



精液

血液

母乳

先走り

HIVがいる



コンドームの
使い方を
私たちが教えます！

生はダメ！ HIV感染予防のために、
必ずコンドームを使いましょう。

コンドームは新しいものを使います。
コンビニや薬局で買えます。

コンドームを端に寄せて開けることで、
コンドームにキズがつくのを防げます。

コンドームの裏表を確認して、精液だまり
(コンドームの先端)を指先でつまみます。

ペニスの皮をむいて、ペニスの
先にコンドームのをせます。

そのままコンドーム
を引き下ろし、根本まで
しっかりと入れましょう。

皮が余っていたら皮ごとコンドームを
引き上げて、そのままコンドームを下ろして
皮をコンドームの中にしっかり入れます。



マヨネーズ、油、油性のローション、ボディソープなどはダメ！コンドームが破れることがあります。水溶性のローションを使いましょう。



終わったらペニスとコンドームを一緒に抜きます。根本を押さえながら外れないようにしましょう。



ローションはたっぷり使いましょう。



ペニスを変えないうちに、精液がこぼれないようにコンドームを外します。



Let's Enjoy Safer SEX!!



これで挿入OK！セックスの最中にコンドームが外れないように気を付けましょう。



コンドームは縛ってゴミ箱に捨てましょう。

HIVがうつる(うつさせる)行為

血液や精液が、粘膜や傷口に付くと、HIVが体の中に入り、うつる(うつさせる)キケンがあります。コンドームなしのアナルセックスは、タチ(入れる方)もウケ(入れられる方)も、どちらもうつる(うつさせる)キケンがあります。また、注射のまわし打ち、精液を口に含む・飲むなどもキケンです。歯ブラシ・カミソリは血が付きやすいので、一緒に使うのはやめましょう。





コンドームなしのアナルセックス



精液を口に含む・飲む



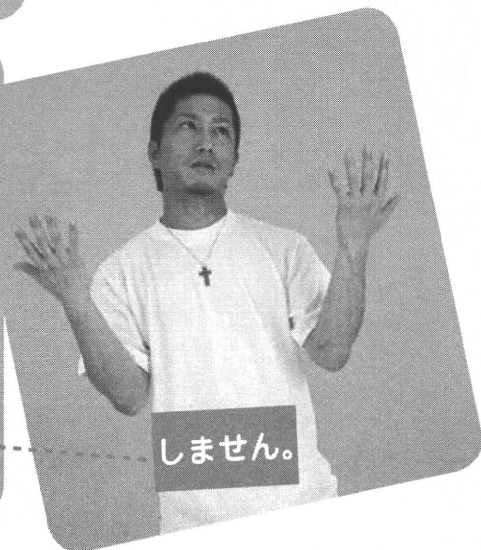
歯ブラシ・カミソリを一緒に使う



注射の回し打ち

HIVがうつらない行為

日常生活では、HIV感染の心配はありません。血液や精液など、HIVをたくさん含んでいる体液を体にいれなければ大丈夫なのです。同じお皿やおはしをつかって食事するのも、いっしょにお風呂に入ったり、ジムやプールに行くこともオッケー。おなじ蚊や虫にさされても平気です(かゆいけど)。もちろん、握手をしたり、抱きあうこともできますし、キスをしたり、いっしょに寝ることもできます。セックスをする時も、コンドームを使うなどをして、血液や精液を体にいれない工夫をすれば心配はいりません。





食事



お風呂



プール



おしゃべり



握手



ハグ



キス



蚊に刺される



「優しさを受け取って」

モルダー

40代後半／感染判明歴：7年／職業：サラリーマン／大分県

体調不良が1週間続いたので、病院で検査をしたら、B型肝炎にかかっていることがわかり、緊急入院になりました。「肝炎や梅毒などの性感染症にかかっていると、HIV感染のリスクが高くなる」と聞いていたので、医者、「HIV検査をして欲しい」と頼みました。そして1週間後、ナースステーションに呼ばれて、HIVに感染していることを医者から筆談で聞かされました。

それからはずっと病室で泣きながら過ごしていました。4人部屋でしたが、周囲の目を気にしている余裕なんてありません。「いつ死んでもいい、死にたい」と思っていました。それに地方に住んでいたのも、知り合いに知られるのが怖くてたまりませんでした。B型肝炎の治療が終わって退院した後、すぐ専門の病院に行く必要があったのですが、とてもそんな気持ちではありませんでした。

