

これだけは知っておきたい!

HIV エイズ
の
基礎知識

2013.10
発行 / 公益財団法人エイズ予防財団
東京都千代田区三崎町1-3-12 水道橋ビル5階
TEL : 03-5259-1811



これだけは知っておきたい!

HIV エイズ
の
基礎知識

公益財団法人エイズ予防財団

HIV/エイズと共に	1
1 正しい知識と関心をもちましょう	2
HIV感染症についての正しい知識と行動があれば安心です	
2 知っていますか? エイズとHIV感染	3
エイズとHIV感染は同じではありません	
エイズ (AIDS) とは? — 3	
HIV感染とは? — 4	
エイズ発症とは? — 4	
3 限られた感染経路	6
HIVはこうしてうつります	
4 エイズ情報Q&A	8
感染予防から検査・相談まで、疑問や不安に答えます	
HIV感染症は「だれもがかかる可能性がある」 — 8	
正しい知識と理解が大切 — 8	
Q & A 感染経路について — 10	
Q & A 性行為での感染について — 12	
Q & A 検査について — 15	
Q & A もし感染していたら…治療などについて — 19	
5 感染を予防するアドバイス	20
これだけは守りましょう	
HIV感染を防ぐために — 20	
コンドームの正しい使用方法 — 21	
6 HIV/エイズに関する 相談機関・インターネットの情報	22
1 インターネットによる情報提供 — 22	
2 エイズ治療ブロック拠点病院 — 22	
3 各地域の電話相談リスト — 23	

HIV/エイズは世界の重要な課題です。流行が深刻な地域では、人口の減少、平均寿命の短縮、孤児の増加などが起こり、国の存続を左右しかねない大きな問題となっています。

日本でも性的接触による感染者が20代から40代を中心に広がってきています。このように、さまざまな年代の人々がHIV (エイズの原因となるウイルス) に感染するという事は、本人はもちろんのこと、周囲の大切な人が感染したり、母子感染したり、家族、家庭や社会に、影響を及ぼします。

いま生きているすべての生命のためにも、また、生まれてくるかけがえのない大切な生命のためにも、わたしたちはHIV/エイズ

HIV/エイズと共に

について、正しく理解を深める必要があります。

幸いHIVは、感染経路や予防方法がすでにわかっており、わたしたちの行動によってHIV感染を予防することができます。また、HIVに感染しても、適切な医療サービスを受ければ、感染前とほぼ同じ生活を送れますし、お母さんから赤ちゃんへの感染を抑えることができます。

この冊子は、HIVとエイズの違い、感染経路や予防方法のほか、日ごろ疑問や不安に思われがちなことについて、わかりやすく解説しています。どうぞ、あなたとあなたの大切な人や家族のためにお役立てください。

正しい知識と 関心をもちましょう

HIV感染症についての
正しい知識と行動があれば安心です

現在、エイズ（AIDS・後天性免疫不全症候群）の問題は世界が抱える最も大きなテーマのひとつです。

2012年末現在で約3,530万人のHIV感染者およびエイズ患者が世界中でこの病気とたたかっています*。

日本でもHIV感染者・エイズ患者数は増加しています。2012年の新規感染者・患者の報告数は1,449件と、9年連続して1,000件を超え、これまで報告された感染者・患者数の累計は23,000人を超えました**。この増加は都市圏だけでなく、地方においても同

じような傾向にあります。また、感染者の多くは男性ですが、女性の感染者も増えています。

HIV感染症／エイズを予防するためには、感染経路を正しく理解して、常に感染を防ぐ方法を実行することが重要です。

知っていますか？ エイズとHIV感染

エイズとHIV感染は同じではありません

エイズ
(AIDS)
とは

英語のAcquired Immuno-deficiency Syndromeの頭文字をとったものです。

日本語では「後天性免疫不全症候群」といい、生まれた後にかかる（後天性）、免疫の働きが低下すること（免疫不全）により生じる、いろいろな症状の集まり（症候群）という意味になります。

エイズについての基礎知識
エイズとは後天性免疫不全症候群のことです



生まれた後にかかる
免疫の働きが
低下すること
により生じる
いろいろな症状の
集まり

*2013年9月 UNAIDS発行『UNAIDS REPORT ON THE GLOBAL AIDS EPIDEMIC 2013』から
**2013年8月30日 厚生労働省エイズ動向委員会報告。凝固因子製剤による感染者1,439人を含む。

知っていますか？
エイズとHIV感染
エイズとHIV感染は同じでは
ありません

HIV感染 とは

エイズはHIVに感染すること によっておこる

HIV (Human Immunodeficiency Virus: ヒト免疫不全ウイルス) は、免疫のしくみの中心であるヘルパーTリンパ球 (CD4 細胞) という白血球などに感染します。そして、からだを病気から守っている免疫力を低下させていきます。

