b	b	b	b	b	a	b		b				
31	b		b										
32			b				b		b				
33	a		b										
34													
35	b								b				
36													
37													
38													
39													
40			b			b		b					
41													
42	b			a	a	a	b				b	b	
43	b												

表 2

	「受けましよう」	タイミング	受けない決断	検査方法	献血×	プライバシー	場所・時間・費用	流れ	STI検査	メリットの明記	心構え	HIVマップ URL	パートナーに対して	感染していたら
1														
2							b					b		
3														
4									b			b		
5				b			b		b			b	b	
6														
7						b	b							
8														
9														
10													b	
11	b			b		b	b					b		b
12		b		b		b	b				b	b		b
13	b					b	b						b	c
14						b	b		b					
15	b				b	b	c							b
16	b				b	b	b							b
17		b		b		b	c	b			b	b	b	b
18		b		b		b	c					b		b
19	b	b		b		b	c	b		b	b	b		b
20										b		b		
21						b	c							
22				b		b	c	b				b		b
23	b	b		b	b	b	c					b		
24													b	
25				b										
26	b					b						b		
27	c	b			b	b	b	c		a	b	b	c	b
28						b	b	b					b	
29						b	b							
30														a
31												b		
32												b		
33														
34		b				b	a	c	b	a		b		c
35	b						c		b	c				
36														
37												b		
38		b				b	b							
39						b	b					b		
40														b
41												b		
42												b		b
43												b		

表 3

	開始タイミング	受診目的	内服薬(種類・数)	通院頻度	副作用の有無	具体的副作用	入院可能性・期間	最新の治療知見	妊娠・出産・母子感染	医療機関案内	受診のTps
1											
2											
3											
4										b	b
5									b		
6											
7											
8											
9											
10											
11			b						b		
12				b							
13			c						b		
14											
15											
16			b						b		
17	b		b						b	c	
18			b						b		
19									b		
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27									b		
28									b	b	
29									b	b	
30	a	a	a						a		
31											
32					b						
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40			a	b	a		b	c			
41	b										
42	a		a		b				c		
43											

表4

	経済的負担	手帳	就労	カミングアウト	生活の実際	必要な配慮	生活圏でのプライバシー	支援制度	エイズ一般	セクシュアリティ別	陽性者	感染不安	パートナー・家族	外国語	STI全般	SH一般	保健所	医療機関
1									b	b	b	b	b		b	b		
2																		
3																		
4																		
5																		
6									b							b		
7	b								b									b
8																		
9									b									
10																		
11	c	b	b			b			b								b	
12										b	b				b	b	b	
13	b									b						b	b	
14						b											b	
15																		
16	b	b				b												
17									b	b	b		b	b	b	b		
18			c															
19									b									
20																		
21									b						b	b		
22									b									
23														b				
24		a	a															
25																		
26									b									
27					c	b			b	b	b		b	b	b	b	b	
28																	b	
29									b					b			c	
30	a	b	b	a	a		a	a	b	b	b	b	b	b			b	b
31				b														
32	b																	
33									b	b	b	b	b	b				
34									b	b	b	b	b				b	
35																		
36																		
37																		
38																		
39									b	b	b				b			
40			b	b	b				a	b	b	b	b					
41	c	c		b						b	b	b	b	b	b	b	b	
42	a	a							b									
43	c	b																

表 5

(参考資料) 試作資材本文

■ もくじ

1. HIVとは
2. うつらない・うつさないためには
3. 陽性とわかったら ～医療編～
4. 陽性とわかって ～生活編～
5. 支援はたくさんある
6. 身近にいるかもしれない
7. 女性の気になること
8. 検査を受けるメリット
9. いろんな相談にのってもらえる
10. 病院リスト

1. HIVとは

ツバメが家の軒下に巣を作り、ひなを育てる。同じように、私たち人間の体の中に巣を作って、自分たちの子孫を増やそうとする微生物がいる。腸内乳酸菌みたいに無害有益なものもいる一方、私たちの健康に困った影響をもたらす病原微生物もいる。水虫にかかるとかゆくなって困る。風邪をひくと熱が出たり咳や鼻水が出たりだるくなって困る。風邪をひくのは、風邪のウイルスにかかったから。風邪のウイルスは空気中や咳の中にいて、目や喉の粘膜から体の中に入りこむ。さて、HIVも病原ウイルスの一種。HIVのVはウイルスの意味だ。

Q：HIVはどこから入る？

HIVは空気中では生きていけない。HIV陽性の人(HIVとともに生きている人)の血液、精液、先走り液(射精前が出るねっとりした透明な液)、膣分泌液(性的に感じたときに出る透明なぬるぬるで潤滑剤の役割をする。俗称は愛液)、腸液(便が腸の中を移動するとき潤滑剤の役割をもつ)、そして母乳の中にふくまれている。他方、涙や唾液、汗、尿にはほとんど含まれてない。一般に「体液」といわれることが多いけど、そのなかにも含まれている体液とそうでない体液があるんだということを覚えておいてほしい。

HIVが体の中に入りこむときの主な玄関口は、薄くて傷つきやすい粘膜と傷口。

Q：粘膜はどこにあるでしょう？

粘膜はやわらかくて、ピンク～赤色をしていて、しっとりしている。HIVが入りこみやすい粘膜は、尿道(おしっこの出口)、直腸(おしりの穴のすぐ奥)、そして膣。それに、おちんちんの(首)のようにくびれた部分(冠状溝、俗称はカリ)や、包皮(あまってたるんだ皮)の内側(血管の筋がすけて見えるあたり)も、粘膜に似てとても薄いシヤワだから、HIVにとってはまたとない玄関口。

Q：目に見える傷口がなければ大丈夫？

カッターとかで切ってできた傷口以外にも注意がいる。口の中の粘膜も、歯ブラシでゴシゴシすって小さな傷がついていたり、口内炎であれていることがある。皮膚や外陰部(性器とそのまわり)やおしりの穴のあたりに、赤くなったところ(炎症)、ただれ(びらん)、ほじれ(潰瘍)があると、そこからHIVが侵入しやすい。

粘膜や傷口を介さずHIVがいきなり血管内に入る経路もある。注射針やタトゥーを彫るニードル(針)を使い回して、それにHIV陽性の人の血液が残っていたとすると、感染する危険性が高い。

