

HIV & AIDS MINI GUIDEBOOK!

もち
あたま

HIV & エイズのミニガイド



いま日本では、一日に4人以上が
HIVに感染しています。

HIVを持っている人もそうじゃない人も
セッシーセックスを心がけて
自分の大切な体を守ろう!



🚫 病気のことも知ろう

Q1 HIVって何ですか?



エイズの原因になるウイルスのこと。
(ヒト免疫不全ウイルス)。HIVに感染すると、
体の抵抗力(免疫)が下がります。

Q2 AIDS(エイズ)って?



HIVに感染することで、体の抵抗力が下がり
普段かからない病気になった状態のこと。
治療をせずに状態がひどくなると、
ガンや肺炎になったり、失明することもある。

Q3 感染後の生活は?



HIV感染を早く発見することで、エイズ発症
を防ぐ治療が可能となり、普段とほぼ変わらない
生活ができます。でも、完治はしません。
また、一生&毎日欠かさず薬を飲まなければ
ならなかったり、副作用などの大変さと付き
合っていかなければなりません。

🚫 感染のメカニズムも知ろう

Q4 どんなふうに感染するの?



HIVは(HIV陽性者*1の)体液の中にいて、
次の5つの体液に多く含まれています。*2

- ① 血液 ② 精液 ③ 先ばしり液
- ④ 膣分泌液 ⑤ 母乳 *3

上の5つの体液が、あなたのカラダの

- ★ (★1 傷口 ★2 粘膜) *4

に触れるとHIVに感染する可能性があります。

🔴と★が触れあう行為…と覚えてください。

- *1… HIV陽性者とは、HIVに感染している人のことです。
- *2… 唾液、尿、汗、涙の中にも含まれていますが、濃度が薄いので感染させるほどの力がありません。
- *3… 授乳による感染のことです。
- *4… 傷口とは流血しているものや、しみたりヒリヒリする状態のものを指します。粘膜とは、口の中などにあるピンク色でしめっている部分のことです。

粘膜は
ここにある

膣 ペニスの先 口の中 肛門の中 目

🚫 血液感染・母子感染もあるけれど、一番多いのは性感染です!!

Q5 セックスの場面では、どんなことで感染するの?



予防せずに次のような行為をすると、HIVに感染する可能性があります。

① フェラチオ(なめる側)

相手のペニスをなめる行為。
ペニスから出る先走り液や精液が
自分の口の中の粘膜に触れて感染します。

- ☺ なめる側 = リスク有
- ☹ なめられる側 = リスク無

*なめられる側に感染の可能性はありません。
相手の唾液が自分のペニスの尿道口に触れますが、
唾液は感染させる力を持っていないからです。

③ セックス(どちら側も)

ペニスを膣に挿入する行為。

- ☺ 入れる側 = リスク有
- ☹ 入れられる側 = リスク有

*男性: 相手の膣分泌液が、自分のペニスの尿道口に
触れて感染する。
*女性: 相手の精液や先走り液が、自分の膣の粘膜に
触れて感染する。

② クニリングス(なめる側)

相手の膣をなめる行為。
膣から出る膣分泌液が
自分の口の中の粘膜に触れて感染します。

- ☺ なめる側 = リスク有
- ☹ なめられる側 = リスク無

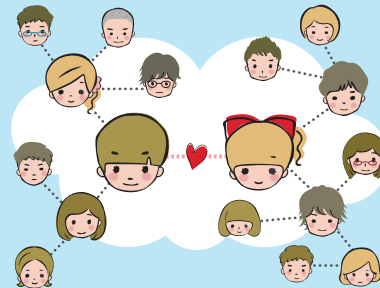
*なめられる側に感染の可能性はありません。
相手の唾液が自分の膣の粘膜に触れますが、
唾液は感染させる力を持っていないからです。

④ アナルセックス(どちら側も)

ペニスを肛門の中に挿入する行為。

- ☺ 入れる側 = リスク有
- ☹ 入れられる側 = リスク有

*入れる側: 相手の直腸が傷ついて出た血液が、
自分のペニスの尿道口に触れて感染する。
*入れられる側: 相手の精液や先走り液が、
自分の直腸の粘膜に触れて感染する。



あなたがこれまで予防しないセックスを
一度でもした経験があれば、
HIVに感染している可能性があります。

また、あなたのパートナーが
過去に予防しないセックスを
一度でもした経験があれば、
あなたのパートナーも
HIVに感染している可能性があります。

もし自分が性感染症に感染していた場合は、
パートナーにも移している可能性があります。
二人で検査に行きましょう。

本当に大丈夫って言えるかな?

コンドームの達人技! こうすればイタくない!

Q6 いつ付けばいいの? >>

ペニスが勃起したらスグ!!