HIVに感染してもすぐエイズを 発症するわけではない

HIVに感染すると、通常6~8週間経過して、血液中にHIV抗体が検出されます。感染から数週間以内に風邪に似た症状が出る場合がありますが、この症状からはHIV感染をしているかどうかを確認することはできません。**HIV検査を受けることではじめて感染の有無を確認することができるのです。**

エイズ発症 とは

HIV 感染後、自覚症状のない時期 (無症候期) が数年続き、さらに進行すると、病気がたたかう抵抗力 (免疫) が低下し、本来なら自分の力で抑えることのできる病気



日和見感染症とは？

免疫力が低下すると出現する感染症です。代表的なものに、カンジダ症、ニューモシスティス肺炎、サイトメガロウイルス感染症などがあります。

また、エイズ発症の指標疾患のなかには、抵抗力が下がることで発症する悪性リンパ腫やカポジ肉腫などの腫瘍もあります。

(日和見感染症とよばれる) などを発症するようになってしまいます。

このようにして、抵抗力が落ちることで発症する疾患のうち、代表的な 23 の指標となる疾患が決められており、これらを発症した時点で

エイズ発症と診断されます。

現在はさまざまな治療薬が出ており、きちんと服薬することでエイズ発症を予防することが可能になっています。

HIV感染からエイズ発症まで

HIV感染、 その後の 無症候期

**HIVに感染しても、
それに由来する
症状はありません**

エイズ発症

日和見感染症などの発症

治療の進歩によって、エイズ発症を予防したり遅らせたりすることが可能です。また、発症しても治療で免疫力を再び高めることができます。医療機関できちんと継続して治療を受けることが、HIV感染症へのひとつの重要な対応です。

限られた 感染経路

HIVは
こうしてうつります

HIVの感染力は弱く、性行為以外の社会生活のなかでうつることはまずありません。

HIVは主に3つの経路で感染します。

1 感染経路

性行為 による感染

性行為による感染は最も多い感染経路です。HIVは主に血液や精液、膣分泌液に多く含まれています。HIVは感染者の血液・精液・膣分泌液から、その性行為の相手の**性器や肛門、口**などの粘膜や傷口を通してうつります。ですから、性行為におけるコンドームの正しい使用は、HIV感染症／エイズ予防にとって有効な手段です。



2 感染経路

血液 を介しての感染

HIVが存在する血液の輸血や、覚せい剤などの依存性薬物の“回し打ち”による注射器具の共用などによって感染します。日本では、現在、献血された血液は厳重な検査により最高水準の安全が確保されていますが、きわめてまれとはいえ、感染の可能性を完全には排除できません。なお、血液凝固因子製剤については加熱処理が行われているので、現在の血液製剤で感染する心配はありません。



3 感染経路

母親から赤ちゃんへの 母子感染

母親がHIVに感染している場合、妊娠中や出産時に赤ちゃんに感染することがあります。母乳による感染の例もあります。

日本では、お母さんがHIV感染症の治療薬を飲むことや母乳を与えないことで、赤ちゃんへの感染を1%以下に抑えることができます。

エイズ情報 Q&A

感染予防から検査・相談まで、
疑問や不安に答えます

HIV感染症は
「だれもがかかる
可能性がある」

「HIVにかかりやすいのはどんな人？」というのは、この病気についてのよくある疑問のひとつです。その答えはHIVに感染しやすい“人間の行為”があるということです。日本では感染経路のほとんどが性行為です。感染しやすい行為をすれば、だれでもうつる可能性があり、ひとごとではない「自分の問題」と考えることが大切です。

正しい知識と
理解が大切

HIVは、3つの感染経路でしかうつりません。ふだんの生活ではうつらないことがわかっています。この病気を予防し、あるいは共に生きるために、まずきちんとした知識や理解をもつことが大切です。

ここでは、感染予防から検査・相談などのことまで、よくある疑問や不安についてQ&A方式でお答えします。正しく知り、理解するためにもぜひご覧ください。

感染経路について

10~11ページ

- Q1 HIVは、エイズと診断されていない感染者からもうつるのでしょうか？
- Q2 感染した人を刺した蚊に刺されても大丈夫ですか？
- Q3 他の人が使用したカミソリや歯ブラシを使うとHIVに感染しますか？
- Q4 感染者が使用した洋式トイレの便座に座っても安全でしょうか？
- Q5 感染者が飲食店などの調理人であった場合、調理された食べ物や飲み物などで感染しないのでしょうか？
- Q6 ネコもエイズにかかると聞きましたが、そのネコから人にうつるのでしょうか？
- Q7 理髪店で顔をそられたときにキズをつけられましたが…？
- Q8 献血、採血等、医療行為を受けるときの注射針で感染しませんか？