しばらくして、仕事の都合で都会に引っ越しをすることになりました。そして、そこで専門病院に足を運ぶようになり、信頼できる医者とカウンセラーに出会うことが出来ました。いろんなことを気軽に相談できたので、感染してからずっと胸にあった「死にたい」という気持ちが少しずつなくなり、

「もっと長生きしたい」と思えるようになりました。新しいボーイフレンドも出来ました。彼から「一緒に検査を受けに行こう」と誘われ、二人で検査を受けました。一緒に検査を受けるまでは、自分が陽性であることを告げていませんでした。検査の結果は、彼は陰性、自分はやはり陽性でした。そのことを彼に伝えると、「大丈夫、大丈夫」と答えてくれ、僕の側にいてくれました。

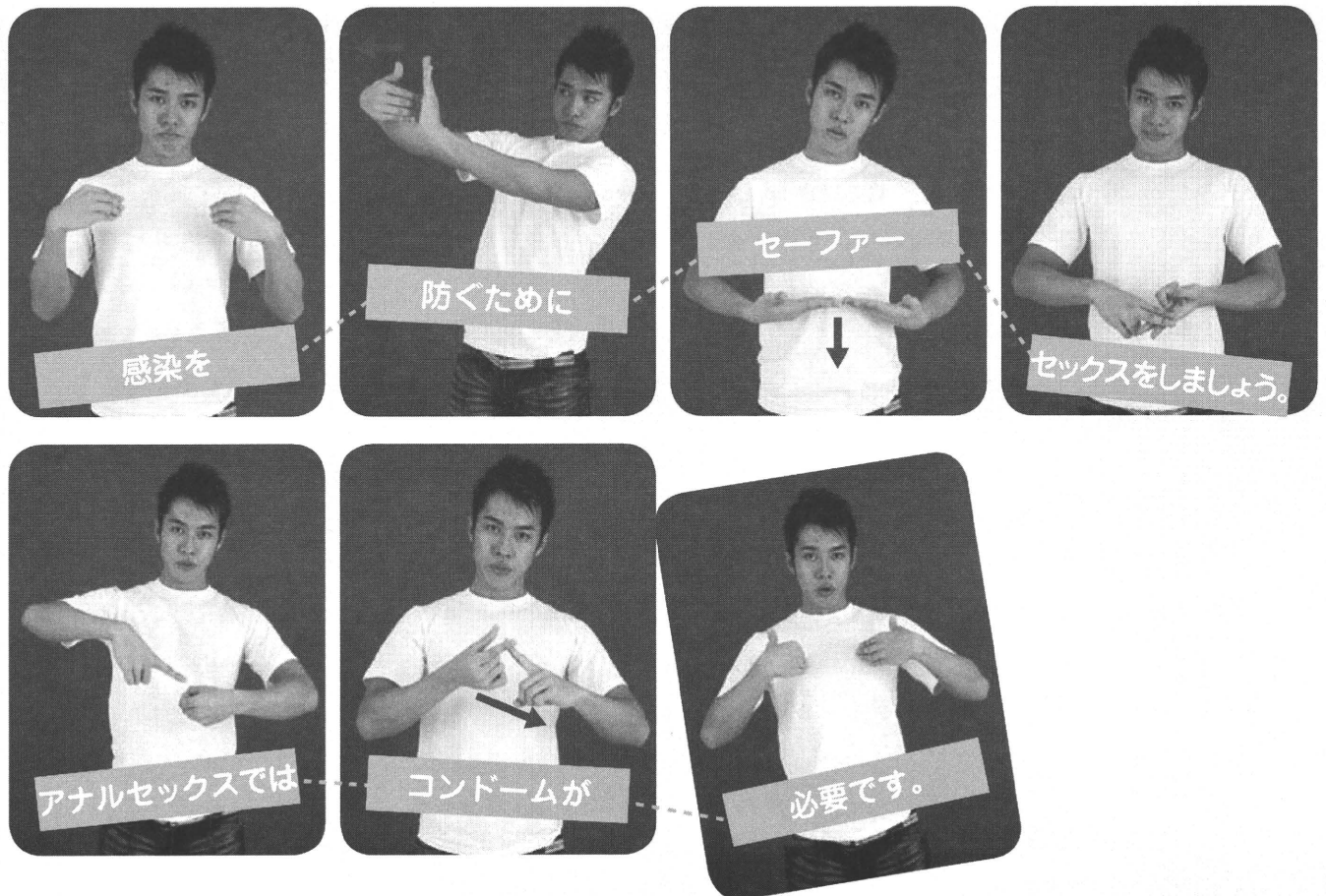
いい出会いもあった一方で、心の奥底にはいつも悔しい思いがありました。それは、「自分だけどうして陽性なの？」「周囲の人も皆、陽性になったらいいのに」という想いです。