どこからにしても最終的にはHIVは小さくて細い血管の中に侵入する。やわらかくてデリケートな粘膜部分、血がにじんできたり、赤くなった部分に、他の人の血液や、先走り液、精液、膣分泌液、腸液が直接ふれないようにする。そうすれば、HIVの感染は予防できる。これは愛や友情とは別次元の話。好きな人、大切な人からだって風邪がうつることがあるのといっしょ。

Q：HIVにかかると、なんか困ることがあるの？

HIVにかかる(感染する)と、少しのあいだ風邪に似た症状が出る。これは一時的にH

I Vが増えたために起きる。そのあと、ウイルスの量は減っていき、症状はなくなる。そして感染してから5～10年ほどで、さまざまな症状が出てくる。それはHIVが私たちの免疫のはたらきを弱めてしまうから。

私たちがいくら清潔にしている、まわりの目に見えない微生物をすべてなくしたり遠ざけたりすることはできない。それでも私たちがふだん元気でいられるのは、免疫のはたらきのおかげ。免疫というのは、異物や微生物が侵入してきたとき、がん細胞ができたときに、それを「自分でないもの」として感知して、撃退しようとするシステム。白血球やリンパ球、抗体、マクロファージなどがそれぞれ役割を分担して、免疫の実行部隊として働いている。

HIVはこのシステムの中で重要な役割をはたしているリンパ球の一種(CD4陽性リンパ球。CD4と略して呼ばれる)に入り込んで、これを自分のコピーを大量生産する工場にしまって、あげくのはてには、壊してしまう。その結果、CD4の数がある一定数以下に減って免疫にアナがあく(免疫力低下)と、ふだんなら免疫のおかげで抑えつけることができている病原性の弱い微生物が頭をもたげて増殖してくる。これを日和見(ひよみ)感染症と呼んでいる。ニューモシスチス肺炎(カリニ肺炎)、結核、カンジダ症、サイトメガロウイルス症、単純性ヘルペスウイルス感染症、非定型抗酸菌症などがこれにあたる。HIVにかかった人が、日和見感染症になったり、日和見腫瘍を発病したときに、そうした体の状態をエイズ(AIDS)と呼ぶ。必要な検査をして、診断をしっかりとつけて、病原体に合った治療を行わないと、命にかかわる。HIVにかかったまま治療を受けずに放っておくと、やがてエイズの状態になる。

Q：エイズになったら死ぬの？

今日、「エイズ≠死」。医療の進歩によって、HIVにかかったとしても、体の状態に応じて服薬したりしながら人生を前向きに長く生

きていける、そんな時代になったことは大きな声で言いたいけど、でもそれは、適切な医療を受け、生活をとのえた時の話。そうでなければ、エイズは命とりになる。

HIV抗体検査(HIVに感染しているかどうかを調べるための血液検査)を受けたことがなく、エイズの状態になって病院にかかる人の数は、けっして少なくない。しっかりと正しい診断を受けることができればいいけど、まちがわれたら大変。正しい診断をしてもらえるように情報を医療者に提供することはとても大切なことだ。

糖尿病や高血圧症、コレステロールや中性脂肪の値の高い人はずっと薬を飲んで病気をコントロールしなくてはならない。HIVにかかった場合も同じ。どんな病気もかかりたくてかかるものじゃない。予防できるものなら予防するにこしたことはない。だって、薬を飲み続けるのは、楽じゃないもの。かかっていたときには、しっかり対処して、HIVがわがもの顔で増え続けてエイズを起こさないように、パートナーにうつらないようにしながら、できるだけこれまでと同じ生活が長く続けられるようにしよう。

2. うつらない・うつさないためには

Q. コンドームをつければいいんでしょう？

A. いいえ、もっと奥が深いのです。

エイズのほかにも性感染症ってたくさんあるみたいで、自分だって気にならないわけじゃない。相手や自分を大事にする、そんなことはわかっている。でも、いつもいつも理性的に冷静でいられるわけじゃない。

より安心できるセックスってどんなものだろう。

それは相手と自分の両方があらたな病気になるないように、いろんな工夫をしながら触れ合うということ。つまり、お互いを気遣うということ。

ここではいまよりもっと安心して触れ合わせるための工夫の一部を紹介しよう。

■くふう1：粘膜がただれて赤くなったり傷がついていないか自分でチェックしよう

まえにでてきたように、HIVや他の性感染症などのウィルスは、炎症の起きている部分から体内に入り込みやすい。粘膜がただれて痛みがあったり傷ができていたりするときはとくに、病原体が侵入する間口が広がっている状態。まず自分でそういう部分がないか普段からすこし気にかけていよう。毎日の入浴時に身体を洗うとき、石鹸や水がしみる部分は要注意。こういうときは、炎症や病気の早期回復のためにも、したい気持ちはぐっとこらえて手の平や指を使って相手の粘膜ではない部分(首、腕、胸、背中、足など)を愛撫したり抱き合ったりするにとどめるのもひとつ。もしセックスするときは、ウィルスが含まれているかもしれない体液が粘膜や傷口に触れないように気をつけよう(自分も相手も、検査を受けないかぎりHIVにかかっているかどうかはわからないからね。)もし、不意に体液がついてしまったときは、こすらずやさしく拭き取り、すぐに水でよく洗い流そう。鉄則は粘膜に触れる体液の量をなるべく少なく、触れてる時間を短くすること。

■くふう2：触れ合う粘膜は傷つけないようお互いに優しく触る

セックスをしている間も粘膜に傷がつかないように、強く触ったりこすったりしないことが大事。市販の水性ジェルを使うのもひとつの方法。すべりがよくなって粘膜を傷つけないし、コンドームへの摩擦を減らし破けにくくなるメリットもある。お店のコンドームの陳列棚のそばに置いてある場合が多いから探してみよう。もちろんネットでも買える。

ただし、肌の保湿用クリームやヘアクリームなど油性のものはコンドームが破けやすくなるので注意。シャンプーやボディーソープ、石鹸はかえって粘膜が荒れやすくなるため使わないこと。

■くふう3：自分(相手)の大きさや形に合

ったコンドームを選び正しくつける

たかがコンドームされどコンドーム。簡単・手軽で確実な方法。でも意外と奥が深い。コンドームは自分の洋服と同じ感覚で選ぶこと。

身近なところではドラッグストアやコンビニで買えるし、ネットの通販では各種お試しセットも用意されてる。(店頭で買うのが照れくさいときや、ちょっと自分では買いにくいけど自分のために持っていたいなという女の子にもおすすめ。)色とりどりでいろんなかたちや大きさ、薄いものから厚いもの、フルーツの香りつき、アロエエキス入り…いろんな種類を試して、自分に合ったサイズ、デザイン、機能のものを見つけよう。1箱12個入りでほしい1000円前後。ゴムアレルギーの人はポリウレタン製のものを使おう。買うときは使用期限(箱に記載)も要チェック。

買ってきたらまずは着ける練習!