性行為での感染について

12~14ページ

- Q9 軽いキスで感染する可能性はありますか？
- Q10 コンドームは100%安全ですか？
- Q11 オーラルセックス（口腔性交）は安全ですか？
- Q12 いま、特定のパートナーがいます。この特定パートナーだけとの性行為なら、感染の心配はないのでしょうか？
- Q13 クラミジアにかかっていると、HIVに感染しやすくなるのは本当ですか？

検査について

15~18ページ

- Q14 検査を受けたいのですが、どこに行ったらよいのですか？
- Q15 献血でHIV検査をしていますか？
- Q16 検査はどのようなタイミングで受けたらよいのでしょうか？
- Q17 検査を受けたいが、名前を知られたくありません。どうすればよいのでしょうか？
- Q18 検査で陽性と出ると怖いので検査を受けていないのですが、どうしたらよいですか？
- Q19 検査で陰性と出ました。この「陰性」は、これからも同じ行動をしていてもHIV感染しないということでしょうか？

もし感染していたら…治療などについて

19ページ

- Q20 感染してもエイズにならない治療というものはあるのでしょうか？
- Q21 感染したらどこに相談に行けばよいのですか？
- Q22 HIVに感染していることがわかっていますが、子どもをもちたいのですが…？

よくある質問一覧

感染経路について

Q 1 HIVは、エイズと診断されていない感染者からもうつるのでしょうか？

A-1 うつります。HIVは、HIV感染者の血液・精液などに含まれていますから、これらが直接からだの中に入れば感染する可能性があります。

Q 2 感染した人を刺した蚊に刺されても大丈夫ですか？

A-2 大丈夫です。HIVは蚊の体内で急速に感染力を失ううえ、前の人の血液が次の人に注入される可能性がないため、蚊によって感染することはありません。

Q 3 他の人が使用したカミソリや歯ブラシを使うとHIVに感染しますか？

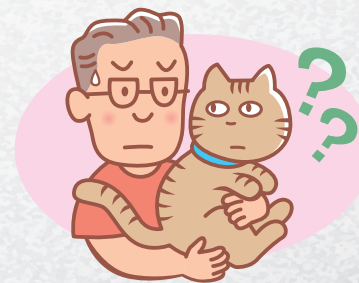
A-3 カミソリなどに血液が付着していなければ心配ありません。ただし、いろいろな感染症を防ぐためにも、血液がつきやすいカミソリ、歯ブラシ、タオルなどの日用品はそれぞれ自分のものを使うようにしましょう。

Q 4 感染者が使用した洋式トイレの便座に座っても安全でしょうか？

A-4 心配はありません。HIVは感染力が弱く、性行為以外の日常生活で感染する可能性はまずありません。トイレの便座にかぎらず、お風呂やプール、つり革、手すりなどからも感染しません。

Q 5 感染者が飲食店などの調理人であった場合、調理された食べ物や飲み物などで感染しないのでしょうか？

A-5 その心配はありません。HIVは食べ物や飲み物または食器を介して感染することはありません。



Q 6 ネコもエイズにかかると聞きましたが、そのネコから人にうつるのでしょうか？

A-6 うつりません。ネコのエイズをひきおこすのはFIV（ネコ免疫不全ウイルス）というウイルスです。人のエイズとよく似た症状をおこしますが、ネコに特有の病気で人に感染することはありません。

Q 7 理髪店で顔をそられたときにキズをつけられましたか…？

A-7 法律で衛生管理が徹底されているので、感染の心配はありません。

Q 8 献血、採血等、医療行為を受けるときの注射針で感染しませんか？

A-8 日本では、現在、使用している注射針はすべて使い捨てまたは消毒済みですから、感染の心配はありません。



性行為での感染について

Q 9 軽いキスで感染する可能性はありますか？

A-9 相手の口の中に出血がないかぎり、キスで感染する可能性はありません。

Q 10 コンドームは100%安全ですか？

A-10 正しく使用すれば、ほぼ100%安全です。ただし、直前につけるのではなく、性行為のはじめから終わりまでつけておくことが必要です。また、コンドームの破損にも注意してください。コンドームの使用は、梅毒やクラミジアなどの性感染症の予防にも役立ちます。