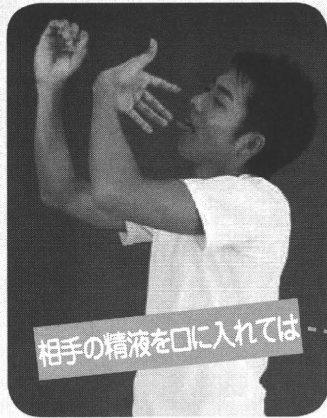
けれども、親友の一人に勇気を出して感染していることを知らせて、その親友が受け入れてくれて、前と変わらぬ関係を築くことができたので、「HIVを持っているいないに関係なく一緒に生きていけるんだ」と思えるようになりました。

僕は、検査を受けてよかったと思っています。コミュニケーションを取るのは難しいけど、検査を受けて、自分のことをちゃんと知って欲しい。今は誰でも、HIVに感染しても、おかしくない時代です。

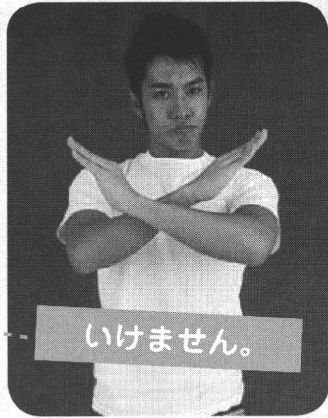
相手と自分を守るには

HIV感染のリスクを減らすために、精液や血液が、粘膜や傷口に接触しないようにしましょう。アナルセックスではコンドームをつける、精液を口にしたり飲んだりしないというような、セーフターセックスが大切です。HIVを持っている同士でも、セーフターセックスは大事です。なぜなら、ふたたび感染することで、発症を早めたり、治療がうまくいかなくなる場合があります。