(図解) 一略

★知っていますか？

Q. 袋を破るまえにすることは？

A. コンドームを袋の端にひと差し指と中指ではさんでどちらかに寄せる。でない、やぶるときにコンドームに傷がつく。

Q. 袋をやぶるとき、気をつけることは？

A. 袋はぜんぶ破りきる。ゴミがふたつに増えてしまうけど、端がくっついたままだと中身を取り出すときにひっかかって傷がつき途中で破れる原因になる。

Q. おちんちんの先から根元までひととおりおろせば完了？

A. 日本人は包茎(皮があままっていること)が多いので、そういう場合はコンドームの根元を持って根元で余っている皮を亀頭方向に寄せて、また根元に裸で現れた皮にコンドームをおろしてあげよう。

もっと知りたい人はコンドームの達人・岩室先生のHPへいってみよう。

パソコン用

<http://homepage2.nifty.com/iwamuro/>

携帯用

<http://homepage2.nifty.com/iwamuro/i-mod-e2.html>

Q. 持ち歩くときは財布にいれる？車の中でもいい？

A. 財布の素材は柔らかいのでコンドームが摩擦で痛みやすい。

車内におきっぱなしだと熱でゴムが劣化してやぶれやすくなる。

硬い素材のケースにいれたり、温度に気をつけて保管しよう。

★もしうまくいかないときは…

破れる … 使用期限が切れている 袋をやぶるときに傷がついている

装着時に空気が入っている 2枚重ねにしている

外れる … サイズが合わない 摩擦がつよい

つけたら痛い … サイズが合っていない ラテックス（ゴム）アレルギー

摩擦がつよい

■こんな行為は大丈夫？

◎HIV感染の心配のない行為

口内に出血がない状態でのキス・抱き合う・傷のない皮膚どうしで触り合う・傷のない皮膚で性器（粘膜）を触りあう

◎コンドームを使わなければHIV感染の可能性のある行為

【アナルセックス：肛門におちんちんを入れる／入れられる】

直腸粘膜はとくに薄くて傷つきやすい。挿入する側の精液や先走り液が直腸粘膜の傷口に触れたり、逆に、挿入される側の肛門や直腸の傷からの出血が相手のおちんちんの尿道や傷口に触れる可能性が高いから、HIVをお互いにもらいやすい。

くふう：コンドームを使う。水性ジェルをたっぷり使ってゆっくりと入れるようにすると肛門や直腸の摩擦が減って傷をつくりにくい。もし肛門のなかに精液を出されたら、やさしく洗い流した後、便をだすような感覚で精液

がでるか試してみる。無理にいきんだり浣腸をしたりしないこと。

【陰性交：膣におちんちんを入れる／入れられる】

入れる側の精液や先走り液のなかのウィルスが膣粘膜から吸収されるし、逆に、入れられる側の膣分泌液や生理の出血のなかのウィルスが相手のおちんちんの尿道や傷口に触れる可能性が高いから、HIVをお互いにもらいやすい。

くふう：互いに精液、先走り液、膣分泌液、生理出血に性器に触れる前にコンドームをつける。生理の日はセックスしない。

【フェラチオ：おちんちんを舐める／舐められる】

舐める側の口のなかに出血がある場合はそれが相手のおちんちんの尿道や傷口に触れるし、舐められる側の精液や先走り液が相手の口内粘膜に触れるから、お互いに感染の可能性が否定できない。アナルセックスや陰性交よりはHIVをもらいあう可能性は低いけれど、口やどの傷や炎症の有無で可能性は変わる。

くふう：直前の菌磨きを避けマウスウォッシュにする。コンドームを使う。おちんちんの先は舐めない。口の中に精液が出されたら飲み込まずにすぐに吐き出してうがいする。

【クニリングス：女性の外性器を舐める／舐められる】

舐める側の口のなかに出血がある場合はそれが相手の外性器や膣の粘膜に触れるし、舐められる側の膣分泌液や生理の血液が相手の口内に入ることによってHIVをもらいあう可能性は否定できない。口やどの傷や炎症の有無で可能性は変わる。

くふう：直前の菌磨きは避けマウスウォッシュにする。市販のデンタルダム（外性器を覆う薄いフィルム）をあてた上から舐める。

【リミング：肛門を舐める／舐められる】

舐める側の口のなか、もしくは舐められる側の肛門に出血が無ければ大丈夫。出血があ

れば、相手の口のなかもしくは肛門を介して感染の可能性がある。

HIV以外に肝炎ウィルスや寄生虫の卵をもらうことがある。

くふう：直前の菌磨きを避けマウスウォッシュにする。市販のデンタルダムの上から肛門を舐める。出血のあるときはリミングを避ける。

【素股：内太ももでおちんちんを挟む／挟まれる】

膣分泌液や精液、先走り液が互いのおちんちんや女性器に触れることがあれば、HIVをもらいあう可能性がある。

くふう：相手の膣に近い場所におちんちんが当たるのを避ける。念のためコンドームを使う。

【セックス用の道具（ディルドやバイブレーター）を使いまわす】

道具についた膣分泌液、血液、精液、先走り液が、次に使う人の口や肛門や膣に入ることによってHIVをもらいあう可能性がある。

くふう：道具は使いまわさない。次の人が使う前に道具をよく洗う。新しくコンドームを付け替える。

■HIV以外の性感染症について

HIV以外にも、セックスでもらいあう性感染症はたくさんある。性感染症にかかっていると、HIVに感染する可能性は3-4倍になる。HIVと違って、精液や先走り液、膣分泌液だけでなく、相手の症状のでているあたり（おちんちんや膣、肛門周辺、など）と自分の粘膜部分（口の中も含む）が触れることで、もらってしまうこともある。やっぱりコンドームを使うことが大切。