コンドームの正しい使用方法→21ページ

Q 11 オーラルセックス（口腔性交）は安全ですか？

A-11 口を使っての性行為では、口の粘膜からHIV感染する可能性が

あります。男性器へのオーラルセックスでは、コンドームを正しく使しましょう。女性器に対しては、デンタルダム※を使用するか、コンドームを切り開いて使う方法などがあります。

※デンタルダムは歯科治療用の薄いラテックス製のシートです。

Q 12 いま、特定のパートナーがいます。この特定パートナーだけとの性行為なら、感染の心配はないでしょうか？

A-12 いろいろな状況が考えられます。

まず、いまつきあっているパートナーが「ひとり」でも、もしそのパートナーが過去につきあっていた人の中にHIV感染した人がいれば、パートナーが感染している可能性があります。その場合は、パートナーとの性行為のときに、あなたが感染予防の行動をとらなければ、HIV感染の可能性がります。

また、あなた自身が「いま」パートナーを特定していても、過去につ

きあった人の中にHIV感染者がいれば、感染予防をしておこなった場合、HIVに感染している可能性があります。



Q 13 クラミジアにかかっていると、HIVに感染しやすくなるのは本当ですか？

A-13 本当です。クラミジアにかざらず、梅毒や淋病、性器ヘルペス

感染症などの性感染症にかかると、性器の粘膜が壊れてHIVに感染しやすくなります。このため、性行為ではコンドームを正しく使用することが大切です。コンドームの正しい使用はHIVにかざらず、それ以外の性感染症予防にとっても有効な手段です。

性感染症に感染したときは…

すぐに治療を受けましょう。性感染症は治療が可能です。早期に治療を受けることで、重症になるのを防ぐことができます。

パートナーも性感染症に感染している場合は、一緒に治療を受けることがとても大切です。ひとりだけ治療しても、パートナーから再び感染する可能性があるからです。

あなたに症状がなくても、パートナーに性感染症の症状があれば感染の可能性があります。早い機会に検査を受けることをおすすめします。

性行為での感染について

もっと
知ってください
性感染症
(STI) のこと!

STI (Sexually Transmitted Infection) は性行為で感染する病気です。若者を中心に感染者が増加しています。STIに感染しているとHIVに感染しやすくなります。また、ほうっておくと女性の場合、不妊症や子宮外妊娠をおこすことがあり、妊娠・出産時に母子感染の可能性も出てきます。STIのほとんどはコンドームで予防できます。感染したら放置せず、パートナーと一緒に治療を受けましょう。

主なSTIの症状と特徴

病名	特徴	症状	
		男性	女性
梅毒 <small>HIV感染との重複が多い!</small>	皮膚や粘膜の小さな傷から細菌が侵入して感染し、やがて全身に広がり、さまざまな症状をひきおこす。	感染後約3週間で、感染部位に大豆くらいの赤くてかたい痛みのないしこりができる。	
性器クラミジア感染症 <small>最も感染者が多い!</small>	男女ともに感染者が多い。	尿道に軽い炎症をおこし、排尿時にしみる。尿道から薄い分泌液が少し出る。	不正子宮出血や軽い下腹部痛、性交痛
淋菌感染症 (淋病) <small>男女に拡大</small>	最近とくに男性のあいだで感染が広がっている。	尿道炎になり、強い排尿痛、尿道口に発赤。尿道から濃い黄白色の分泌物が多量に出る。	おりものの増加、排尿痛、頻尿
せんけい尖圭コンジローマ	湿った部位にいぼがびっしりできる。子宮頸がん、外陰がんをひきおこす可能性もある。	性器・肛門周囲に淡紅色や薄い茶色のいぼができ、カリフラワー状になる。	
性器ヘルペス感染症	女性に多く、感染するとウイルスが潜伏し、皮疹をくり返す。	陰茎包皮や亀頭などに複数の小さな水疱が出る。数日後に破れ、痛みをとまなう浅い潰瘍となる。	外陰部に複数の水疱ができ、破れて潰瘍となる。強い痛みによる排尿困難や発熱をとまなう。
トリコモナス症	トリコモナス原虫が病原体。女性に多くみられる。		膣炎や外陰炎をおこし、悪臭をとまなうおりものやかゆみがある。
B型肝炎 <small>HIV感染との重複が多い!</small>	感染経路として血液を介することが多いが、性行為によっても感染する。	全身倦怠感、食欲不振、黄疸などの症状が出ることもある。無症状の場合も多い。	

検査について

Q14 検査を受けたいのですが、どこに行ったらよいのですか?

