

# もっと自分の カラダのことを 知ってみよう



HIV/エイズ やセクシュアルヘルスのこと

※セクシュアルヘルス(性の健康とは、すべての人が自分なりに健康に生きる権利です)

# HIV/エイズって？

## HIVとは？

Human[ヒト] Immunodeficiency[免疫不全] Virus[ウイルス]  
というウイルスの名前の略称。

体の中にエイズウイルス(HIV)が存在している状態。自覚症状はほとんどなく、見た目にもわからないが、治療をせずに放置したままで経過すると、エイズを発症する。現在では早めの治療によって発症を抑えることができる。

## AIDS[エイズ]とは？

Acquired[後天性] Immuno[免疫] Deficiency[不全] Syndorome[症候群]  
の略称。HIVによって体の免疫力が低下し、

その結果として日和見感染症※など様々な合併症が出た状態をいう。

その場合も合併症の治療後に免疫力を回復させる治療法がある。

※日和見感染症…健康な時にはかからない感染症に、抵抗力が無くなってかかってしまうこと。

HIVは早めに感染を知ることが大事。

今はまだ完治する薬はないけれど、早く治療を始めることで  
発症を抑えることができる。

感染の可能性があった時から2~3カ月後に検査を受けよう。

※感染の機会があってから60日以上経っていないと正確な結果が得られないことがあります。