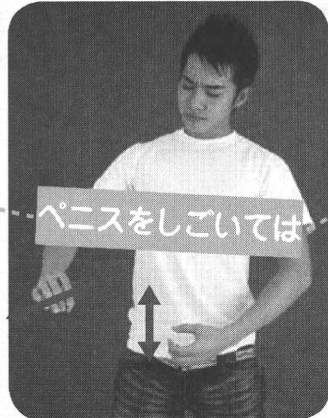
相手の精液を口に入れては



いけません。



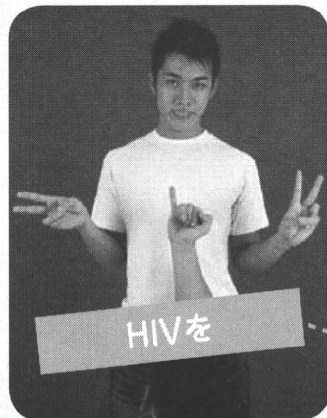
精液で



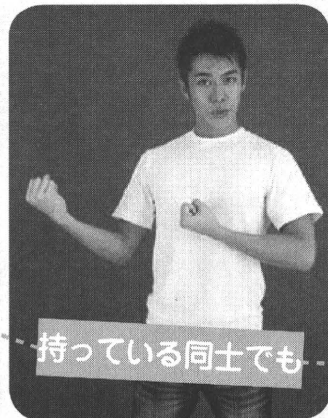
ペニスをしごいては



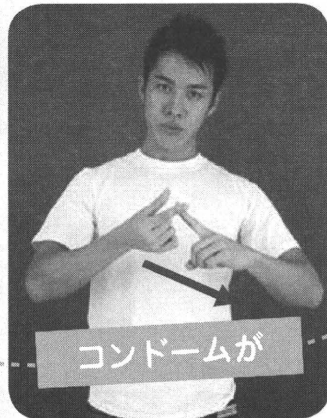
いけません。



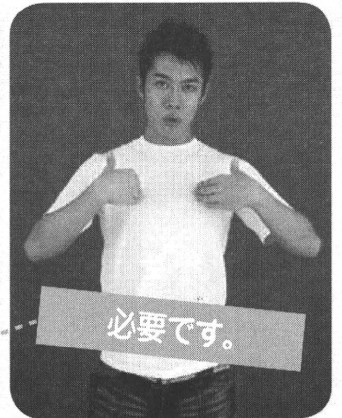
HIVを



持っている同士でも



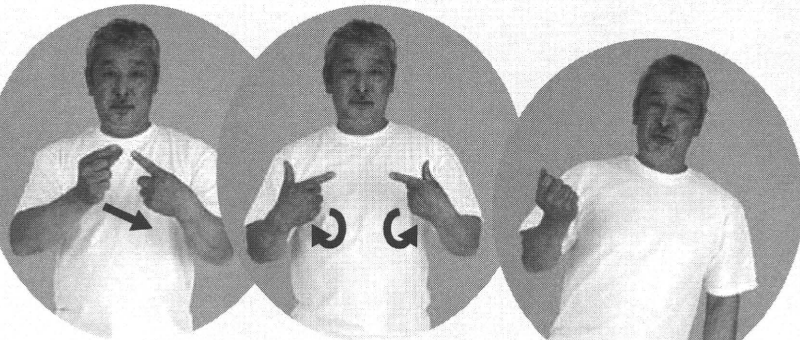
コンドームが



必要です。

セーフアセックスをするためのチェックポイント

1

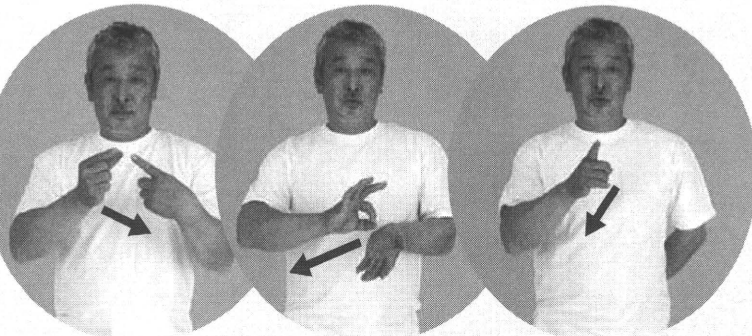


コンドームを

いつも

持っておこう。

2

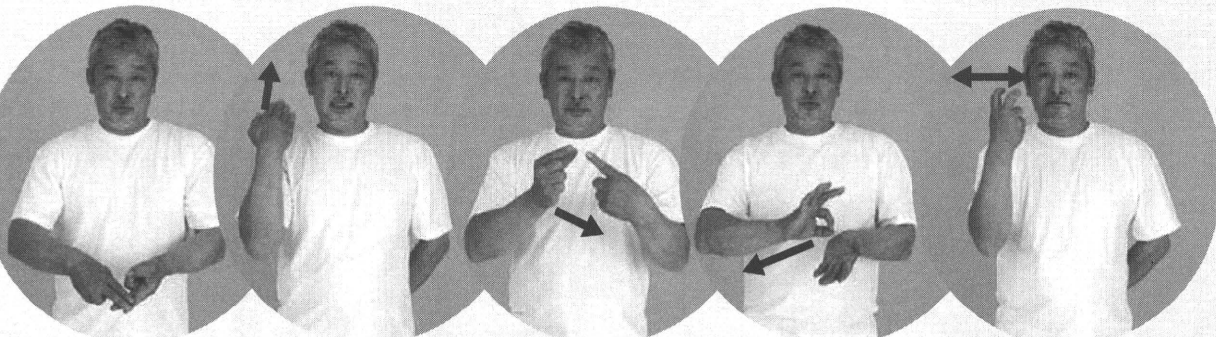


「コンドームを

使おう」と

言おう。

3



