

はじめに

この本は、HIVについて情報を集めたり、相談をしたりされたり、検査を受けようとする、
そんなあなたを応援するためのツールです。

ゲイ・バイとHIVの現状について

ちょっと調べものをするときに使える「情報ファイル」でありたい。

HIVに関わる、主にゲイ・バイのメンバーでつくったこの本のタイトルには
そうした想いを込めています。

この本では、ゲイ・バイとHIVの現状を知るのに役立つグラフと、

どう考えたらいいのかヒントを紹介しています。

9つの章と6つのコラム、2つの手記集で構成されていて、

それぞれどこからでも読めるようになっています。

また、より詳しく知りたい人のために、

巻末にて冊子やウェブサイトについても紹介しています。

この本で使っている「ゲイ・バイ」とは？

HIVの分野では、「MSM (Men who have sex with men)」という言葉が使われています。自分のことをどう呼ぶかはゲイ、バイセクシャルだったり、ホモ、オカマなど、人によって様々です。また、自分がそうだと思っていなかったり、結婚をしても、同性とセックスをする男性もいます。そうした多様なあり方を前提に、「男性とセックスする男性」を呼ぶのに「MSM」が使われています。

この本では、読みやすさを優先して「ゲイ・バイ」を使っていますが、「MSM」と同じ意味として使用します。

注意点

この本に掲載しているグラフはいろいろなところから集めたものです。そのため、それぞれの元となる調査が異なります。

これらのグラフはHIVの現状を知るのに役に立つものではありませんが、ご覧になる際には調査の対象者、方法、また実施時期が異なることに注意してください。

グラフには、対象者をあらわすアイコンがついています。

ゲイ・バイ調査 ゲイ・バイだけを対象とする調査

陽性者調査 HIV陽性者だけを対象とする調査

その他、特に表示がない場合は、一般を対象とする調査になっています。

もくじ

- 05 [基礎知識] HIVとエイズって、違うの？
- 08 コラム① エイズを「発症」するまでのスピードが早まっているって聞いたけど？

- 09 [現在の治療] 「HIV=死」じゃないって、ほんと？
- 12 手記① HIV陽性のイメージ

- 13 [流行状況] ゲイ・バイのあいだで、HIV/エイズはどのくらい増えている？
- 16 手記② どんなときに検査に行こうって思いました？

- 17 [検査] ゲイ・バイは結構、HIV検査に行っている？
- 20 コラム② 検査で陽性ってわかったら、どうなるの？

- 21 [セーフターセックス] ゲイ・バイは結構、コンドームを使っている？
- 24 コラム③ セーフターセックスって何だ？

- 25 [依存症] ドラッグは大変だ！
- 28 コラム④ 依存症FAQ

- 29 [通院・仕事・セックス] HIV感染がわかった後の、生活ってどうなるの？
- 32 コラム⑤ カミングアウトについて

- 33 [支援制度・カミングアウト] 陽性者をサポートするもの
- 36 コラム⑥ HIVのこと、ゲイ・バイは誰に相談している？

- 37 [よくある質問] 相談の現場から

- 40 もっと知りたい人のために



〔基礎知識〕

HIVとエイズって、
違うの？

What is the difference between HIV and AIDS?

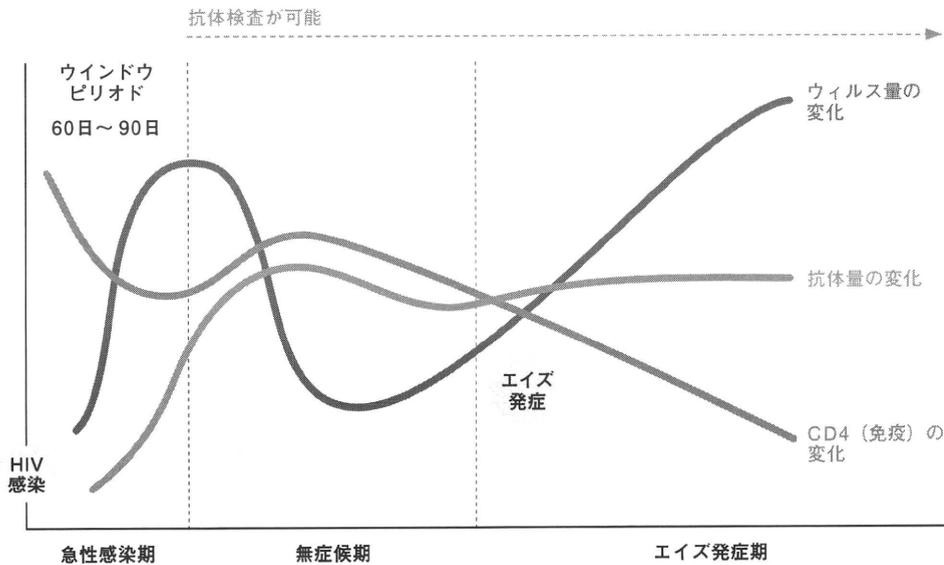
05

A

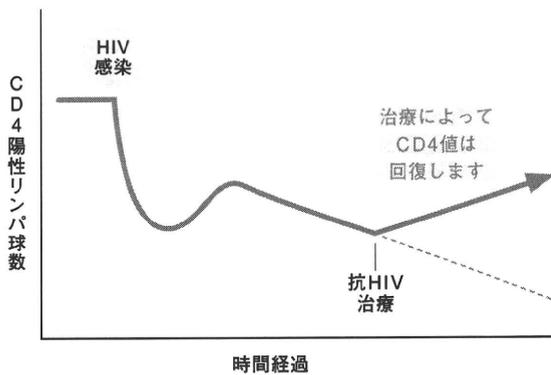
answer

HIVとエイズは違うものだ。HIVというウイルスが粘膜などを通して体内に入り、そのまま放置していると、体の免疫が徐々に破壊される。その結果、特定の疾患を発症した状態を「エイズ（後天性免疫不全症候群）」という。