性感染症の代表的なもの

・性器クラミジア感染症 男性：排尿時の痛み 尿道からクリーム状の膿がでる

症状が無いことも

女性：あきらかな症状がなく気づかないことが多い

・淋菌感染症

男：尿道のかゆみ 黄色い膿 排尿時の激痛

女：頻尿 排尿時の軽い痛み

おりものに悪臭のする黄色～緑白色の膿
がまざる 気づかないことも

・性器ヘルペス感染症 男女：性器に痛みを
伴う米粒大の水疱/潰瘍ができる 激痛

・尖形コンジローマ

男女：肛門やおちんちん、膣の入口周辺に白い
小さなイボができる

最初は無症状 大きくなると不快感やかゆみ
がでる

・梅毒：性器や足の付け根に小豆程度の痛
みのないしこり 4～6週で自然に消えて
同時に全身に赤い斑点が現れる

いずれもきちんと一定期間治療をすれば治
るもの。でも症状が軽いと気づかないうちに
不妊症になっていたり、気づいたときには治
療に時間がかかったりする。少しでも変だな、
と思ったら受診することが大事。そのときは
パートナーにも受診をすすめよう。

もっと詳しく知りたい人のために

性の健康医学財団

<http://www.jfshn.org/>

■お酒やドラッグとセックス

お酒やドラッグを使うと、判断力が鈍って
気が大きくなったり、衝動的になったりして、
より安心な仕方でのセックス（セーフターセ
ックス）が難しくなることがある。ドラッグ
は免疫力や抗HIV薬の作用に影響を与える
可能性も否定できない。お酒やドラッグを使
ったセックスは予防や治療の面でリスクがあ
りうるということをどうか忘れないで。

■陽性とわかっててもセックスできる

これまで挙げてきた工夫は、HIVにかかっ
ている/いないにかかわらず必要な工夫。逆
に、こうした工夫をしていれば、感染してい
る人だって楽しく触れ合い安心してセックス
をすることができる。

ふたりとも HIV にかかっているならこん
な工夫は必要ないんじゃない？と思うかもし
れないけれど、じつはすごく大事なことなん
だ。毎年流行するインフルエンザ・ウイルス
にA型B型があるように、HIVにもさまざま
なタイプ/型があるので、すでにふたりとも
HIVにかかっていたとしても、自分と異なる
タイプのHIVが体内に入ると（再感染）しま
って、これまで飲んでいた薬が効かなくなっ
たりして、治療の選択肢が狭くなる可能性
がある。それを避けるためには、ここで紹介し
た工夫がやっぱり必要。

■参考

あなたとあなたのイイ人へ。

<http://www.onh.go.jp/khac/data/anatato.pdf>

HEALTHY&SEX Y

<http://www.onh.go.jp/khac/data/healthy-sex.y.pdf>

（大阪医療センター HIV/AIDS 先端医療セ
ンター作成）

3. 陽性とわかったら ～医療編～

Q. 治療の最大のポイントは？

A. 体内のウイルスの数をできるだけ少なく、
長い期間抑えること。

まず、この病気の治療で何が最大のポイン
トなのか？

それは、ウイルスの数をできるだけ少なく
長い期間抑えて免疫力を保つこと。

HIVは白血球の仲間のひとつであるCD4
(CD4陽性細胞)を好んで自分のコピーをた
くさん作る工場にして、ゆくゆくはそのCD4
自体も破壊してしまう。それに、HIVのすみ
かになっていないCD4も壊れてしまう。こ
うして次第にCD4の数がどんどん減ってい
く。しかもCD4は体の免疫システムの司令
塔だから、この細胞が減ると、ほかの免疫細
胞は本来のように有効な防衛ができなくなる。
その状態でHIV以外の細菌やウイルスが体
に入ってくると、いとも簡単に悪さをされて
しまう。悪さのおおもとであるHIVをでき

るだけ減らすことが最も大事になってくる。

早く検査を受けましょうってよく耳にする
けど、それは検査こそが、ウイルスが本格的
に害を及ぼす前に、適切なタイミングで治療
を始めることで、ウイルスと共に生きていく
ための第一歩だからなんだ。

Q：薬はいつから飲むの？

薬を飲み始めるタイミングはいくつかあつ
て、大きく分けると、(1)CD4の数が350/μl
(血液1μl中のCD4の数)を下回ったとき、
(2)CD4の数がそこまで低くなくてもエイ
ズになったとき、(3)その他の特殊な場合に
分けられる。さらに、最近の研究から、CD4
の数が350～500/μlの間でも、その人の体の
調子によって担当医と相談して薬を飲み始め
ることも選択のひとつになってきている。

Q：どんな薬をどれだけ飲むの？

開発が進歩してきた結果、効き方が違うい
ろんな薬が選べるようになってきている。前にも
書いたように、HIVはCD4を工場にして増
えつづけて、最終的にはCD4を破壊してしま
う。これを防ぐための薬を、(1)HIVを
工場に入れない薬(侵入阻害剤・融合阻害剤)、
(2)HIVの複製用の設計図を作らせない
薬(核酸系逆転写酵素阻害剤と非核酸系逆転
写酵素阻害剤の2種類)、(3)設計図を工場
の生産リストに入れさせない薬(インテグラ
ーゼ阻害剤)、(4)出来上がったHIVの部
品をそれ以上加工させない薬(プロテアーゼ
阻害剤)の5種類に分けることができる。HIV
の薬は、異なる種類の薬を組み合わせる力を
合わせた方が治療効果が出る。だから、多剤
併用療法(HAART(ハート))という方法で
数種類の薬を同時に飲む。そしていちど飲み
始めると決めたら、(いまの医療では)生涯飲
み続ける必要がある。

このときとても大事なのが、決まった時間
に、決められた量の薬を飲むこと。他の病気
の薬もそうだけど、HIVの薬はこのことがと
くに大事。仕事や家事や勉強で忙しいとかで

飲み忘れたり飲み方が不規則になったりすると、血液の中の薬の量が足りなくなると、HIVに悪さをするチャンスを与えてしまう。そしてそれが続くと、体内のウイルスが薬の効きにくい性質（耐性）を持ったものになるからだ。いまはできるだけ服薬の負担が減るように研究が進められていて、1日1回飲めばよい薬を選べることもある。できるだけ自分の生活スタイルにあう治療を選べるように、自分自身の生活や体の状況を話して担当医とよく相談することが大事。