A-14 保健所、病院、クリニックなどで検査を受けることができます。

保健所では、名前や住所を知らせず、また、無料で検査を受けることができます。検査を受けられる日時は保健所によって異なります。予約が必要な保健所もありますから、事前に電話で確認することをおすすめします。

病院やクリニックで受ける場合は原則有料です。また、名前や住所を知らせる必要があります。HIV検査を受けられるクリニックは、泌尿器科、産婦人科、性病科などです。検査受付については、費用や時間なども含めて事前に確認してください。

Q15 献血でHIV検査をしていますか?

A-15 献血された血液のHIV検査は、輸血を必要とする方への血液の安全を確保するために行っているものです。献血者のHIV感染の診断のための検査ではありません。とくに、感染初期の血液は、HIV検査では陰性となるため、検査をすりぬけて輸血され、輸血によるHIV感染の原因となる危険性があるので、このことをよく理解しましょう。

感染が心配なときには、保健所や医療機関でのHIV検査を受けることをおすすめします。専門の場所で検査を受ければ、HIV感染症／エイズに関するさまざまな情報を入手することができます。心配なことを安心して相談することができます。



Q 16 検査はどのようなタイミングで受けたらよいでしょうか？

A-16 下記を参考にしてください。

**検査を受ける
タイミング**

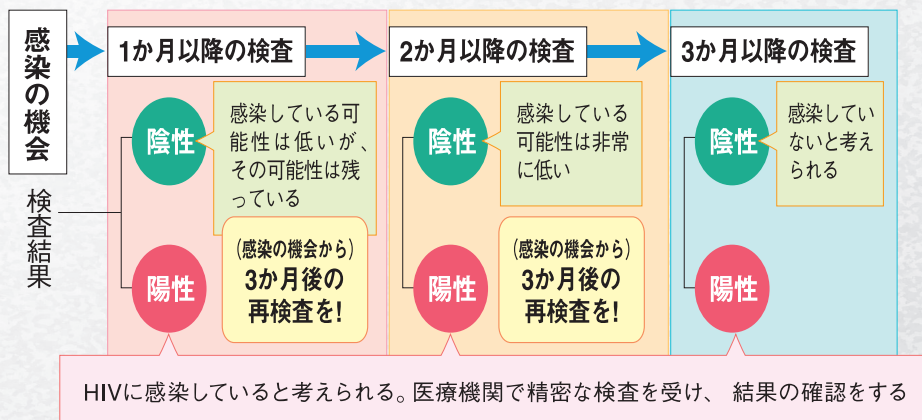
**感染の有無を
はっきり確認したいとき**

感染の可能性のある機会があつて**3か月以上**たってから検査を受け、「陰性」と出た場合は、感染していないと考えられます。

**感染のことがどうしても
心配になったとき**

感染が非常に心配な場合は、感染の可能性のある機会から3か月以内であっても、検査・相談を受けることで、**ひとつの目安**を得ることができます。ただし、もし陰性と出てもその結果を最終的に確認するためには、感染の機会から3か月以上たつてからの**再受検**が必要となります。

検査の結果が「陽性」の場合は、HIVに感染していると考えられます。その場合は、気持ちが落ちついた後に、精密検査を含めて医療機関に行くことをおすすめします。受診することで、今後HIV感染症とどうつきあっていくか具体的な方法を知ることが可能になります。



Q 17 検査を受けたいが、名前を知られたくありません。どうすればよいのでしょうか？

A-17 保健所では名前を知らせずに検査を受けることができます。結果は本人が保健所で直接聞きます。検査結果は1~2週間くらいでわかります。(即日検査を実施しているところもあります。)

の体調管理もしやすくなります。

留意点として、ある程度検査結果について心がまえができていないと、陽性とわかったときに、一時的に大きなショックを受ける可能性があります。そのときには結果と一緒に考えてくれる援助団体もあります(22~25ページ参照)。心配であれば、事前にそのような団体に相談するのも一案でしょう。その際、名前や住所を言う必要はありません。

Q 18 検査で陽性と出ると怖いので検査を受けていないのですが、どうしたらよいですか？

A-18 相談機関に相談してみるのもひとつの方法です。そして、あなたにとって検査を受けることの意味(利点や留意点)を一度考えてみてください。

検査を受ける利点としては、感染していないことがわかれば不安を解消できます。また、もし感染がわかった場合、必要があれば免疫力を高める治療を受けることができ、感染前と変わらない生活を送ることも可能です。早く感染がわかるとその後