HIV感染症の経過



HIVに感染することによって身体の免疫システムが徐々に破壊される。その結果、指標疾患が出た状態を「エイズ」と診断する。左の図はその経過を示している。なお、この図は治療をしない場合の経過を示したものである。現在では適切な治療を受けることによって、免疫力 (CD4) を回復することが可能だ。



エイズ発症の指標疾患

- ニューモシスチス肺炎
- カポジ肉腫
- カンジダ症
- 悪性リンパ腫
- HIV脳症 など、23種類

HIVのウイルスを含む体液

- 血液
- 精液／先走り液
- 腸粘液
- 膣分泌液
- 母乳

Memo

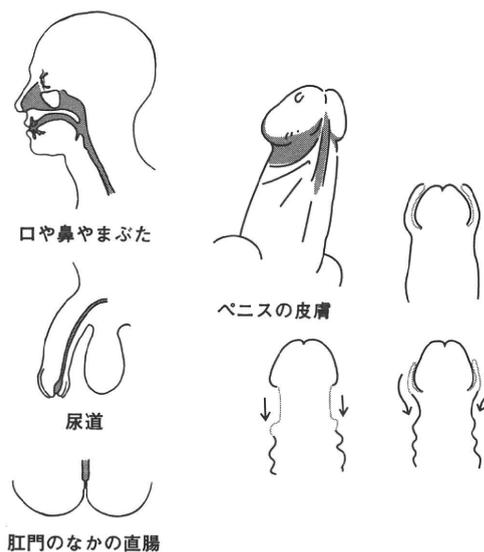
感染のメカニズム

HIVに感染すると、HIVが血液、精液、膣分泌液、母乳に多く含まれるようになる。最近では、腸から出る腸粘液にもHIVが含まれると言われている。一方で、唾液、涙、尿などの体液は他の人に感染させるだけの十分なウイルスが含まれていない。

粘膜や血管に達するような皮膚の傷にHIVを含む体液が直接接触すると、感染の可能性がある。傷のない皮膚からは感染しない。そのため、HIVは日常生活の中で感染するようなものではない。HIV感染はセックスが主であり、その他には覚せい剤使用時の注射器の回し打ち、母子感染などがあげられる。

また、HIV検査を受ける場合には、血液中のHIV抗体やウイルス量が十分に増えていないと、これらを検出することができない。そのため検査で確実な結果を受け取るには、感染の可能性がある行為があった日から60～90日あいだをあける必要がある。この期間をウィンドウピリオドと呼んでいる。

特に注意したい粘膜や皮膚



Memo

HIVは体のどこから感染する？

粘膜は傷つきやすく出血もしやすいため、HIVの感染が起こりやすい。場所としては、直腸、口、鼻、まぶた、そして尿道などがある。特に直腸や尿道の粘膜は薄くなっているため、傷がなくても感染が起こる可能性がある。

またペニスは、亀頭と陰茎をつなぐひだ（陰茎小帯）、亀頭のカリのすぐ下や、包茎の亀頭に被さっている皮膚（包皮）に、HIVが取り込まれやすい細胞がたくさん存在し、皮膚も非常に薄いため、摩擦による細かい傷から感染する可能性がある。

コラム①

エイズを「発症」するまでのスピードが早まっているって聞いたけど？

実は今、そういった報告が目立っている。これまで以上に早くHIVの検査を受けて、自分の状態を知ることが必要になっているのかもしれない。

現在では抗HIV薬を服薬することによって、ウイルスが増えるのを抑えられるようになった。しかし、そういった治療を受けなければ免疫の破壊が進み、そしてエイズを発症する。治療を受けない場合、発症までの期間が平均して約10年かかるとこれまでは言われてきた。

しかし最近、治療を受けていない場合のエイズを発症するまでの期間が短いケースについて、HIVの医療に関わる多くの医師が多くなっている実感をもっているという。

国内最多数のHIV陽性者の診療を行っているエイズ治療・研究開発センター（ACC）の医師、岡慎一氏によれば、「最近のHIVは従来考えられていたより、感染してからエイズを発症するまでの期間がかなり短くなってきている」という。

岡医師は、次のような調査について紹介している。「2007年までの10年間に感染した時期が特定できたACCの82人の経過を追ったところ、HIVに感染してから3年後にCD4数（※）を高く維持している人の割合は13.5%で、残りは感染から3年ですでにエイズ発症の可能性のある状態になっていた。明らかに病状の