# いまHIV/エイズの状況は？

日本で新たにHIV感染・AIDS発症がわかったひと

**年間1,500人**

そのうち 東京都でわかったひと

**全国の30%**

全国の10代と20代でわかったひと

**25%**

日本では約25,000人のひとが

HIVをもって生きている

\*2014年6月現在

若くても

感染がわかるひとが

いるんだね



そっか、

学校や街の中で

HIVをもっているひとは

もうすでにいっしょに

生きているんだなあ





感染しない

お風呂

プールにいっしょに入る

同じコップで飲む、

トイレ、汗、

涙、咳、くしゃみ

蚊

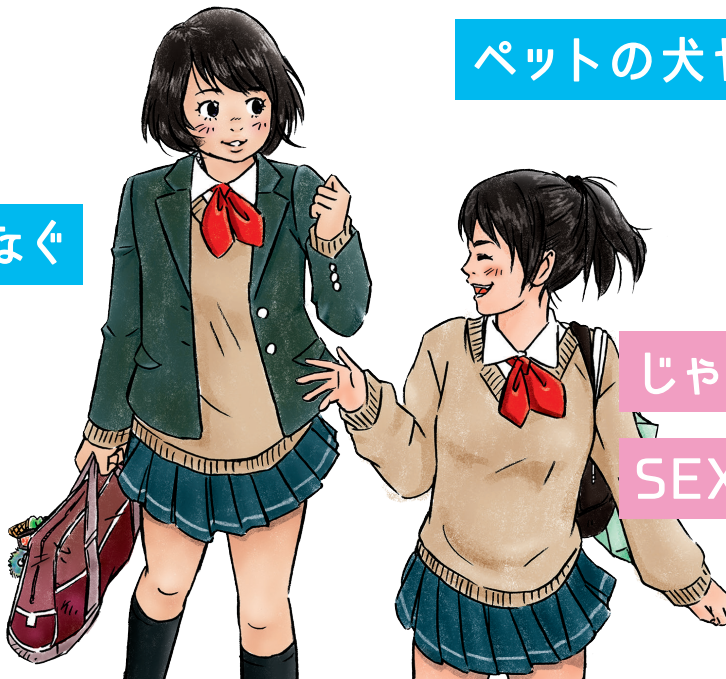
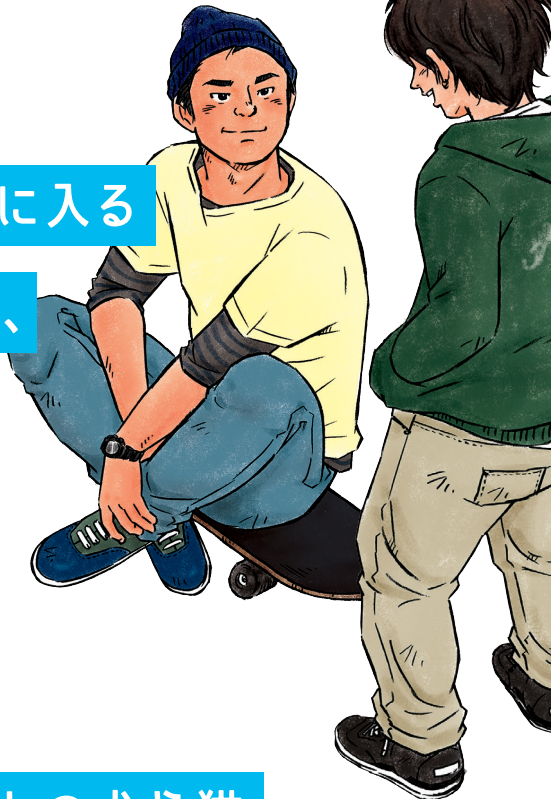
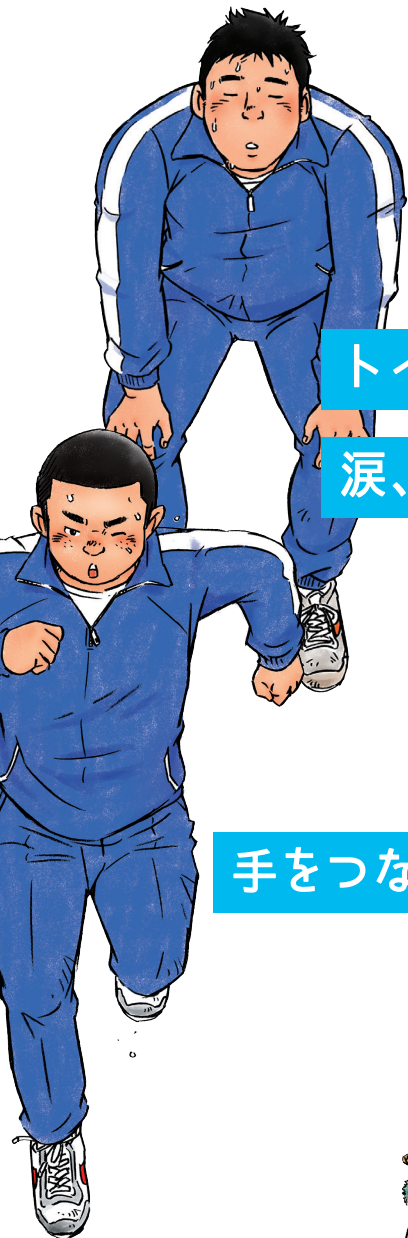
ペットの犬や猫

手をつなぐ

じゃあ、キスは？

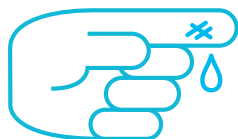
SEXは？

裏面へ

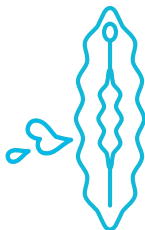


# HIVはどこにいる？

HIVは感染している人の体液の中にふくまれている。



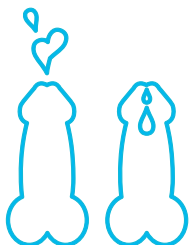
血液



膣分泌液



母乳



精液  
先走り(液)