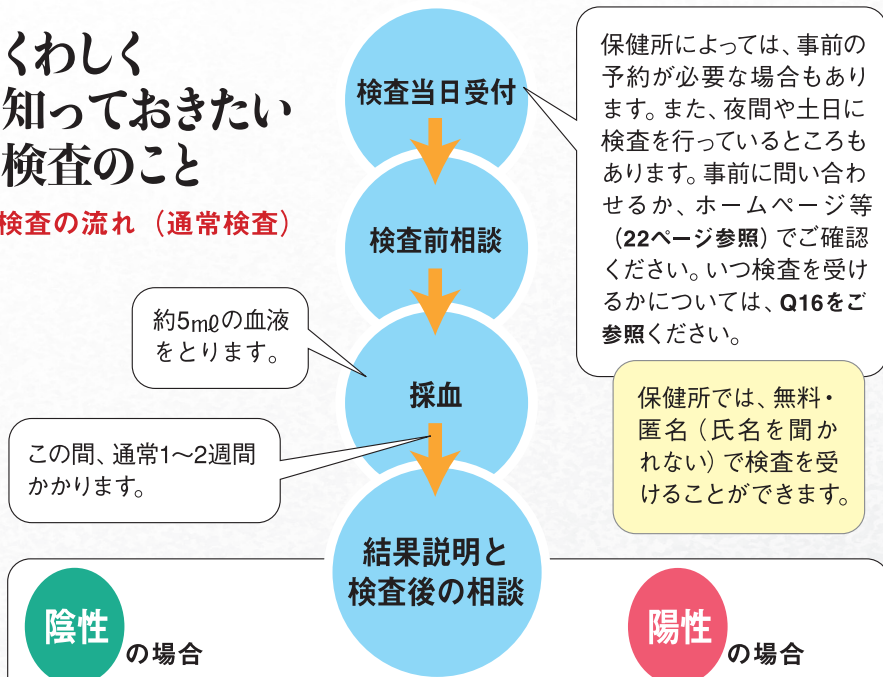
Q 19 検査で陰性と出ました。この「陰性」は、これからも同じ行動をしていてもHIV感染しないということでしょうか？

A-19 「陰性」結果は、あくまで過去の行動についての結果です。ただ、その行動が確実な感染予防をとまなわないうえ、行動が安全であることを保証するものではありません。今後については、感染予防のみがあなたを感染から守ってくれます。**予防を実行しなければ、だれでもHIV感染する可能性が残されています。**

検査について

くわしく
知っておきたい
検査のこと

検査の流れ (通常検査)



陰性 の場合

HIVに感染していません。
ただし、感染の可能性のある機会から3か月以内に検査を受けていた場合は、感染していないことを確定するために、その機会から**3か月後にも再検査**を受けましょう。

陽性 の場合

HIVに感染している可能性があります。医療機関で精密な検査を必ず受けてください。
現在は、医療の進歩により発症までの期間を大幅に延ばすことができます。また、保健所や医療機関では、いろいろな相談に応じています。必要なときには連絡してみましょう。

即日(迅速)検査について

最近、通常検査のほかに、即日検査を行っている保健所やクリニックもあります。即日検査では、「**陰性**」と確認された場合、その日に結果がわかります。**陰性と確認できなかった場合には確認検査が必要(要確認検査)**となり、その際は、後日(1~2週間後)、結果を聞きに行く必要があります。

もし感染していたら…**治療など**について

Q20 感染してもエイズにならない治療と
いうのはあるのでしょうか？

A-20 いまのところ、からだの中の**HIVを完全にとりのぞく治療法はありません。**ただし、医療の進歩によって、発症する前に多剤併用療法※を開始し、きちんと薬を服用すれば、発症を遅らせ、他の慢性疾患と同じように入院することなく定期的に病院に通うことで、コントロールが可能になっています。つまり、早期治療が重要なのです。

※多剤併用療法とは、治療効果とその持続性を高めるため、複数の治療薬を組み合わせる治療法をいいます。

法上の身体障害者として認定され、さまざまな福祉サービスが受けられるようになりました。サービス内容の詳細については、最寄りの福祉事務所、市町村、医療機関(専門のソーシャルワーカー)にお問い合わせください。

なお、医療機関では専門のカウンセラーが、地域ではNGOなどが相談にのってくれます。

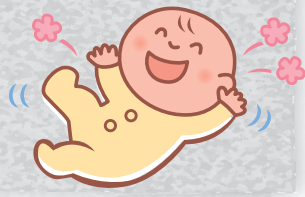
Q22 HIVに感染していることがわかって
いますが、子どもをもちたい
のですが…？

A-22 適切な予防をすることで、パートナーや生まれてくる赤ちゃんが**HIVに感染する可能性を低く**することができます。まずパートナーと十分に話し合い、おたがいの意思を確認してください。そのうえで、子どもをもつことを希望する場合は、主治医などに相談しましょう。