Q：副作用が心配なんです…

ずっと飲み続ける薬だからこそ、副作用も気になる。それがつらくて、薬の量を自分で変えてしまった人もいた。副作用は、薬の種類によって症状が違うけれど、だいたい治療開始から短期間（1～12週間）のうちにみられるものと、長期（数年～数十年）にわたって飲み続けることで徐々にでてくるものに大きく分けられる。

短期ですでてくるものは、消化器症状（吐き気、嘔吐、下痢、お腹の張り）がもっとも多く、飲み続けていくうちに軽くなっていく傾向にある。ほかには肝障害（GOT、GPT、γGTPなどの肝機能検査値の上昇）、神経神経症状（めまい、ふらつき、うつ症状）、過敏症・発疹（皮膚にでる紅い斑点や湿疹、水ぶくれ）などがある。過敏症・発疹は、とくに発熱をともなって火傷のような皮膚状態がでたときに命にかかわる重篤な状態になることがあるので、すぐに病院を受診しよう。

長年にわたって服用することで生じてくる副作用には、乳酸アシドーシス（疲労物質とも呼ぶ乳酸が身体に蓄積して、疲労感、吐き気、嘔吐、呼吸困難を起こす）、高血糖・糖尿病（口渇、多飲、多尿、進行すると腎障害、動脈硬化、神経障害、網膜障害など）、リポジストロフィー（脂肪分布異常・高脂血症：腹囲の増大、下肢・頬の皮下脂肪の減少、中性脂肪の増加）、腎障害（腎結石、腎機能検査異常、急性腎不全）、女性ではとくに骨粗鬆症（こ

つしょうしょう）などがある。大事なのは毎日の変化を自分で記録して、副作用がつかくなる前にこまめに担当医に報告して相談すること。自分の生活スタイルとの兼ね合いも考慮して、薬の調整や新しいアドバイスをしてもらえれば、より安全で効果的な治療が続けられる。

Q：治療の流れと費用は？

治療の流れは、初診の時に全身の状態を一度細かく担当医に確認してもらって、その結果、すぐに薬を飲み始めるのか、それともこのまま様子を見るのか（経過観察）を決めることが多い。その後は、健康状態の変化によるけど、定期的（平均1～3ヶ月毎）に外来受診でウイルス量とCD4の数を検査して、体調に変化がなかったか確認して、治療の方針を変える必要があるかどうか担当医と相談していく。体調が特にすぐれない場合でなければ入院する必要はないし、今まで通りに社会生活を送ることだってできる。

気になる費用について。初診の費用は保険診療で6千円前後。もしその時点で薬（抗HIV薬、日和見感染症の治療薬・予防薬）が必要だと判断されたら、薬の種類におうじた金額が足されていくことになる。もしHIVの薬を飲むことになった場合、毎月の治療費が15万円から20万円前後になる。けれども保険証の3割の自己負担割合で実費は6万円前後。内部疾患の障害者として障害者手帳をもらうと、自己負担割合を3割ではなく1割（2万円前後）にまで減らすことができる。さらに、障害者自立支援法という法律によって、さらに世帯所得におうじた限度額（月に0円、2500円、5千円、1万円、2万円の5段階）以内にすることもできる。

Q：エイズが発症した場合は？

薬を欠かさず飲んで免疫力を下げないようにして日和見症候群を予防する、つまりエイズを発症しないようにするのがベストだけど、なかなか思い通りにいかないこともある。も

しエイズが発症した場合は、普段飲んでいるHIV治療薬のほかに、日和見感染症の種類に応じて適切な治療（薬や処置）を追加する。一時入院が必要なことが多いけれど、できるだけ早く症状を改善して元の生活に戻れるように、焦らずじっくり治療することが大事なんだ。

■参考

HIV感染症治療研究会

<http://www.hivjp.org/>

最新の治療に関する情報が得られる。

JaNP+ 日本HIV陽性者ネットワーク・ジャンププラス <http://www.janplus.jp/>

長期療養生活のヒントやストレスとの付き合い方などが調査に基づいて書かれた冊子『長期療養シリーズ』の発行。

4. 陽性とわかって～生活編～

Q. HIVにかかった場合、どんな生活スタイルになるの？

A. 日々の暮らし方は大きくは変わらない。体調の変化にあわせて、主治医と相談しながらできるだけ心と身体に負担のないような暮らし方に調整することもある。

～日常生活～

Q. いままでの生活は変わってしまうの？

HIVにかかっていることがわかったからといって、昨日までの生活が大きく変わるわけでもないし、変える必要もない。HIVは主にセックスでうつるもので、それ以外の日常生活でうつることはない。陽性の人の多くが学校や仕事を続けながら、通院・治療を続けている。もちろん、療養に専念している人もいる。そのときどきの体力と免疫状態にあわせて微調整が必要なときは、主治医と相談しながら決めていく。

Q. もし気をつけることがあるとすれば、どんなこと？

初期の状態もしくは服薬によって免疫力が

きちんと保たれている場合は、H I Vだからといって特別に気をつけなきゃいけないことって、じつはほとんど無い。充分な休息、栄養と適度な運動、ストレスをためない、というような、一般に健康的とされる生活を心がけるぐらいでいい。

あとは、日頃から風邪や食中毒などの予防に気をつけること。とくに免疫力が弱くなっているときは、よく手洗いうがいをしたり、お刺身などの生ものを避けるようにしよう。抗H I V薬の内服をはじめる場合には、種類によってはその作用を弱めたり強めたりする物質がある。たとえば、うつや不眠に効くとして売っているセントジョーンズワートというハーブのサプリメントは一部の抗H I V薬の効きを悪くすることがある。逆に、グレープフルーツ（ジュースも含む）は一部の抗H I V薬の吸収を高めて強く効きすぎてしまう可能性があるから、避けたほうがよい。いずれも内服開始時に主治医から説明があるので、よくきいておこう。

さいごに血液の取り扱いについて。菌ブラシやかみそり、ピアスは微量の血液がついている可能性があるから自分専用にして。血液や精液などのついたものは、水でよく洗い流すこと。H I Vは1000倍に薄めると感染力がなくなる。もし大量に付いている場合や気になるときは石鹸や塩素系漂白剤に浸けて洗ったり、アルコール消毒をすればよい。洗濯物を家族と分けて洗う必要はないよ。たとえ血液や精液が床にこぼれても使い捨ての布などでふけば大丈夫。それと、献血はしないようにしよう。やむを得ず断れなかったときは、献血後3時間以内に電話して献血番号と生年月日を言えば、名前などの個人情報を知られずに自分の血液を輸血に使わないようにしてもらえる。