腸粘膜から出てくる粘液  
(便がスムーズに排泄されるような  
潤滑剤の役目をしている)にも、  
微量のHIVがふくまれるという  
報告がある。

## これ以外の体液は？

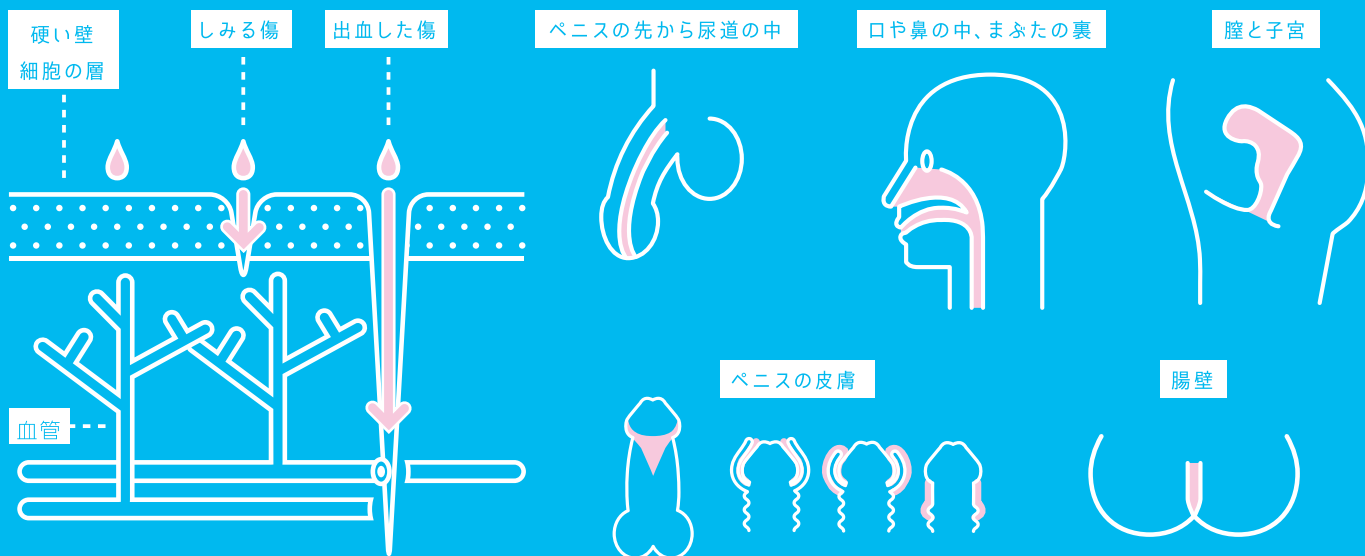
唾液、尿、汗、涙などにはほとんどふくまれていないので、感染力はない。

## 先走り液は？

射精前にペニスからでる液体の中には精液がまざることがあるから、  
精液ほどではないけど感染が起こる可能性がある。

# HIVはカラダのどこから感染する？

粘膜や傷口と、HIVの含まれる体液がくっつくと、そこから体の中に入り込むことがある。そして血液の中に入ると感染する。



## 主な感染経路は3つ

- セックス（性器や肛門、口腔の接触）による感染
- 母親から赤ちゃんへの感染（妊娠や出産、授乳を通じて赤ちゃんに感染）  
→妊娠前、妊娠中の早い時期に感染の有無を確認して適切な医療を受けることで感染確率を1%以下にできる。
- 麻薬や覚せい剤等の注射針の共用による感染（血液が体内に入る）

# コンドームは SEXのエチケット

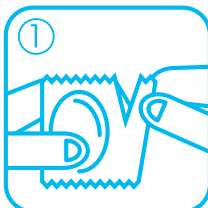
コンドームを正しくつけることで性感染症の予防や避妊になる。

さまざまなタイプがあるので試してみよう。

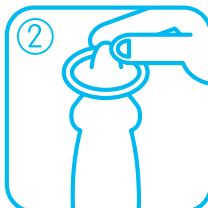
また潤滑剤(専用のローションやジェル、クリーム、オイル)を使うとスムーズで傷がでにくくなる。

※専用のものでないとコンドームが破れてしまう

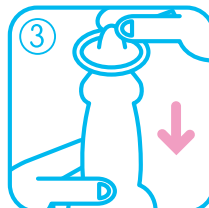
コンドームの  
装着方法



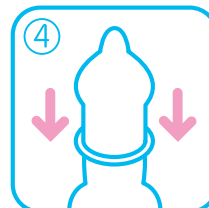
中身を端に寄せて  
傷つけないように開ける



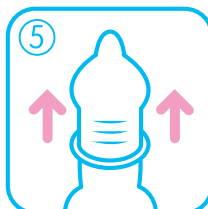
表裏を確認し  
爪で傷つけないように  
精液だめの空気抜き



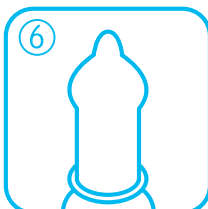
勃起したペニスの皮を  
根本までたぐり寄せる



コンドームを途中まで  
巻きおろす



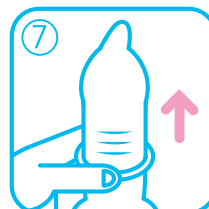
包茎の場合は、  
コンドームの根本を持って  
根本で余っていた皮を  
龟头方向に寄せる