Q21 感染したらどこに
相談に行けばよい
のですか？

A-21 現在、全国に約380のエイズ治療拠点病院が整備されており、治療や相談にのってもらえます。また、全国の保健所でも相談にのってもらえます。

平成10年4月からは、HIV感染者はその病気の程度によって身体障害者福祉



感染を予防する アドバイス

これだけは守りましょう

HIV感染を 防ぐために



HIVに感染する主な経路はつぎの3つです。自分のためにもパートナーのためにも、感染予防のために必ず以下の★を実行してください。

2 血液を介して

血液にふれることや、血液が体内に入ると感染の可能性が高まる。

★ 注射器具の共用をしない

3 母親から赤ちゃんへ (母子感染)

感染している母親から妊娠中・出産時・授乳などによって子どもに感染することがある。

★ 予防措置〔服薬、帝王切開、人工栄養(粉ミルク)での養育〕を行う

1 性行為 (精液・膣分泌液)

感染者との無防備な性行為は感染の可能性が高い。

★ 性交・オーラルセックス(口腔性交)の際は、必ずコンドームを使う

★ 性器具の共用をしない



自分とパートナーを守るために
—ふたりで話しあい、予防を実行しましょう—

HIV感染症や他の性感染症を防ぐためには、まず相手と安全な性行為についてよく話し合うことが重要です。そして、予防のためにコンドームを使うことを決め、正しい使いかたを実行しましょう。お酒を飲みすぎたり、薬物※を使用しているときは、コンドームを最初から

最後まできちんと装着することが難しく、せっかくの予防も中途半端になり、感染の危険も高まりますので避けてください。

※市販薬なども本来の目的・用量を外れ快楽のために使用すれば薬物乱用になります。

コンドームの 正しい使用 方法

コンドームは粘膜と体液(精液・膣分泌液)の接触を避けるためには最も有効な防具ですが、つぎのことに注意しながら正しく使うことが大切です。

- ① 爪を立てないようにして精液だめの空気をぬく
- ② 勃起したペニスの皮を根元までたぐりよせる
- ③ コンドームを途中まで巻きおろす
- ④ かぶせた部分を亀頭部分によせ、根元であまっている皮膚がはるようにしてコンドームを根元までおろす
- ⑤ 射精したら、コンドームがはずれないように根元をおさえながらペニスをぬく
- ⑥ 口をしぼって捨てる

※袋からとり出すときなど、爪を立てて傷つけると破れることがあるので丁寧に扱う
 ※一度使用したコンドームは捨てる(つけるのに失敗したコンドームも使わない)
 ※コンドームは熱に弱いので、高温になるところ(車のなかなど)に置かない
 ※コンドームは圧力や摩擦にも弱いので、財布や定期入れなどに入れない
 ※潤滑剤を使用するときは水性のものを選ぶ(油性のベビーオイルなどを使うと破れやすくなる)
 ※防虫剤といっしょに保管しない(薬品が小袋を浸透しラテックスと化学反応をおこして破れやすくなる)
 ※使用期限を守る(箱に記載されている)

HIV感染症／エイズ に関する相談機関・ インターネットの情報

1 インターネットによる情報提供

●エイズ予防情報ネット

全国の自治体の相談・検査窓口一覧のほか、エイズに関するさまざまな情報を紹介しています。

<http://api-net.jfap.or.jp/>

<http://api-net.jfap.or.jp/i/> (携帯電話から)

●HIV検査・相談マップ

全国の検査機関・日時などを紹介しています。

<http://www.hivkensa.com/>

<http://www.hivkensa.com/i/> (携帯電話から)

●国立国際医療研究センター病院 エイズ治療・研究開発センター

「一般・患者さん向け」の項目に、HIVの病気の基礎知識や薬剤リストの情報を掲載しています。

<http://www.acc.go.jp/public/index.html>

●HIVマップ

すぐに役立つHIVの総合情報サイト

<http://www.hiv-map.net/>

2 エイズ治療ブロック拠点病院

名称	電話番号
北海道大学病院	011-716-1161 (代表)
旭川医科大学病院	0166-65-2111 (代表)
札幌医科大学附属病院	011-611-2111 (代表)
国立病院機構仙台医療センター	022-293-1111 (代表)

新潟大学医歯学総合病院	025-223-6161 (代表)
新潟市民病院	025-281-5151 (代表)
新潟県立新発田病院	0254-22-3121 (代表)
石川県立中央病院	076-237-8211 (代表)
国立病院機構名古屋医療センター	052-951-1111 (代表)
国立病院機構大阪医療センター	06-6942-1331 (代表)
広島大学病院	082-257-5555 (総合案内)
広島県立広島病院	082-254-1818 (代表)
広島市立広島市民病院	082-221-2291 (代表)
国立病院機構九州医療センター	092-852-0700 (代表)