進行が、従来言われていたよりも早くなってきている」。

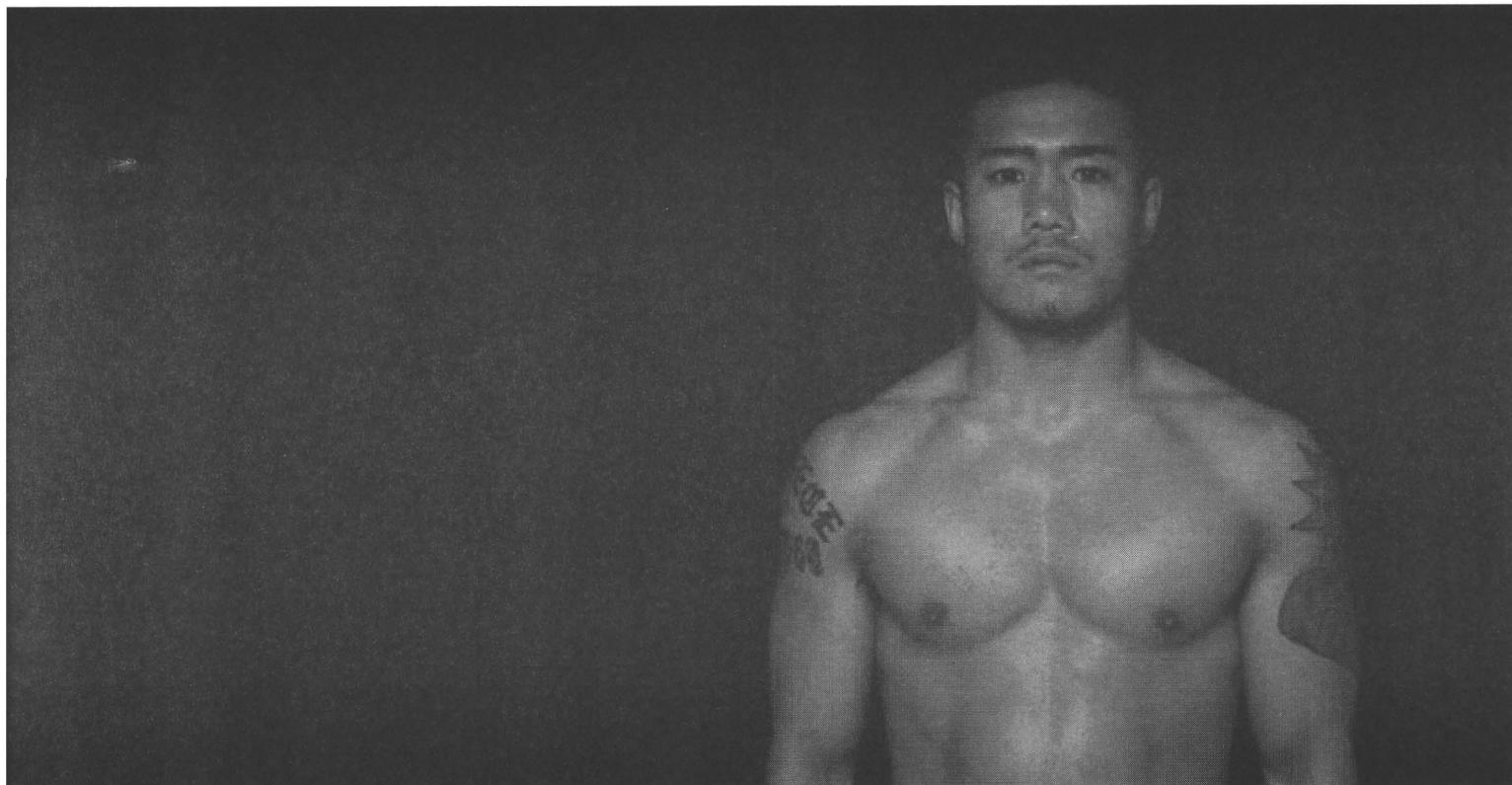
こうした背景には、「HIV自体が進化して形を変え、人間に対して強くなっているのかもしれない。感染後10年でエイズを発症するという話は、アメリカでエイズが登場した1980年代初期に言われたこと。それからすでに30年たち、いま感染しているウイルスは人間の抵抗力をすり抜けてきた強いウイルスとその子孫たちである」という。

ここで改めて確認しておきたいのは、現在では、HIVに感染しても適切な時期にHIVの治療を開始することによって、エイズの発症を抑えることが可能になってきていることだ。また発症する事態に至ったとしても、適切な治療によって、多くの場合は健康を取り戻すことは可能だ。しかし、エイズ発症の診断が遅れてしまうと、身体に障がいが残ったり、免疫の回復に時間がかかるなど、その後の生活や治療によくない影響を残す場合もあることも確認しておきたい。

今はHIVのよい薬も開発され、陽性者が利用できる福祉の制度も整ってきている。エイズを発症する前に自分の状態をわかるためにも、思い当たる行為や体調不良など気になることがあるとき、あるいは定期的にHIV検査を受けることがいいのではないだろうか。

※白血球内のリンパ球の一部であるCD4陽性Tリンパ球。200個/ μ l未満になるとエイズ発症リスクが高くなる。

CD4はHIV陽性者の免疫力を示す最もよい指標とされる。



〔現在の治療〕

「HIV≡死」じゃない
って、ほんと？

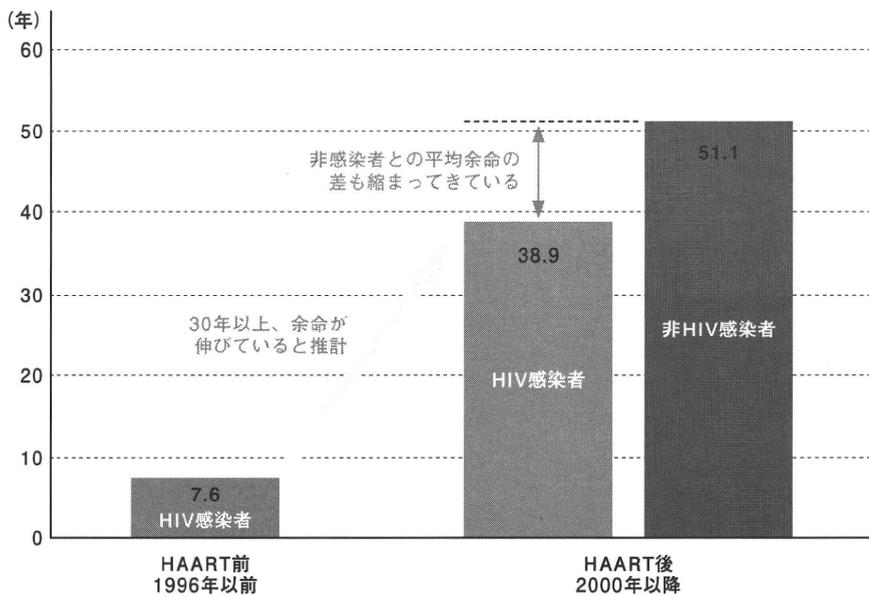
Can I live a long life with HIV?