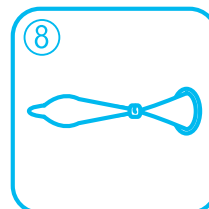
現れた包皮を  
コンドームでおおい、  
根本まで巻きおろして完了

射精後

※射精後はすみやかに  
ペニスを抜く



根本でコンドームを  
押さえながらペニスを抜く



コンドームを  
しばって捨てる

デンタルダム(歯科で使用されるダム)を膣や肛門用に。医療用ゴム手袋を使ったり、コンドームを切り開いて使うこともできる。

## HIV感染のリスクが高い、コンドームなしでの行為

膣や肛門に挿入される／膣や肛門に挿入する／性器や肛門をなめる

血液や、膣分泌液、精液をなめる、飲む

※皮膚に傷があるときは注意しよう ※お互いの口の中に出血がなければ、キスでは感染しない

# これがポイント！

## セックスするならコンドーム

相手まかせにしない  
するなら自分で持ち歩こう！

## 外だしもヤバイ

先走り液にもウィルスや精子がいることがある

## 安全日はない

月経のリズムはストレスが影響するくらい不安定

## ピルで性感染症は防げない

ピルはホルモン剤で避妊の効果はあるけど性感染症予防の効果はない

## 愛では守れない

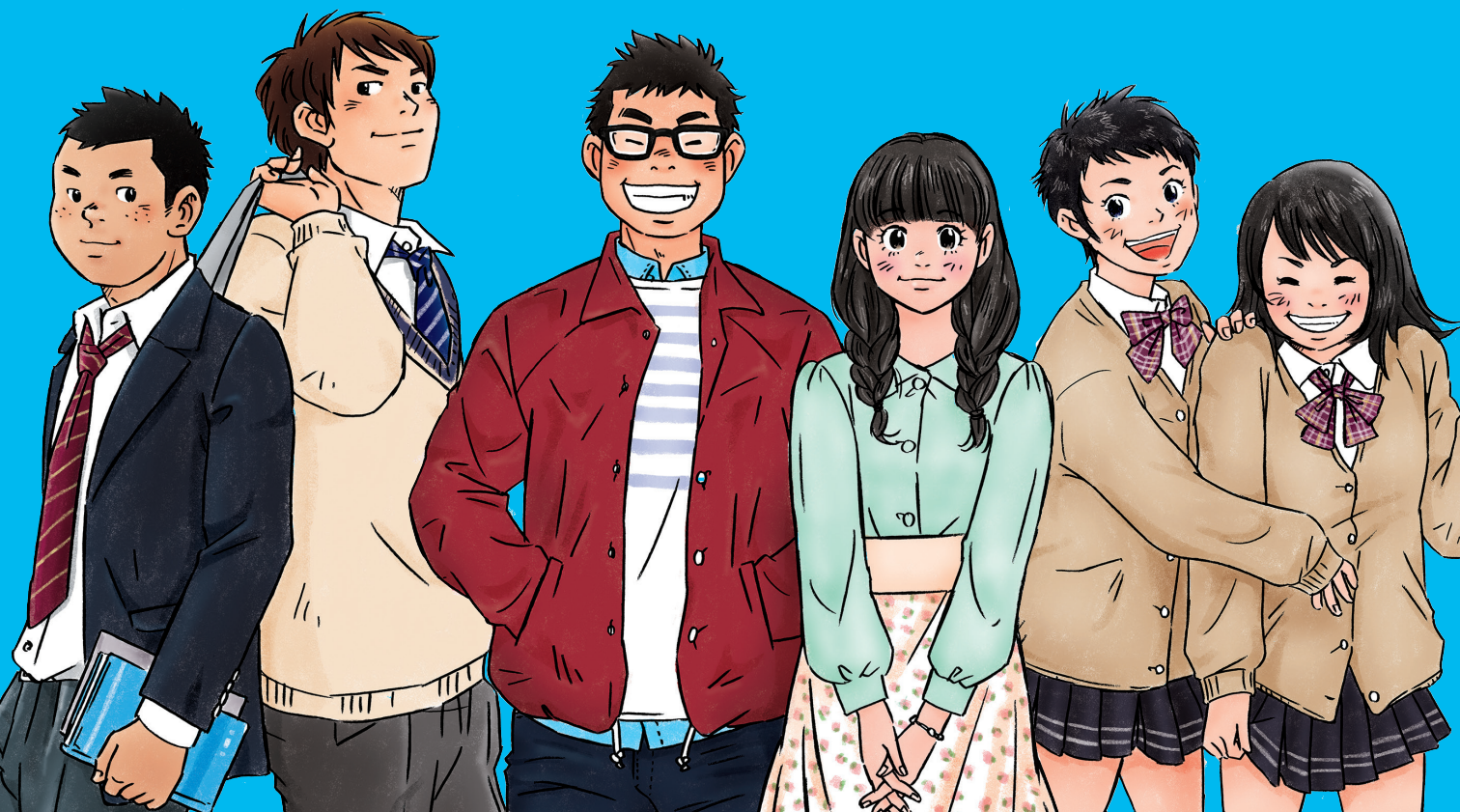
ウィルスや精子は愛情とは無関係  
予防や避妊にはならないよ

## だから、セーファーなセックスが大事なんだね！

※セーファーセックス(Safer Sex)とは、“より安全なセックス”という考え方



性のありようは 人それぞれ。  
みんなちがって みんなステキ。  
自分のことは、自分の言葉で伝えよう。  
相手のことは、相手に聞いてみよう。  
自分がされてイヤなことは、相手にもしない。  
自分を大切にしよう。  
そして、セーフターセックスを心がけよう。



# HIV/エイズ以外の 性感染症ってどんな病気？

(Sexually Transmitted Infections=STI)

## 性感染症とは

セックス(性器や肛門、口腔の接触)によって感染する病気。