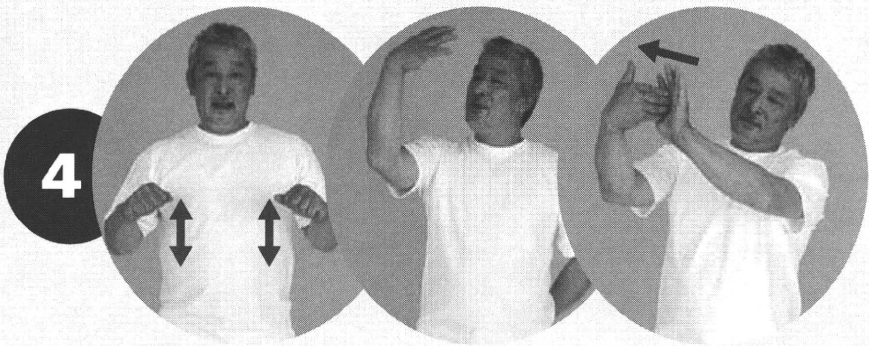
セックスする

前に

コンドームを

使うことを

確認しよう。



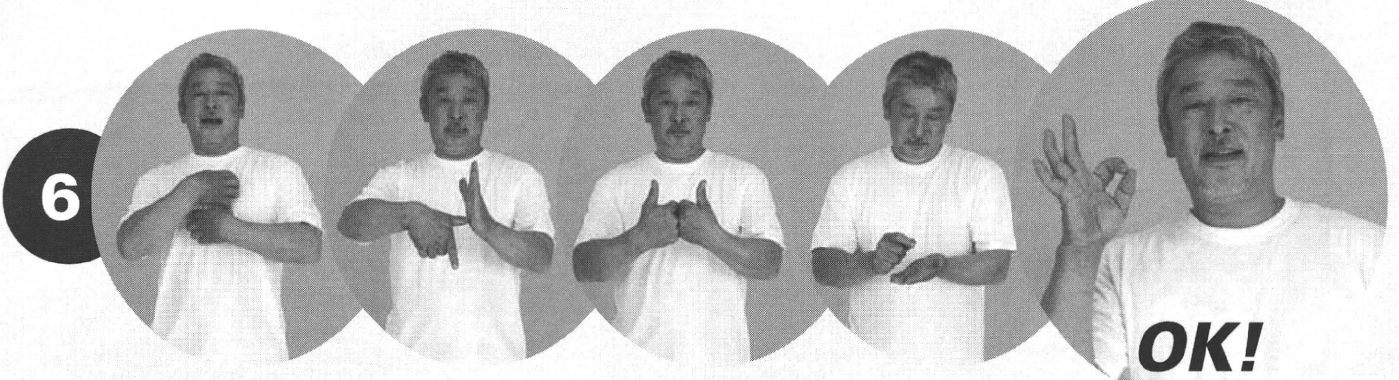
4

「生でやろう」と 頼まれても 断ろう。



5

酒に酔っていたり ドラッグを使ったときは セックスを しない。



6

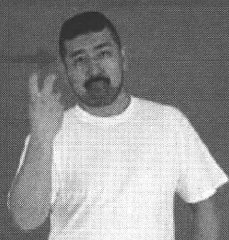
不安な 時は 相談しよう。 筆談で

OK!

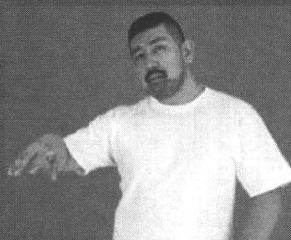
HIV検査の手順

この冊子を読んで、自分が「HIVに感染してるかもしれない」と不安になった人もいます。なかには、「怖くて、検査に行けない」と思う人もいるかもしれませんが、もし感染していたとしても、早めにわかったほうが、今後の生活や治療のことを、余裕を持って考えたり、行動することができます。ここでは、実際のHIV検査の手順を紹介しています。保健所では、相談もできるので、安心して検査を受けて下さい。筆談でもOKです。