09



治療の進歩によって、HIVに感染していることを早く知って治療を始めれば、エイズの発症を防ぐことが可能になった。しかし今でも、検査を受けることができずに発症して、治療が難しくなるケースはある。

25歳HIV感染者の平均余命の推計



デンマークで行われたHIV感染者のコホート調査。25歳でHIVに感染した人の平均余命の推計を比較している。日本では1997年に登場した多剤併用療法（HAART）など治療の進歩によって、感染者の平均余命が大きく伸びている。また、非感染者とHIVの治療を受けている感染者の余命の差は今後ますます小さくなるだろう。

出典：[2007] "Survival of Persons with and without HIV Infection in Denmark, 1995-2005.",
Annals of Internal Medicine 146.
対象：デンマークにおけるHIV感染者と非感染者を対象としたコホート調査

Memo

長期につきあう病気の時代へ

この10年で、HIVの治療が大きく進歩した。検査で早めに感染を知り、適切な時期に薬を飲み始めることができれば、HIVが血液中に測定できないレベルまで抑えこむことができるようになった。

1997年頃まで、多くのゲイ・バイがエイズを発症して亡くなった。言いにくい話題のため、その事実はあまり知られていない。もちろん、今でも発症したり、その寸前までHIVに感染していることがわからないことで、難しい症状が出るケースなどもある。またいったん治療を始めると、HIVの治療薬を飲み続けていかなければならず、副作用が伴う可能性もある。楽観することは簡単にはできない。

しかし、こうした治療の進歩により「エイズで亡くなることは非常に少なくなった」と言われるようになってきているのも事実だ。左の図の調査では、HIVに感染してからの平均余命が、治療を続けている場合、90年代と比較して30年以上伸びていることが推計されている。

つまりHIVに感染しても治療を続けながらその先の人生を続けることができる、「長期につきあう病気」にHIVが変わってきているということだ。感染がわかってからの人生が、今では多くの場合は短距離走ではなく、治療を続けながら長い距離を走るマラソンになってきている。

Memo

エイズの発症を予防することは、なぜ大事なの？

「HIVに感染すること＝死」じゃないという事実がわかっているのに、感染しているかもと本気で思ったときにただただ怖くなってしまったり、なかなか検査に踏み切れないという悩み。また、検査で感染を告知された後に「もうダメだ」と思って、体調がひどくなるまで病院に行かなかったというケースもある。それはまだ社会のなかで、あるいは自分の心にHIVと死がつながるイメージが残っているからだろうか？ それとも、もっと他の何かを恐れているからだろうか？

もしHIVに感染していても早くに知ることができ

れば、エイズの発症を防ぐことができる。しかし、エイズを発症するまで感染に気づかず、より大きなつらい状況を背負ってしまうことがまだたくさんある。例えば大変な闘病生活が長期間続いたり、脳に障がいが残ってしまったり、また亡くなることもある。

エイズを発症しても多くの場合、回復することは可能だ。でも、できるだけ早めにHIVの感染を知ることにはメリットがたくさんあること、そのことを知ってほしい。

手記①

HIV陽性のイメージ

HIV陽性の人たちに自分たちの経験について、書いてもらいました。

咳がずっと続いていて、友だちに会った時に「ダメ、アンタ。今すぐ病院に行ってらっしゃい！」と言われたのがきっかけでした。結核と診断されて即入院。その病院でHIV検査を勧められ、結果は「陽性」。あれから12年が経ち今でも生きのびていますが、少しでも発見が遅れていたなら、今はなかったかも、と恐ろしくなります。

50代・ゲイ・HIV+

「エイズになったら死ぬ」そう思っていたから、検査に行かなければと思いつつも先延ばしに。「どうせ陽性なら死ぬんだし、だったら知らずに過ごした方がいいや！」と。具合が悪くなってから告知を受けるのはつらいことでした。同じ告知を受けるのであれば、体が弱っている時よりも元気な時の方が精神的にも体力があるので、受け止めやすいように思えました。

30代・ゲイ・HIV+

「ゴムつけて」って言ったら、「大丈夫だよ、オレ検査受けてるし。そっちも大丈夫でしょ？」そんな風に言われたら、本当の自分のこと言えないよ。感染してしばらくはエッチする気は起きなかったけど、やっぱり誰かとつながりたい。

20代・ゲイ・HIV+

約2ヶ月近くの入院生活。自分の体に起こる変化が怖かったり、服薬による副作用、そして自由にならない自分の体へのいらつき、悔しさが続いていた。そんなある日、看護師の一人が夜勤明け、病室まで来てくれてこんな事を言った。「私はまだ看護師としては新米で、あなたの病気のこと勉強しないといけない事が山ほどある。でもあなたの今かかえていることを少しでも解りたいの」そのとき、僕は自然と自分を語り出すことができた。自分自身をさらけだして、泣きじゃくって、やっと自分自身をまっすぐに見ることができるようになれた気がした。

30代・ゲイ・HIV+



〔流行状況〕

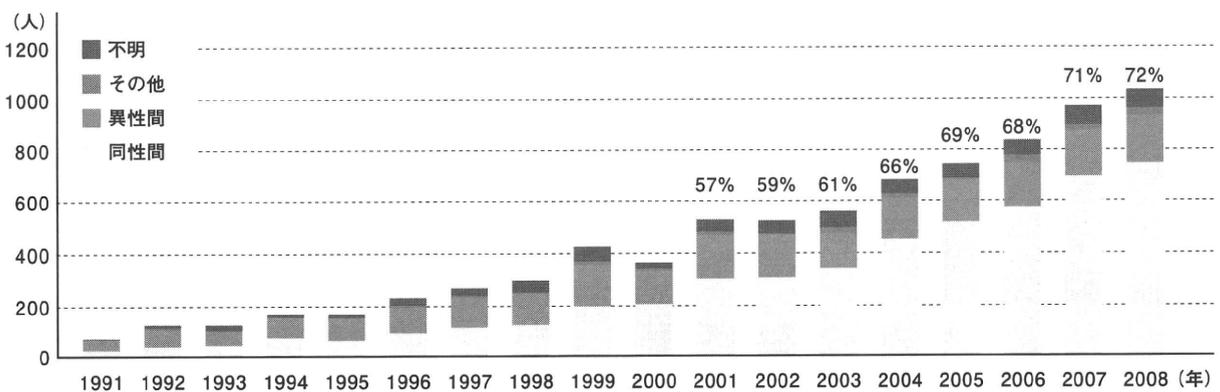
ゲイ・バイのあいだで、
HIV / エイズは
どのくらい増えている？

How much is HIV increasing among gay and bisexual men?