～仕事～

Q. 仕事を辞めて療養に専念しようとおもっているのですが…

それもひとつの選択だけど、決めるまえに

よく考えよう。H I Vにかかっていることがわかって間もない時期や、内服を始めてすぐは、気持ちの動揺や薬の副作用で体調も不安定になりがち。少なくとも1-2カ月は通院しながら心と身体が落ち着くまで様子を見て、それからどうするか決めても遅くない。

Q. H I Vにかかっているけど就職先を探せるか心配…

地域のハローワークでいつでも相談にのってもらえる。障害者手帳を使って障害者枠で就職先を探す方法と、障害者手帳を使わずに探す方法と二通りある。手帳を使う方法は、あらかじめ病気のことを伝えたいので就職なので、自分に合った仕事を選べたり、通院や体調の悪い時に配慮をしてもらえる、体調について話ができるので無理をしなくてすむので長続きする、というところ。逆にリスクとして考えられるのは、差別や偏見の目でみられるかもしれない、ハラスメントやいじめにあうかもしれないという心配がある、など。手帳を使わない方法のメリットとリスクは使う場合のそれをちょうど反転したかたちになる。

H I V陽性者の就労の現状と支援について、詳しく知りたい場合は支援団体にアクセスしてみよう。きめ細かな情報とサポートをもらえるよ。

■社会福祉法人はばたき福祉事業団

http://www.habatakifukushi.jp/work/work_book/ はたらく BOOK

E-mail: info@habataki.gr.jp

tel 03-5228-1200

■地域におけるH I V陽性者のためのウェブサイト

<http://www.chiiki-shien.jp/>

～周囲へのカミングアウト～

Q. 職場や学校には伝えなきゃいけないの？

H I Vとともに生きる人のことを社会のみなが受け入れて、オープンに生活できるような状況がのぞましいあり方だけど、残念なこ

とに、いまのところは偏見や差別が完全に無いとはいききれない。職場や学校のだれにどこまで伝えるか、伝えないかは、自分の状況と相手とのこれからの関係にあわせてよく考えてから決めるようにしよう。他の人がどうしているのか知りたいときは、支援団体の電話相談を利用したりホームページをのぞいてみよう。

Q. パートナーや友達、家族には伝えたいほうがいいの？

病気やセクシュアリティのことって、自分だけで抱えているよりも、誰か信頼できる人に伝えることで、精神的に楽になったり、いざというときに力になってもらえたりして、大きな安心感となるかもしれないね。でも、相手に受け止めてもらえなかったら…という不安も大きいのは事実。親しい人だとしても、全てを伝えなくてもいい。そもそも、親しい間柄だからといってお互いの全てを知っているわけじゃないでしょ。それでもバランスを保って大事な関係を築いているんじゃないかな。人と人、分かち合いたいこともあれば、いまは秘密にしたほうが良いとおもっていることだってたくさんある。伝えないということに後ろめたさを感じる必要はないんだ。だれに、何を、どこまで伝えるか/伝えないかは、自分にとって楽だったり助けになるかどうかを基準にして決めれば良いんだ。パートナーにH I Vがうつっている可能性のある場合は、検査を早く受けてもらうことも確かに大事だけれど、どんなふう伝えるかについて医療スタッフや支援団体に相談しながら検討する時間を充分にとることが必要だよ。この人には伝えたい、という気持ちになれたら、タイミング（自分も相手も落ち着いているとき）と場所（人目を気にせずにゆっくり話せる場所）とを選ぶことが大事だね。少しずつ段階的に話すという手もある。

～プライバシー～

Q. 病院や保健所でのプライバシーは守られ

るの？

もちろん守られる。医療機関や保健所など公的機関の職員には守秘義務が課されている。もし疑問に思ったことがあったら、担当者に遠慮せずたずねてみよう。

Q. 支援制度の利用申請で誰かに病気のことを知られてしまったりしないの？

様々な支援制度を利用するために役所に申請をした場合、書類の送付や連絡のためにハガキが自宅に届く場合がある。同居のパートナーや家族に知られずに受け取りたい場合は、必ず窓口の担当者にその旨を伝えておこう。適切に対応してくれる。

Q. 保険証を使って受診すると職場に病名を知られたりしないの？

健康保険事務によって病名が職場に伝わるといったことはない。「健康保険組合等における個人情報」の適切な取扱いのためのガイドライン」によって守られている。ただ、職場の内部に保険組合が設置されている場合は、事務処理を通じて職場に知られてしまう可能性がある。いちど確認してみよう。

Q. 陽性だったら名前や住所が役所に報告されるの？

報告されない。全国での発生状況を把握するため、感染症法のもとに医師が保健所を介して国に届ける必要のある項目は、年齢、性別、居住都道府県、推定感染原因など。病院でいろいろと訊かれて嫌な気持ちになるかもしれないけれど、個人を識別できる情報はなから大丈夫。

HIVマップ <http://www.hiv-map.net/>

HIVについての情報が網羅的に掲載されている。そのなかに陽性者の日記や手記集へのリンクもある。

5. 支援はたくさんある

次に、HIVとともに生きていくうえで利用できる制度の代表的なものを紹介していく。

これらは医療費の負担額、福祉サービス、そして生活費に関係してくる大事な味方。でも住んでいる場所によって窓口や手続きの方法が違うから、通院している病院のソーシャルワーカー、担当医、そして看護師にまず聞いてみるのがおすすめ。最寄りの区市町村の障害福祉担当課に相談してもいい。

【医療費の負担を減らすために】

■健康保険

もっとも基本となるもの。加入後に保険診療による医療費の3割が自己負担額になる。

■身体障害者手帳

HIV陽性者の場合、免疫機能の程度に応じて、「ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害」（1級～4級）として認定される。担当医の診断書、申請書、そして本人の写真を住んでいる区市町村の障害福祉担当課に提出することによって、主に医療費（健康保険の自己負担分）助成、所得税及び住民税の一定額控除、相続税の一定額控除や交通機関の割引サービスなどを受けることができる。申請から交付までには一般的に1～3か月程度かかるので、それを念頭に申請をすると計画がさらに立てやすくなるはず。