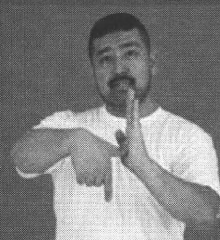
1



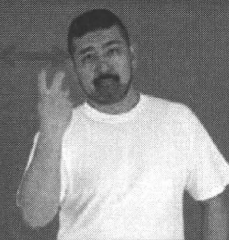
検査の



場所と

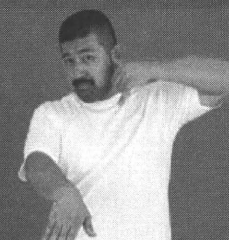


時間を

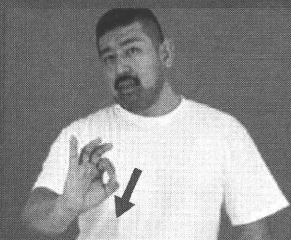


調べる。

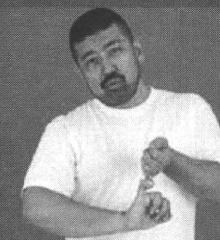
2



FAXや

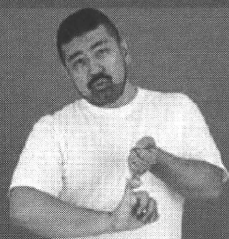


メールで

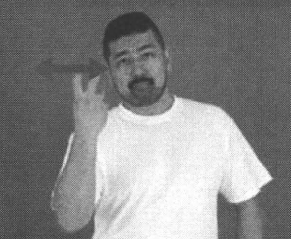


予約する。

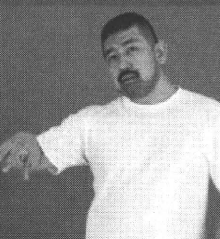
3



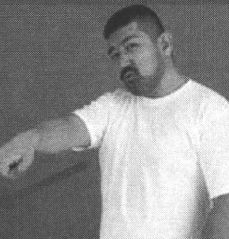
予約した



検査

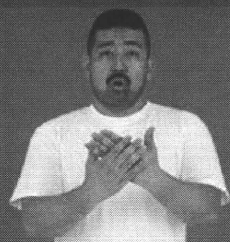


会場に

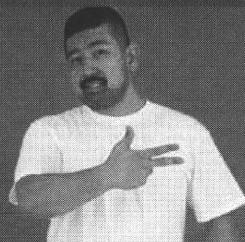


行く。

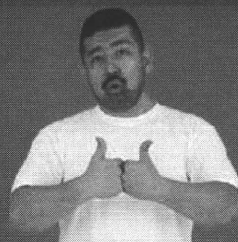
4



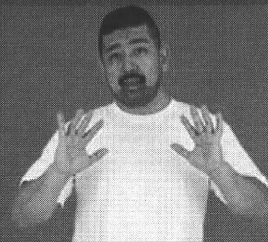
保健



師から

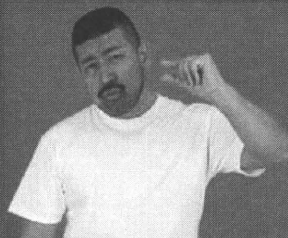


カウンセリングを

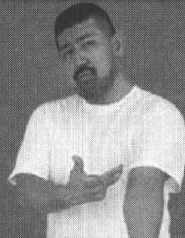


受ける。

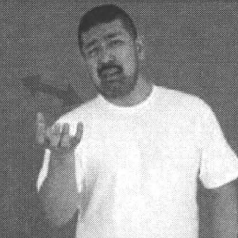
5



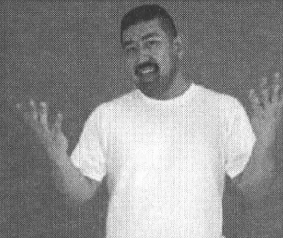
少し



採血しますが

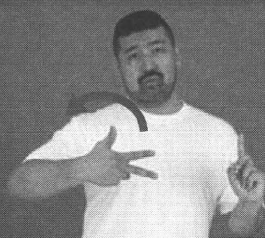


痛く

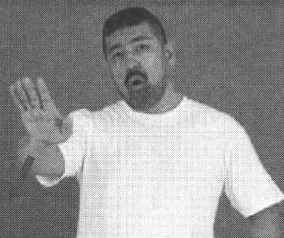


ありません。

6



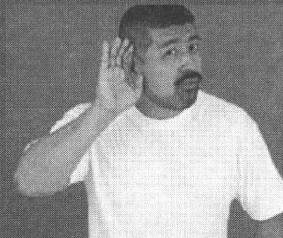
一週間



後

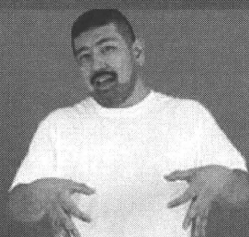


検査の結果を

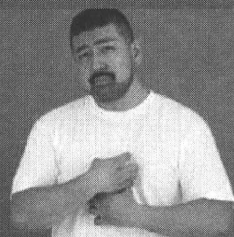


聞きに行きます。

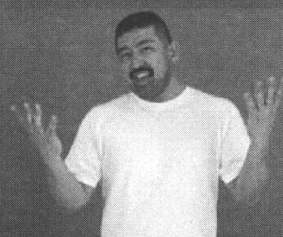
7



簡単です



心配



ありません。

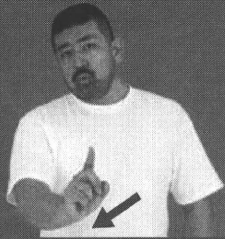
HIV検査で知ってほしいこと

検査は、全国の保健所で行っています。場所については、P.35を参考にしてください。本当の名前を言う必要はないのでプライバシーは守られます。無料です。通常検査では、結果が出るまでに一週間かかりますが、検査結果がその日にわかる「即日検査」というものもあります。検査は、不安に思ったセックスの後、二ヶ月後に行きましょう。でないと感染していても、結果が出ないことがあります。