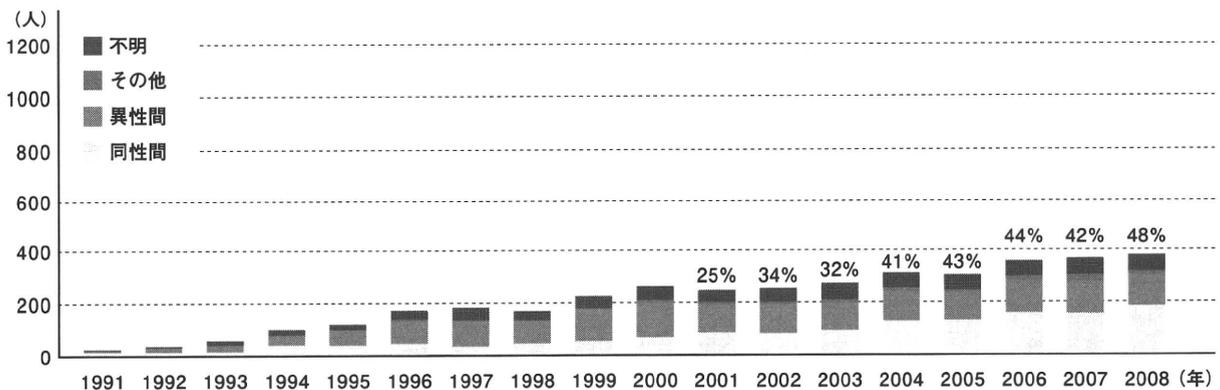


現在、日本でHIV陽性者は19,000人以上いて、ここ数年は毎年1,500人以上の新たな感染報告がされている（2010年11月時点）。そのうち、HIVで感染がわかるケースもエイズを発症して感染がわかるケースも増加傾向にあって、特にゲイ・バイの感染が増えているのが現状だ。

日本国籍 HIV感染者の感染経路別 年次推移 (1991-2008年) ※数値は、男性同性間感染割合 (%)



日本国籍 AIDS患者の感染経路別 年次推移 (1991-2008年) ※数値は、男性同性間感染割合 (%)



厚生労働省が発表している、年ごとの新たなHIV感染者とエイズ患者の報告。男性同性間の性的接触による感染の割合が、現在ではHIVで約7割となっている。HIV感染者、エイズ患者ともに、特に男性同性間での感染が増加している。また、同性との性行為で感染したと言にくい現状を考えると、男性同性間での感染割合は報告よりも多い可能性がある。

出典：厚生労働省・エイズ動向委員会報告 [2008]

Memo

HIVが中高年のゲイ・バイで増えているって聞いたけど？

厚生労働省の報告をみると、2008年にHIV感染者として報告された人のうち、7割以上が男性同性間の性的接触での感染と報告されている。年齢別だと、20代や30代での報告が最も多い。

また、エイズ、つまり発症した状態で感染を知った人でも、ゲイ・バイの占める割合が増えている、

2008年の報告では約半数だった。年齢別だと30代、40代が中心だが、50代以上でも増加している。また10代から20代前半でも報告が増えている。

HIVは若い人の病気と思われがちだ。しかし年齢に関係なく、すべてのセックスの経験があるゲイ・バイと関係が深い病気であることがみえてくる。

Memo

HIV/エイズは、ゲイ・バイにとってやっぱり身近な問題

2008年に行われた調査によって、日本全国の20歳から59歳の男性のうちどの程度が男性との性行為経験があるのか、明らかになった。調査によると2.0%が「経験あり」と回答している。つまり計算上、約68万人の男性が男性との性行為経験をもつことになる。

このことから、ゲイ・バイの中でどのぐらいの割合がHIVに感染しているのか（有病率という）、また、そうした経験をもたない男性と比較して有病率がどの程度異なるのかを推計できるようになった。

推計したゲイ・バイのうち0.7%がHIV、0.2%がエイズで感染がわかったとして推計できる。また男性との性経験をもたない男性のうち性行為で感染した人の

割合がHIVで0.005%、エイズで0.004%と推計できる（2008年度厚生労働省の報告をもとに計算）。これを経験をもたない男性と比較すると、ゲイ・バイでは感染している人の割合がHIVで約140倍、エイズで約50倍高いことがわかる。

このことはまず第一に、特にゲイ・バイに対するHIVの対策が今必要とされていることを示している。またゲイ・バイにとって、HIV/エイズの問題が身近な問題であることも知らせている。



郵送調査による日本全国の成人男性のMSM割合を計算したもの。調査によると、男性に性的魅力を感じる男性が3.7%、男性との性行為を経験した男性が2.0%。このどちらか一方にでも当てはまる男性が4.3%だった。

出典：厚生労働省・男性同性間のHIV感染対策とその介入効果に関する研究班[2009]
対象：全国20-59歳の男性を地域の規模ごとにサンプリングし実施した郵送調査