■高額療養費制度

その月の保険診療医療費が高額になった場合に、その金額から前年度の所得で決められる自己負担限度額を差し引いた金額が、支払いを終えた後に後日払い戻される。払ってからまた戻ってくるという二度手間が面倒な場合には、加入している健康保険組合や市町村の国民健康保険窓口・社会保険事務所などで、医療保険の「限度額適用認定証」を発行してもらって病院で受診した時に提出すれば、支払いの時に窓口で限度額まで払えば済むようになる。ただし、同月内同一医療機関が原則になっているから、月をまたがった場合（月末から月初に入院した場合など）や医療機関をまたがった場合は支給されなかったり、適

用者の年齢によっても規定が違うから、病院のソーシャルワーカー、医事課担当者、各健康保険組合の窓口事前に相談しよう。

■自立支援医療

身体障害者手帳の交付を受けている人が、その障害の状態の改善のために治療を受ける場合に、その治療費の健康保険自己負担分について申請をすると助成を受けられる制度なんだ。「ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害」の投薬治療はこの制度の適用範囲内で、一年ごとの継続申請をすれば医療費の自己負担額を1割にすることができる。さらに、前年の所得に応じて自己負担限度額（月に0円、2,500円、5,000円、1万円、2万円の5段階）を決めることができるので、自己負担額をその金額まで下げることができる。詳しくは住んでいる区市町村の障害福祉担当課まで連絡をしてみよう。

【所得保障の制度～生活費に関する支援～】

■傷病手当金

被保険者が病気やケガのために仕事を休み、給料（報酬）の支払を受けられなかったときにその生活保障として手当金が支給される制度。支給額は、病気やケガで休んだ期間の1日につき標準報酬日額の3分の2に相当する額。支給期間は手当金を受けた日から1年6か月。同一の傷病により障害厚生年金を受けていたり、退職後に老齢厚生年金や老齢基礎年金又は退職共済年金などを受けている場合などは支給額の調整があるので、社会保険事務所、または会社の健康保険組合に詳しい規定を確認しておく必要がある。

■障害基礎年金

これは一定の条件を満たしていれば、障害者手帳とは別に障害の状態によって年金を受給することができる制度。必要があれば、住んでいる区市町村の国民年金課、あるいは社会保険事務所に詳しい条件を聞いてみよう。

■生活福祉資金

都道府県社会福祉協議会が主体となって低所得者や高齢者、障害者の生活を経済的に支えるとともに、その在宅福祉及び社会参加の促進を図ることを目的に更生資金・福祉資金を低利で貸し付ける制度。連帯保証人の有無で貸付金利子が変わったり、支援資金の種類によって金額と条件にかなりの差があるため、住んでいる場所の社会福祉協議会・区市町村・民生委員に詳細を聞いてみることをおすすめする。

■生活保護

経済的に困窮する国民に対して生活保護費を支給するなどして最低限度の生活を保証する制度。生活扶助、教育扶助、医療扶助などから構成される8つの扶助があり、厚生労働省が地域の生活様式や物価等を考慮して定めた基準をもとに、収入ではまかなえない部分の最低生活費が支給される。

■雇用保険

窓口は各地域のハローワークとなる。一定の条件を満たした場合、失業後に雇用保険から基本手当、技能習得手当、寄宿手当、傷病手当、就職促進のための資金援助などを受けることができる。給付日数に上限があったり、一身上の都合（自己都合）による離職や「重責解雇」で離職した者については、直ちに給付されず、1ヶ月から3ヶ月の期間をおいた後に給付がなされるなど細かい規定があるので注意が必要。

6. 身近にいるかもしれない

だれがどんな病気かなんて、たいていの場合は外見からはわからない。どんなに親しい関係だって、いや、親しいからこそ言えないこともある。

わたしたちはいつどこでHIVとともに生きる人と出会っているかわからない。友達、会社の仲間、家族、恋人…。すでに身近で共に生きてる。

なにも知らずにイメージだけで語った言葉やしぐさが不意に誰かを傷つけているかもしれない。少しの気遣いで暮らしやすくなる人が身近にいるかもしれない。ただ見えていないだけなんだ。

●「どこか調子わるいの？」って訊く前に
学校や会社のお昼休憩のあと。友人みんなが集まってる飲み会。気づくとそのなかのひとりがそっと陰で薬を飲んでる。それに気付いたあなたは、「あれ？どこか調子悪いの？」と声をかける。他のみんなも心配して振り返る。

ちょっと考えてみてほしい。どんな薬をのんでいるのか、どんな病気と付き合っているのか、それって実はかなり個人的なこと。何気なくかけた言葉が、相手の心に複雑な波紋を広げてしまうこともある。もちろん、誰かにわかってもらっていたほうが心地いい人もいる。でも、心配をかけたくなかったり、弱みをみせるようで嫌だったり…いろんな理由で病気のことを話したくない人もいる。病院のお世話になることなく死んでいく人のほうが少ない。多くの人が精神的・身体的問題と付き合いながら自分だっていつかそんな立場になることもある。相手が自分から話してくれるまで待つことのほうが、ほんどうの気遣いかもしれない。あなたのそんなスタンスを感じたら、本当にあなたに打ち明けたいとおもっている人は、きっといつか話してくれる。

●「病気もっていないから大丈夫だよ」

寒い季節にみんなで鍋パーティー、ホロ酔いかげんでいい気持ち。どれがだれの器かわからなくなって「あー、どれでもいっか、病気もってないから」。こんなふうになんげんか出た言葉に自分の心ってじつはよく表れてしまったりする。このひとことを耳にして、「病気のことは絶対に隠し通さねば」と決意する人がいるかもしれない。

怖さや心配、不安って、正確な情報じゃなくてイメージだけに振り回されてしまってい

ることから生じてることが多い。知らない＝怖い、かもしれない。自分はそんなつもりじゃなくても、知らず知らず偏見の種が自分のなかで芽をだしていることもある。自分の言葉を振り返る。それが病気の人もそうでない人も、ともに暮らしやすい社会をつくる第一歩。