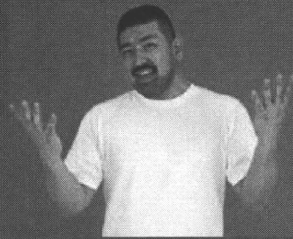
1



名前を

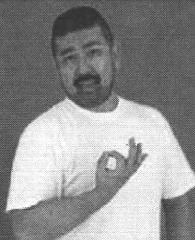


言う

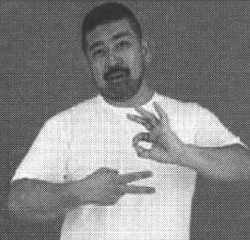


必要はありません。

2

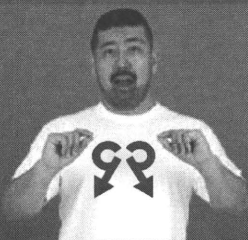


料金は

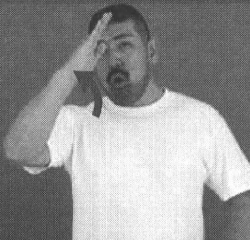


ありません。

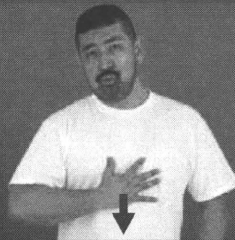
3



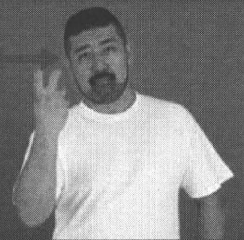
結果が



当日に

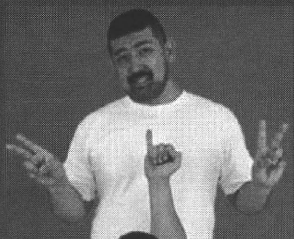


わかる

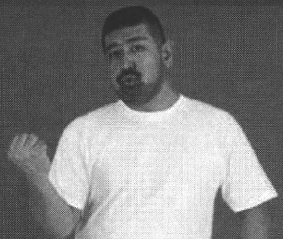


検査もあります。

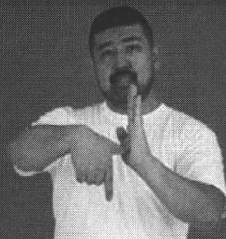
4



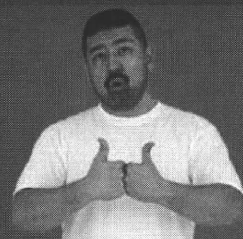
HIVを



持っていた

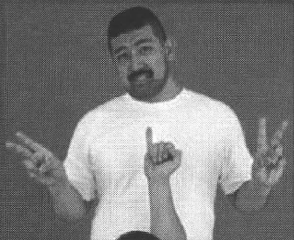


場合

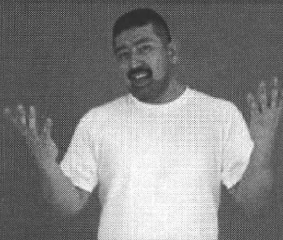


相談できます。

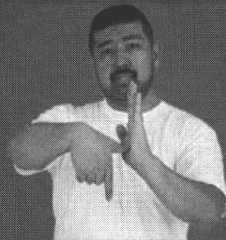
5



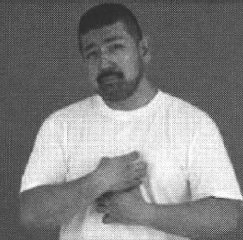
HIVを



持っていない

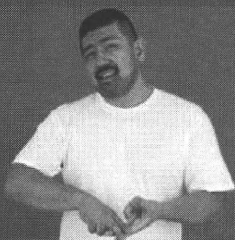


場合でも

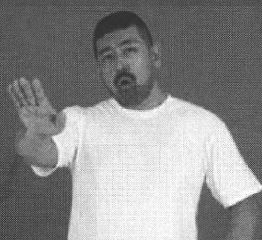


気をつけましょう。

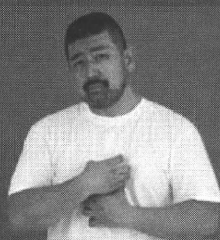
6



セックスの

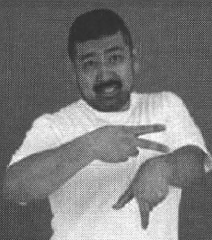


後

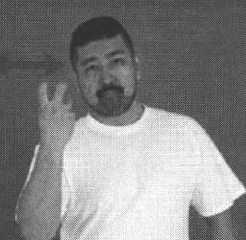


不安になったら

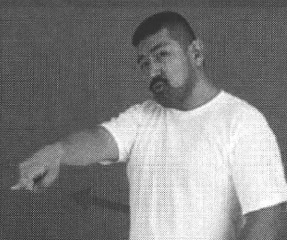