手記②

どんなときに検査に行こうって思いました？

どんなときにHIV検査を受けに行こうと思ったり、何がきっかけでHIV検査を受けたのか、5人のHIV陽性の人に聞かせてもらった。

やばいかもと思ったセックスの後、気になって保健所で検査を受けました。

Aさん

具合悪いのが続いていて医者にかかってたんですけど、原因がずっとわからなかった。思い切って「HIVの検査をしてくれますか」って言いました。

Dさん

梅毒だと診断された時に、医者から「梅毒ならHIV検査も一応受けたほうがいい」と言われたのがきっかけ。

Bさん

エイズに感染してるんじゃないかって気になっていた時に、ゲイフレンドリーな病院があるって聞いて、そこで検査を受けました。

Eさん

痔の手術を受けることになって、その術前検査で感染がわかったんです。

Cさん

HIVに感染する可能性があるセックスをして、自分からHIV検査を受ける人がいる。また体調不良がきっかけだったり、Bさんのように性病に感染して医者から検査を勧められた人など、HIV検査を受ける理由は様々だ。

もし過去のセックスで気になることがあるなら、あるいは思い当たる症状があるなら、一度はHIV検査を受けることを考えてみてはどうだろう。



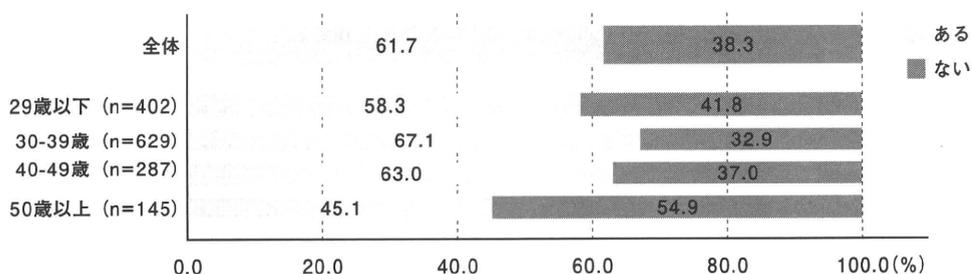
「検査」
ゲイ・バイは結構、
HIV検査に
行っている？

How many gay and bisexual men are getting tested for HIV?

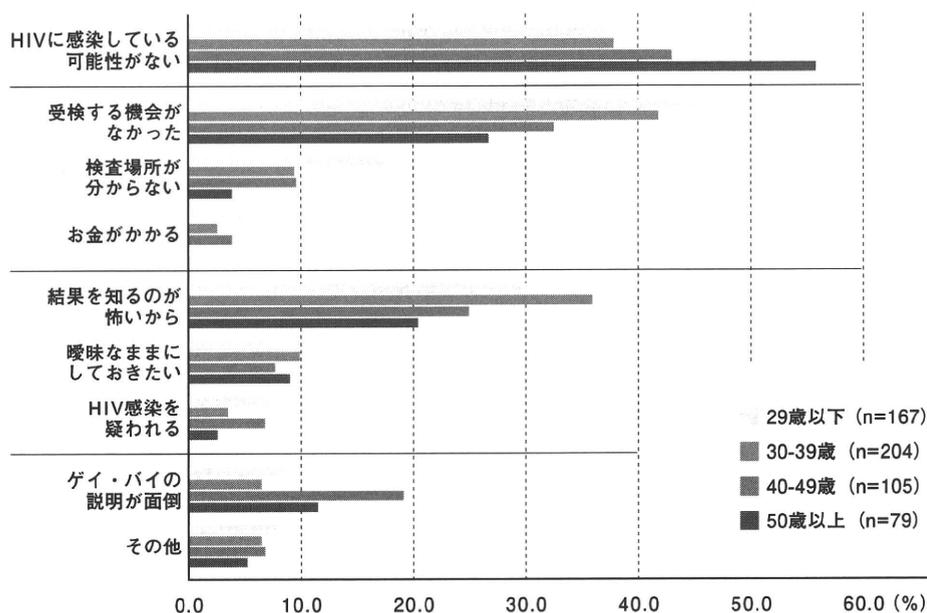
A
answer

「検査、検査うるせーよ」と思うこともあるかもしれない。でもエイズを発症するまで感染がわからなくて、大きなつらい状況を背負ってしまうことが今でもたくさんある。感染しても、早めに感染を知ること、それまでとあまり変わらない生活を送る人がたくさんいることを知ってほしい。

ゲイ・バイ調査 年齢別 これまでにHIV検査を受検した経験の割合 N=1,463



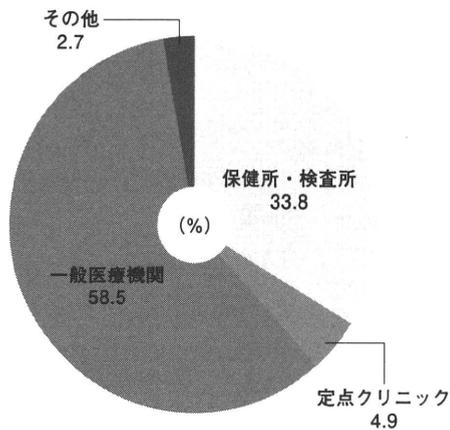
ゲイ・バイ調査 年齢別 検査を受けたことがない人の理由 N=555



これまでにHIV検査を受けたことがある人が全体で6割を超えている。30代が最も多く、50代以上は他の年代に比べて割合が低かった。また検査を受けたことがない理由としては、中高年層が「HIVに感染している可能性がない」と答える人が多かったのに対し、20代、30代では「(時間や場所など)受検する機会がなかったから」と答える人が多い傾向にあった。

出典：厚生労働省・エイズ予防のための戦略研究 [2008]
対象：首都圏地域のゲイ・バイ利用者を対象とした質問紙調査

どこでHIV感染に気づくのか N=1,501



2007年度にHIV感染が報告されたなかで、どの場所で検査を受けたのかを示したもの。一般医療機関が最も多く、これには通常の検査のほかに手術前の術前検査、妊婦検診、体調不良の原因究明時などが多く含まれている。またこの調査によると、家で受けることができるHIV検査キットで感染がわかった数が220件報告されている。