感染していると、HIVにも感染しやすくなる。

## 痛い

### 性器クラミジア

感染後1~2週間で発症。男性は排尿時の痛み。女性は8割以上が無症状。

### 性器ヘルペスウイルス感染症

潜伏期間は2日~3週間。性器周辺に強い痛みを伴う水ほうや浅い潰瘍ができる。発熱、排尿痛も。

### 淋菌感染症

感染後2~10日で発症。男性は排尿時の痛み。女性は下腹部の痛み、おりものなど。



## かゆい

### 性器カンジダ症

潜伏期間は一定していない。男性は性器のかゆみ。女性は外陰部のかゆみや、ヨーグルト状のおりもの。

### 毛ジラミ症

陰毛や脇毛などに毛ジラミが寄生し、吸血し、繁殖する。かゆみが強い。

## ブツブツができた

### 尖圭コンジローマ

感染後、1〜3ヵ月程度で、性器や肛門周囲にイボができる。

### 梅毒

3週間ほどで感染部に赤いしこりができる。一時しこりは消えるが3ヵ月後位に、全身に赤い斑点。

## 不妊や子供への影響

症状が進行すると不妊症になったり、  
将来生まれてくる赤ちゃんに影響を及ぼしたりする性感染症もある。  
感染していると、HIVにも感染しやすくなる。

# 性感染症にかかったら どうしたらいいの？

HIV/エイズも性感染症の一つ  
セックスで感染する病気は自覚症状があらわれにくいものが多い。  
こんな時は検査に行ってみよう。

おりものの量、色、においがいつもと違う、不正出血など ▷ **婦人科へ**

性器のあたりに潰瘍、いぼ、湿疹がある、かゆいなど ▷ **皮膚科へ**

尿をすると痛い、尿道からうみがでるなど ▷ **泌尿器科へ**

出典：NPO法人ふれいす東京  
「SEXUAL HEALTH BOOK 2」

保健所でHIVの検査を無料・とく名でできるよ。  
クラミジアなど他の性感染症(STI)の検査もいっしょに受けられるところもある。  
調べてみよう。▷ **HIV検査・相談マップ** [www.hivkensa.com](http://www.hivkensa.com)