●打ちあけられたら

身近な人からHIVであることを打ち明けられたら、あなたが大事な存在として信頼されているということ。変に気構えたり、気を使ったりせずに、いままでどおりでいることが、なによりいちばんの支えになるだろう。そして、本人の承諾なしにほかの誰かに伝わるような場では、そのことをけして口にしないこと。少しずつ状況は変わってきているけれど、残念ながら、誤った知識や社会的につくられたイメージのせいで、偏見や差別がないとはまだいいきれないから。そしてもしあなたに余裕があったら、HIVについて勉強してみよう。きっと、いざというときの力になってあげられる。

もし、すぐに落ち着いて受け止められなくても、時間をかけてゆっくり理解していけばいい。陽性の人の周囲の人を対象とした相談窓口もあるから気軽に利用してみよう。

7. 女性の気になること

Q. HIV陽性でも子供をもつことができますか？

A. はい、できます。

ウィルスは人を、性別を選ばない。HIVとともに生きながら、あるいは、HIVをもつパートナーと一緒に、仕事や家事や子育てを頑張っている女性はたくさんいる。そんな女性たちはどんな道を通ってきたのかな。男性にも知ってほしいこと。女性にとって気になること。ここでは少しそんな話をしてみよう。

～セックスについて～

Q. 愛してるから大丈夫？ ピルをのんでい

るから大丈夫？

病気のウィルスにとっては、愛の有るなしは区別できない。ふたりのあいだに愛があったって無くたって、なんの工夫もしなければHIVやほかの性感染症になる可能性がある。ピルは妊娠を防げても、感染症は防げない。

HIVにかかっているかどうかは検査をしてみないとわからない。検査をうけて確かめるのもひとつの方法だけど、なかなか自分でも行きづらいし相手にも言い出せないよね。それに、検査を受けるかどうかはその人の考えで決めること。無理に相手に検査を受けてもらうことはしないほうがいい。検査で確かめなくても、この冊子で紹介した方法に気をつけてセックスすれば、HIVに限らず妊娠や他の性感染症を受け渡すリスクをずいぶん下げられる。

パートナーが男性の場合、女性はセックスで受け身になりがち、とよくいわれる。心配だけ自分からなかなか避妊や病気のことを言いたせない人も多いんじゃないかな。相手に嫌われたくないって気持ちが先に立ってしまうことって、よくあるよね。でも、自分の身体は自分のもの。相手の身体も相手のもの。セックスはふたりの共同作業だから、自分のからだを大事にすることと相手のからだを大事にすることはつながってる。あなたからの提案は、あなたのためだけでなく、相手のためでもあること。ひとまかせにしないで、あたりまえでしょ！というぐらいの気持ちで「コンドームしよう！」と言ってみよう。相手が持っていなかったら、自分のポーチから出して着けてあげよう。女性がコンドームをもっていたっていいじゃない。どうしてそんなの持ってるの？ときかれたら、この冊子を見せてあげよう。ふたりとも持っていなかったら、「残念だけど、またね」とかわいく言えばいい。

Q. 男性から女性にHIVがうつりやすいのはなぜ？

女性の身体は、膣という広い粘膜部分を持っているから、ウィルスが体内に入るための玄関が広いということになる。また、女性は、ほかの性感染症にかかっている、症状が出にくかったりするから、気付かないうちにHIVに感染しやすい状態になっていることがある。だから、女性から男性よりは、男性から女性のほうが、HIVの感染率が高いといわれている。HIVだけじゃなくて、ほかの性感染症の予防も大事なんだね。

～HIVにかかった女性は～

Q. HIV陽性の女性がとくに気をつけることは？

HIV陽性の女性は子宮頸がんになるリスクが他の人よりも少し高いといわれているから、年に1～2回、定期的に婦人科で検査するのがおすすめ。それと、生理中はセックスを控えること。そして血液のついた生理用品は、片づける人の手に傷があったりしてそこからうつるのを防ぐため、ビニール袋に入れて捨てるようにしましょう。

HIVにかかったらセックスしちやいけなと思っています人もいるかもしれないけど、そうじゃない。まえて紹介したいそんな工夫をすれば、パートナーにうつる可能性は低く抑えられるよ。

Q. パートナーに伝えたほうがいいのか？

より安心して触れ合うためには相手の協力があったほうがよりやりやすいということもあるかもしれない。でも、病気のことをいつ、だれに、どこまで伝えるかは人それぞれ違っていいし、相手とこれからどんな関係を持ちたいかにもよるだろう。支援団体の相談窓口を利用して他の人がどうしているのか聞いてみたり、希望すれば病院に派遣で来てくれるHIV専門のカウンセラーや医療スタッフに相談して、ゆっくり時間をかけて気持ちを整理したうえで慎重に考えよう。そのうえで伝えたほうが、慌てて焦って混乱した気持ちのまま伝えるよりも、きいた相手も受け止めや

すい。将来的なパートナーとして考えている場合は、少しずつ時間と回数をかけて病気のことを伝えたいので、よく話し合いながらふたりの関係を築くことができれば、さまざまな局面であなたの支えとして大きな力となってくれるだろう。

～妊娠・出産について～

Q. 妊婦健診でHIV陽性がわかってしまったのだけど…

新しく命を授かった欠先にそんな知らせを受けたら、驚いてしまうね。もしかしたら、そのことを告げた医師からも、十分な情報を得られず不安になってしまったかもしれないね。でも、大丈夫。医療のサポートを受けながら無事に妊娠・出産・育児をしているお母さんが増えているから、どうか落ち着いて、前向きに。こういう出産を多く経験している病院とそうでない病院があるから、支援団体の相談窓口などを積極的に利用して、情報収集を試みよう。パートナーにどう打ち明けようか、病氣と闘いながら育てられるのかな、まわりに知れてしまうんじゃないか…いろんな心配がよぎると思うけれど、主治医や保健師、医療スタッフなどとひとつずつ相談しながら、生れてくる赤ちゃんのためにできること、そして、赤ちゃんを元気に育てるために自分のためにできることを教えてもらおう。

Q. 相手にうつさないように子どもをもうけることはできるの？

女性がHIVの場合と男性がHIVの場合とでは、パートナーや子どもへの感染予防の方法が違うけれど、いずれにしても子どもをもうけるための手立てはある。HIV陽性で将来的に子供をもつことを望む場合は、まずはHIV治療専門の主治医にその気持ちを話して、服薬開始時期や薬の選択など将来の妊娠・出産を視野に入れた治療の方針を考えよう。妊娠・出産にあたって治療の変更や生活環境の調整が必要な場合もあるから、計画的にすすめることがのぞましい。自然妊娠では