出典：厚生労働省・HIV検査体制の構築に関する研究班【2007】
対象：2007年度のHIV感染者とAIDS患者の報告、および研究班に協力している検査実施施設の検査状況の分析

Memo

HIV検査はどこで受けるといいか

保健所ではゲイフレンドリーな検査を行っていたり、検査の前や後カウンセリングを行っている場所も多いので利用しよう。また希望すれば多くの医療機関で検査を受けられるが、HIV検査の経験がある医療機関を選ぶといいだろう。

ゲイであることを知られることを恐れて、あるいは手軽さのメリットから通信販売などで売られている「HIV検査キット」を使用する人がいる。この場合、HIV陽性だったときに結果が通知されるだけで、その後どう対処しているのか情報を得られず、またカウンセリングを受けることもできないことに注意しよう。

ここでは保健所やHIVの検査を通常に行っている病院での受検をおすすめする。多くの検査機関では「個人を批判しない」「匿名性」が基本だ。また、検査や検査後の情報は、webサイト「HIVマップ」を見てみよう。

Memo

HIV検査の種類

検査には主に「通常検査」と「即日検査」の2種類があり、それぞれ特徴があるので各項目を確認してほしい。

通常検査では陽性の結果が出た場合、結果を伝えるまでの間に確認検査（二次検査）が行われるので、感染の有無について確実な結果を得られる。

即日検査で使う試薬は感度が非常に高いため、感染していないのに反応する偽陽性が100人に1人程度の割合で出ることがある。陰性の場合はその場で確定するが、陽性の場合にはさらに確認検査が必要となり、結果の確定に1～2週間要する。

	通常検査	即日検査
ウインドウ ピリオド	60～90日	90日
検査結果を 伝える日	検査から 1～2週間後	検査したその日
検査結果の 見方	陰性→ 感染していない 陽性→ 感染している	陰性→感染していない 判定保留→ 後日の結果が陰性→感染していない 後日の結果が陽性→感染している

コラム②

検査で陽性ってわかったら、どうなるの？

HIV陽性であることを告知された直後は、不安を感じたり、驚いてパニックになったり、あるいは冷静に事実を受け止めようとしたり、様々な気持ちや状況になることがあります。

そんなとき、まずは以下の6つのことを知ってください。

そして、もう少し詳しく知りたくなったら、相談窓口に連絡をとってみたり、このページに書いてあるwebサイトにアクセスし情報を入手してみるといいでしょう。

1. HIVの治療方法は進歩しています。

今では慢性疾患（急激に症状が変化することがまれな病気の経過の長い疾患のこと）に近い病気になっており、HIVに感染すること=死ではないので、慌てる必要はありません。

2. 今まで通りの生活を続けることができます。

HIV陽性とわかったからといって、大きく生活を変える必要はありません。仕事や人間関係などを急いで変える必要はありません。落ち着いてゆっくりと考えましょう。

3. 専門の医療機関に行きましょう。

免疫やその他の健康状態を専門病院で調べ、今後の治療について専門家に相談しましょう。誰でもすぐに治療を始めるわけではありませんが、自分の状態を早い時期に知っておくことは、今後の治療や生活を考える上でとても大切です。

4. 相談窓口を知りましょう。

あなたが直面しているさまざまな問題を、ひとりで抱えたり、すべてひとりで解決しようとする必要はありません。利用可能な相談機関がありますので、相談員と話しながら一つひとつ順番に解決していくと良いでしょう。匿名での利用も可能です。

5. 他の陽性者がどうしているのかを知ってみましょう。

同じ立場の人同士が実際に会って交流や情報交換をしたり、インターネット上で他のHIV陽性者の経験を読んだりすることも可能です。

6. 医療費を軽減できる制度があります。

さまざまな制度を利用することで、HIVの医療費の自己負担を小さくすることができます。個々の年収や利用する制度などによっても異なりますので、NGOや病院のスタッフ（医療ソーシャルワーカーなど）に相談してみましょう。

(※以上の文章は「ぶれいす東京」webサイトより一部文章を変えて引用しています)