# サポートがある！

もし失敗しちゃったとしても人生のおわりじゃないよ。

わからないことがあったり、いつもとなんだかちょっと違うなと思ったら、1人でかかえないで、早めにサポートを利用しよう。

近くのひとに話づらい時は、保健室に行ってみたり、とく名で電話相談を使ってみるといい。人に話すすとすこし楽になるよ。

## 電話相談

### NPO法人ふれいす東京 <http://ptokyo.org>

HIV陽性者や周囲の方の支援やHIV/エイズに関する相談、予防啓発活動等を行っている

- ・ HIV感染不安の電話相談

日曜日 13:00-17:00 03-3361-8909

- ・ ゲイによるゲイのためのHIV/エイズ電話相談

土曜日 19:00-21:00 03-5386-1575

- ・ HIV陽性者とその周囲の人のための電話相談

月～土曜日 13:00-19:00 (祝日はのぞく)

0120-02-8341 (厚生労働省委託事業)

### エイズ予防財団 エイズ電話相談 <http://www.jfap.or.jp>

月～金曜日 10:00-13:00 14:00-17:00 (祝日はのぞく)

0120-177-812 (通話無料) 携帯電話からは 03-5259-1815

### 東京都HIV/エイズ電話相談

月～金曜日 9:00-21:00 土日祝 14:00-17:00

03-3292-9090

東京都 HIV 検査情報 Web <http://tokyo-kensa.jp>

### よりそいホットライン 一般社団法人社会的包括サポートセンター

心や性の悩みも含めたあらゆる悩みに対応した電話相談

#3 性暴力、ドメスティックバイオレンスなどの女性の相談

#4 性別や同性愛に関わる相談 <http://279338.jp/>

年中無休 24時間 0120-279-338 (通話無料)

(岩手県・宮城県・福島県からは 0120-279-226)

### チャイルドライン (特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター)

月～土曜日 16:00-21:00 0120-99-7777 (通話無料)

(栃木県・埼玉県・東京都・山梨県・愛知県では日曜日も開設)

## WEBサイト

### HIV検査・相談マップ <http://www.hivkensa.com/>

HIV/エイズ・性感染症の検査・相談窓口の情報サイト

### HIVマップ <http://www.hiv-map.net/>

基礎知識や検査情報、支援情報などHIVに関するお役立ち情報を整理・提供しているサイト

### どうなってるんだろう？子どもの法律

[http://ymlaw.txt-nifty.com/blog/0\\_/index.html](http://ymlaw.txt-nifty.com/blog/0_/index.html)

## スペース

### コミュニティセンター akta <http://www.akta.jp>

新宿2丁目にある HIV/エイズ・性感染症の情報センター

だれでも無料で利用できるフリースペース

毎日 16:00-22:00 (火・水曜日、年末年始除く)

新宿2-15-13 第2中江ビル301 Tel&FAX 03-3226-8998

### ふぉー・てぃー <http://www.4tweb.jp/>

東京都が運営している、若者を中心とした多くの方が利用できる

HIV/エイズに関するラウンジ

平日 14:00-19:00 土日祝 13:00-18:00

東池袋1-20-9 池袋保健所1F「AIDS知ろう館」内 Tel&FAX 03-3986-7077

### 中高生センタージャンプ長崎

<http://www.city.toshima.lg.jp/257/kosodate/kosodate/hokago/jump/025456.html>

中学生や高校生の自主的な活動を支援する豊島区の施設

豊島区子どもの権利擁護委員の山下弁護士の出張相談もあります

平日 10:00-20:00 (中学生は19:00迄)