3 各地域の電話相談リスト

※相談日時は年末年始を除きます。

※各自治体の保健所にもエイズ相談窓口があります。

連絡先はエイズ予防情報ネット(<http://api-net.jfap.or.jp/>)の「検査・相談」から検索できます。

●エイズ予防財団

☎ 0120-177-812 (携帯電話からは 03-5259-1815)

月～金：10～13時・14～17時 (年末年始・祝日を除く)

●AMDA 国際医療情報センター東京 (外国語による情報提供)

☎ 03-5285-8088

英語・中国語・タイ語・スペイン語・韓国語 毎日：9～20時

ポルトガル語 月・水・金：9～17時 (年末年始・祝日を除く)

フィリピン語 水：13～17時 (年末年始・祝日を除く)

ベトナム語 木：13～17時 (年末年始・祝日を除く)

地域名称	電話番号	相談日時
北海道 レッドリボンさっぽろ	0120-812-606	火：19～22時 ※携帯電話からもかけられます 第1・3・5日：13～15時 ※HIV陽性者対象
東北 東北HIVコミュニケーションズ(THC)	022-766-8699	土：18～21時 (年末年始・お盆を除く)
関東 埼玉県エイズホットライン	048-764-3030	月・水・金：10～16時
エイズ・サポート千葉	043-290-4278	第3日：15～18時 (祝日を除く)
東京都HIV/エイズ電話相談	03-3292-9090	月～金：9～21時 土・日・祝：14～17時

3 各地域の電話相談リスト

地域名称	電話番号	相談日時
関東 HIVと人権・情報センター東京	03-5259-0750	第2・4土：19～21時 ※男性同性愛者対象
	03-5259-0259	第2・4日：19～21時 ※女性同性愛者対象
	03-5259-0619	月・水：16～19時 ※陽性者とその家族、パートナー
	03-5259-0256	【英語】土：12～15時
ぶれいす東京	03-3361-8909	日：13～17時 ※感染不安の相談
	03-5386-1575	土：19～21時 ※男性同性愛者対象
アカー (動くゲイとレズビアン の会)	0120-02-8341	月～土：13～19時 ※陽性者とパートナー、家族、周囲の人
	03-3380-2269	火・水・木：20～22時 ※男性同性愛者、女性同性愛者、 PHA(感染者、患者)対象
せかんど かみんぐあうと	03-5385-0542 (予約制)	予約受付時間：月～金：12～20時 ※感染者、患者対象
ライフ・エイズ・ プロジェクト(LAP)	03-5685-9644	土：16～19時
東京いのちの電話	03-3264-4343	毎日：24時間 ※つながりにくい場合あり
はばたき福祉事業団	03-5228-1239	月～金：10～16時 (祝日を除く)
	045-335-4343	毎日：24時間
	0120-66-2488	【ポルトガル語】
横浜いのちの電話	045-336-2488	水：10～21時 土：12～21時
	0120-66-2477	【スペイン語】
	045-336-2477	水：10～14時、19～21時 木・金：19～21時 土：12～21時

地域名称	電話番号	相談日時
関東 AIDSネットワーク 横浜	045-201-8808	水：18～21時 (祝日を除く) 土：15～18時 (祝日は15～17時) 【英語】月：17～20時 (祝日を除く) ※同性愛者対象
	050-3424-0195 (直通)	月～金：10～17時 ※外国人医療に関する相談
	03-5807-7581	
シェア=国際保健協力 市民の会	080-3791-3630	【タイ語】 木：9～16時 土：17時半～22時
	025-230-7711 -7733	土：14～17時
甲信越 新潟県看護協会	052-831-2228	水：19～21時
東海 “人間と性” 教育文化センター	058-276-8555	第2土：13時半～16時
近畿 HIVと人権・情報 センター関西	06-6635-3332	金：18～20時
CHARM HIVサポートライン関西	06-6358-0638	月・水：19～21時 (祝日を除く) ※HIV陽性の人とパートナー・家族のための相談
	073-474-3222	火：19～21時 (祝日を除く)
中国・四国 広島エイズダイアル	082-541-0812	土：18～21時
広島県エイズホットライン	082-242-0812	土・日：9～16時 (第1土曜日を除く)
りょうちゃんず ピア 相談電話(広島)	090-7993-9447	木・金・土・日・祝日：12～20時 ※HIV陽性者、受検者、感染不安対象
九州・沖縄 人権と共生を考える エイズ・ワーカーズ・ 福岡	092-715-1324	火・木：19～21時 土：14～18時
	092-715-8395	【英語】火：19～21時