7



二ヶ月後に



検査に



行きましょう。

「なんとか頑張ってるよ」

赤ペコちゃん

50代後半／感染判明歴:18年／職業:元・会社員／岩手県

エイズ問題が話題として取り上げられた90年だったかな。初めてHIV検査を受けたとき、もうすでに感染してた。初期感染時期やどこから感染してきたのかはわからないけれど、サウナや発展場に頻繁に出入りしていたからだと思う。今のようにコンドームを使って、セーフセックスで自分を守るような時代じゃなかったから。

感染してるってわかってても、どうすればいいのかわからなかった。医者と相談をしてもコミュニケーションが思うように通じなかったし、それにHIVやエイズに関する情報が少なかった。手話通訳の派遣をお願いしたくても、当時はエイズ理解が今ほど広まってなくて、感染したら死ぬしかないという偏見もあってし、手話通訳の派遣をお願いしても拒否されるのが怖くて、手話通訳は頼めなかった。

それに薬も、今みたいに数種類の薬を組み合わせるんじゃなくて、まだ1種類しかなくて、すぐに投薬を開始しなきゃいけなかった。アトピーも持っていたから、アトピーのステロイドの薬に加えて、HIVの薬を8時間おきに飲まなければいけない。これは本当に苦しかった。もう生きていくのが

嫌になったこともあった。それに、当時は薬が高価で、一生懸命稼いだ月給の半分は、薬代で消えてた。

医者とのコミュニケーションは筆談。ほとんど毎日のように通院していたけれど、なかなかうまくコミュニケーションとれない。先が見えない不安と、うまくコミュニケーションがとれないストレスでボロボロだった。

途方に暮れ果てたとき、いつものように待合室で待っていたら、僕と同じゲイで、手話の出来る健常者である人と偶然逢って、勇気を出して話しかけたら、その人も感染していて通院していることがわかって、その人に手話通訳をして欲しいとお願いすることになって、一緒に戦って生きてくという目標を見つけることができるようになった。まだ携帯電話やメールがなかったから、お互いFAXで日程を合わせて一緒に通院するようになった。その人とは今も友達だよ。

5年前、会社で倒れて救急車で運ばれたことがあって、会社の人達には迷惑をかけたくないし、いろいろと悩んだすえ、自主退職した。現在は生活保護と障害者基礎年金を受けながら、日常生活には差し支えるもの…なんとか頑張ってるよ。