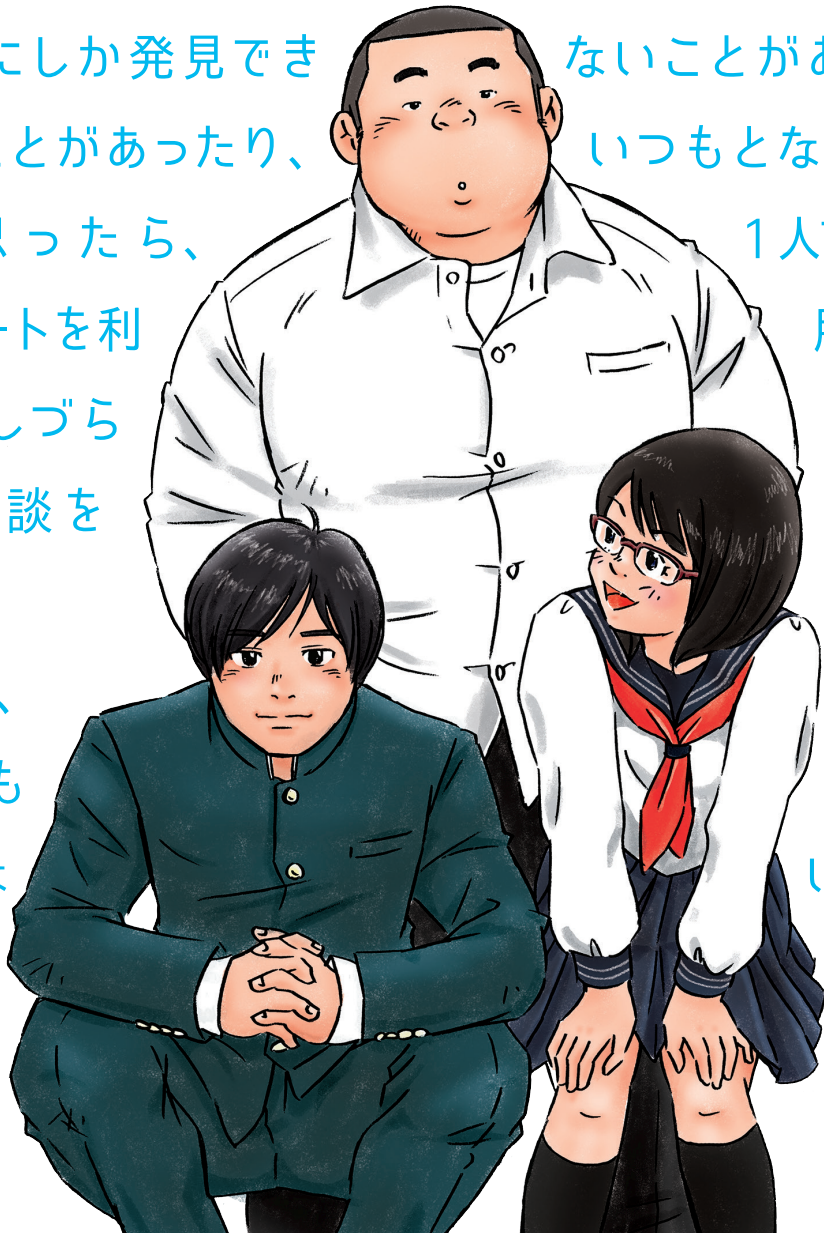
土曜日 10:00-18:00 (中学生・高校生共に)

豊島区长崎 2-24-13 Tel 03-3972-0035 FAX 03-3972-0036

大きいひと、小さいひと、細いひと、ふっくらしてるひと、おんなのひと、おとこのひと、まだよくわからないひと、みんな1人ひとり、みんなちがう。カラダとココロをよくみてみよう。自分にしか発見できないことがある。

わからないことがあったり、いつもとなんだかちょっと違うなと思ったら、1人でかかえないで、早めにサポートを利用しよう。近いのひとに話しづら  
い時は、保健室や電話相談を  
使ってみるといい。

この学校で、この街で、この世界で誰も  
が1人ひとり、そしてみんな  
いっしょに生きてる。





2015年3月発行

ティーンエイジャーを対象としたエイズに関する正しい知識の普及等を推奨する事業により制作されました

illust: 犬義 design: 湯見陽, 大塚紀

企画・制作: NPO法人akta 問い合わせ: info@akta.jp 03-3226-8998

参考資料: NPO法人ふれいす東京「SEXUAL HEALTH BOOK 2」, 港区みなと保健所「MY WILL」