01 取り出す

中身を端に寄せて、爪で傷つけないように取り出す。袋は最後までやぶり切ると、切り口で傷つけないですむよ!



02 空気をぬく

先端を軽くつまみ、精液だまりの空気を抜く。爪を立てないように気をつけよう。



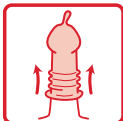
03 かぶせる

勃起したペニスの皮を根元までおろし、コンドームをかぶせていく。



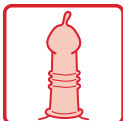
04 途中まで...

コンドームを途中まで巻きおろす。ヘアーを巻き込まないように気を付けよう!



05 ひと手間!

コンドームの根元を持って、根元に余っていた皮ごと亀頭方向に寄せる。



06 根元まで

コンドームを根元までおろして装着完了! 包皮が中でスライドすれば途中で外れないぞ!



07 射精後は...

射精後は、コンドームの根元をおさえながらペニスから外す。ペニスがしぼむ前にやろう!



08 しぼる。包む。

コンドームの口をしぼる。ティッシュに包んで燃えるゴミへ。

Q7 STD (性感染症) って?

セックスやキス、ペッティングなどの性行為により感染する全ての病気のこと。HIV感染症もSTDの一つです。

クラミジアなど、他のSTDに感染していると、**HIVに感染する確率がぐっと高くなってしまいます!**

| 病名 | 潜伏期間 | 症状 | 治療 | コンドームで防げる? |
|-----------|---------|---|------------------|------------|
| クラミジア感染症 | 1~3週間 | ♂男性: 排尿痛/ペニスの先から膿が出る ♀女性: 無症状のことが多い/おりものの増加 | 抗菌薬 | OK! |
| 淋菌感染症(淋病) | 2~9日間 | ♂男性: 排尿痛/ペニスの先から膿が出る ♀女性: 無症状のことが多い/おりものの増加/尿道から膿が出る/頻尿 | 抗菌薬 | OK! |
| 性器ヘルペス感染症 | 2~10日間 | ♂♂男女: 外陰部や陰内に米粒大の水疱や湿疹ができ、かゆみやはげしい痛みを伴う。再発をくり返す。 | 抗ウイルス薬 完治は難しい | 防げないことがある |
| 梅毒 | 3~4週間 | ♂♂男女: 性器や股のつけねに痛みのないしこりができる | 抗菌薬 | 防げないことがある |
| 尖圭コンジローマ | 3週間~8ヶ月 | ♂♂男女: 性器やその周辺に痛みを伴わない小さなブツブツができる/再発することがある | 手術で切除 | 防げないことがある |
| トリコモナス感染症 | 2~3週間 | ♂男性: ほとんど無症状/排尿時の不快感 ♀女性: 黄色のおりもの | 抗トリコモナス薬 | OK! |
| カンジダ症 | 2~7日間 | ♂男性: 尿道のかゆみ ♀女性: 外陰部のかゆみ/カッターチーズのようなおりもの ※カンジダは膣や口に普段からいるので、抵抗力が落ちた時にも発症することがある | 抗真菌薬 | OK! |

*クラミジアや淋病は、無症状であっても知らないうちに進行し、男女ともに不妊症の原因になることがあります。
*セックスをしたくない場合は、相手に「NO!」と言うことが大切!

感染しない行為もある

- 電車やバスのつり革
- お風呂やプールと一緒にいる
- トイレ(同じ便座をつかう)
- 同じ食器を使う・同じ鍋をつつく
- 同じ蚊にさされる ● 裸で抱き合う
- 手をつなく ● キス

*HIVは空気や水からは感染しません。
*肌と肌が触れ合っても感染しません。
*学校や家庭や職場などでの日常生活では感染しません。



HIVの感染を防ぐためには
コンドームを
正しく使うことが大切!

エイズ専用電話(エイズコール)

気になることがあれば、悩んでないで相談してみよう!

- 中央保健センター...011-552-8120
- 北保健センター...011-756-8120
- 東保健センター...011-723-8120
- 白石保健センター...011-862-8120
- 厚別保健センター...011-894-8120
- 豊平保健センター...011-816-8120
- 清田保健センター...011-885-8120
- 南保健センター...011-583-8120
- 西保健センター...011-613-8120
- 手稲保健センター...011-683-0812

※月曜~金曜(土日・祝日・年末年始を除く)8:45~17:15

無料・匿名 エイズ検査

検査日のお問い合わせ・ご予約はこちら。

保健センター

- 札幌市コールセンター...011-222-4894
(年中無休/8:00~21:00)

サークルさっぽろ

電話予約
☎ 0120-230-396
(月~土10:00~17:00)

PC予約
http://www.circle-sapporo.com/
(24時間受付)

ケータイ予約 http://www.circle-sapporo.com/rsv/
(24時間受付)