webや冊子で、陽性告知後に役立つ情報を集めることができます。



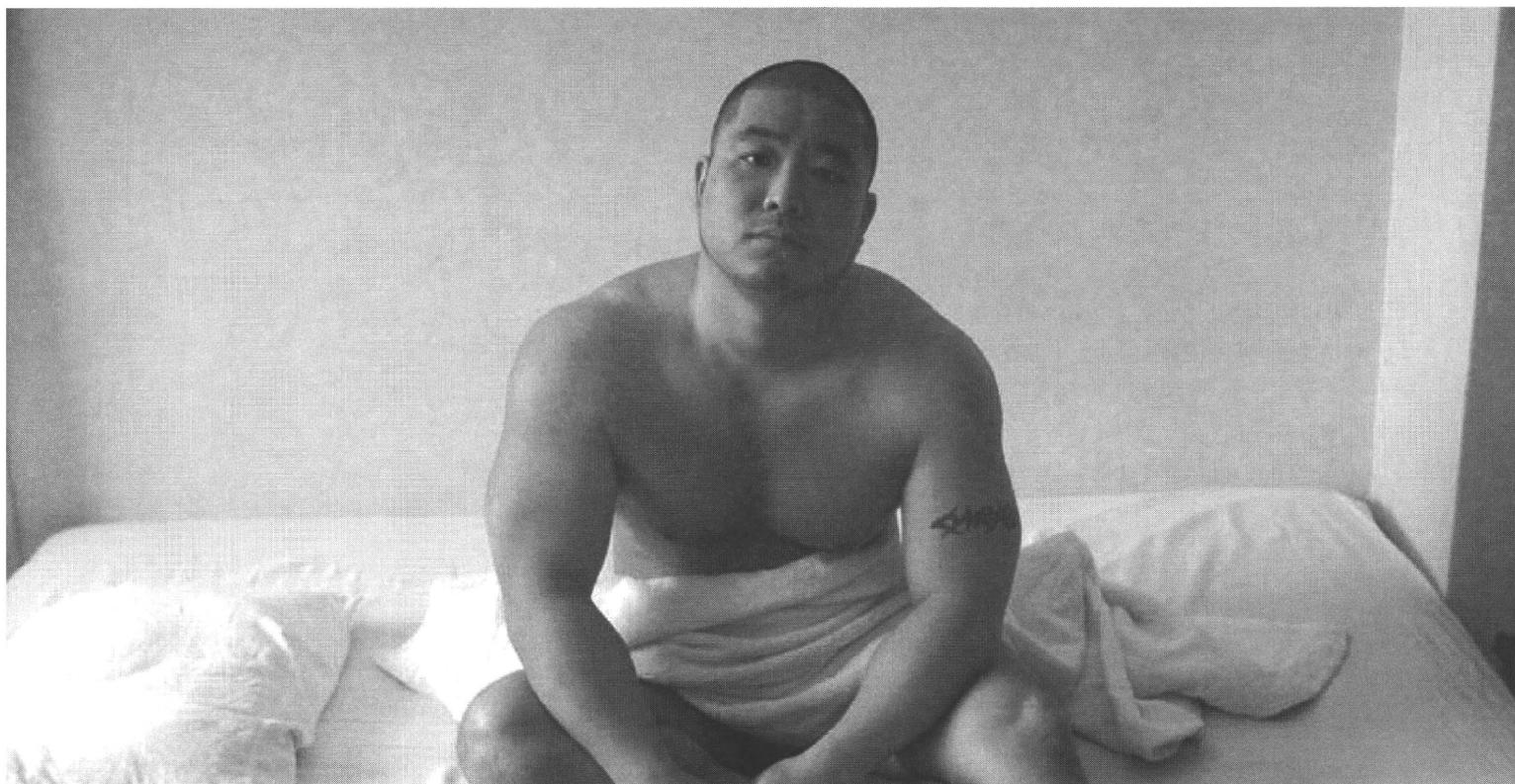
HIVの総合情報サイト
HIVマップ
www.hiv-map.net/



HIV陽性告知を受けたばかりの人に役立つように編集された冊子「たんぼ」
HIVマップからPDFで入手できる
(制作協力：ぶれいす東京／編集・発行・収録：東京都福祉保健局)

web NEST

HIV陽性者とその仲間たち（パートナー・家族・友人）に役立つ「よくある質問集」「リンク集」「みんなの日記帳」を掲載
web NEST <http://web-nest.ptokyo.com/>



「セーフアーセックス」
ゲイ・バイは結構、
コンドームを
使っている？

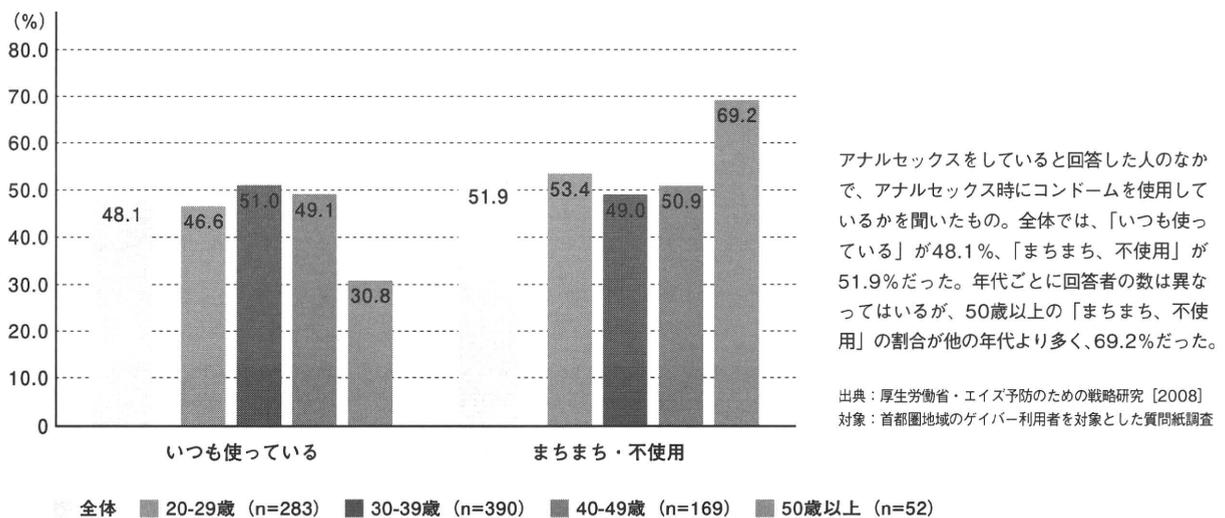
How many gay and bisexual men are using condoms?

A

answer

安心してできるセックスの基本は、アナルに入れる・入れられるときやフェラチオをする・されるときにコンドームを使うこと。またすでに感染がわかっている人、どちらかわからない人にとっても、セーファーセックスはとても大事なこと。

【データ調査】 年齢別 アナルセックス時のコンドーム使用状況 N=894



Memo

セーファーセックスが基本の時代

HIVに感染したら、セックスは二度とできないと思う人がいる。しかし、セーファーセックスを実行することで相手に感染させることをほぼ避けられるし、自分も新たな病気を予防することもできる。感染にまだ気づかずにいる人もいることを考えると、相手が誰であっても、セーファーセックスの実行を基本とすることが必要な時代を今、生きているといえる。

コンドームを使うことで感染を予防できる、このこ

とを知っていても実行が難しいことがあるかもしれない。例えば「相手が使いたくないと言ったら、使いにくい」とか、「お酒やドラッグを使っているときに使えない」、「コンドームを使うセックス自体に慣れてない人もいる」といった話も聞くことがある。そんなときには感染の可能性を低くするような、自分なりの対策を考えてみるのが大切だ。