

# 日々の暮らしはどうなるの？

## あなたが快適な毎日をおくるために

他のHIV陽性の人はどんなふう  
暮らしているのですか？

HIV陽性が分かったからといって、これまでの生活の仕方や周りの人とのかわりを急に変える必要はありません。HIVは主に性行為によって感染するもので、それ以外の日常生活で感染することはありません。

病状に応じて、今までどおり学校や仕事を続けている人もいれば、療養中心の生活をしている人もいます。暮らし方はその時々あなたの体力と免疫状態に応じて、決めていきましょう。

日常生活ではどんなことを  
心がけるとよいですか？

HIV陽性だからといって、特別な生活

があるわけではありません。HIV陽性が否かにかかわらず、一般によいといわれている生活スタイルを、あなたの暮らしにも取り入れるとよいでしょう。

### より健康な生活のポイント

- 十分な休養
- バランスのよい食事
- 適度な運動
- ストレスへの上手なマネージメント
- かぜの予防（帰宅時の手洗い、うがいの励行など）
- 食中毒予防（調理・食事前の手洗いの励行、生ものや食品の取扱いの注意など）

病院での検査の結果、あなたの免疫力が落ちている場合は、このほかに日和見感染症（P7注参照）への注意が必要です。



## 気分が落ち込んだ時は どうすればよいですか？

HIV陽性と知ったことやその後の長期にわたるHIVとの生活を考えることで、精神的に落ち込んだり、気分が沈んだりすることは少なくありません。

漠然とした不安は、情報を整理したり、他の陽性者の経験談を参考にしたりすることなどで軽減されることもあります。ストレスを発散させるためには、例えば、友人と話をする、体を動かして汗をかく、音楽を聞くなど、自分に合った方法を見つけましょう。

アルコールでストレスを発散させる人もいますが、飲みすぎは免疫力を下げるため適量を心がけましょう。

また、ストレスをきっかけとして薬物を使用する人がいます。止められると思って始める人が多いのですが、知らない間に使用頻度や量が増え、自分でコントロールする事が不可能となり依存症という病気になります。HIVの治療だけでなく、社会生活を送ることが困難になるため、使用をしないようにしましょう。

## 相談できる人や相談機関をもちましょう

ストレスを完全になくすことは不可能ですが、一人で抱え込まず、話をできる人を増やしていくことや相談できる場所を確保するように心がけましょう。

また、精神的な落ち込みが続く場合は、早めに専門医療機関に相談し、治療や援助を受けることも重要です。

薬物依存で困っている時、通報されることが不安で相談をためらう方がいますが、通報されることはありません。支援者の力を借りることが、解決への近道です。保健所等や精神保健福祉センター、陽性者相談窓口に連絡を入れ、相談をしましょう。（P30「相談窓口」参照）

## 血液が出たときやケガをしたときは どうしたらよいですか？

血液に触れることで、すぐに感染するわけではありませんので、HIVだからといって特別な対処をすることは不要です。ケガの処置で注意することは、下記に示した血液を介しての感染を予防するための一般的な方法と同様です。あらゆる感染症の予防のための方法として、通常勤められている対処をしましょう。

## ケガをしたとき

まずは水道水で傷口を洗い流します。その後消毒をしますが、止血しないようなら清潔なガーゼ等で圧迫します。止血したら傷口には清潔なガーゼや絆創膏をはっておきます。血液の付いたガーゼ等は、ビニール袋に入れて口を結んでから捨てましょう。

## 血液がついた衣類の洗濯について

他の人の物と一緒に、普通に洗濯してかまいません。衣類に多量の血液等がついている場合は、念のために流水で洗い流してから洗濯するとよいでしょう。

「新たな10年に向けて」

1997年、肺結核で入院して、HIV感染が判明。それから早10年が過ぎました。服薬の開始は、2002年。仕事は夜勤があり、車の運転があるので、肉体的にも精神的にもタフですが、先輩陽性者から「仕事は忙しくても関係ないよ」と言われたことを励みにして続けています。

この間、なかなか良いパートナーに恵まれず、やっぱりHIVが障害かなあ、なんて思ってたことがありました。でも今のパートナーは、病気の事を抵抗なく受け入れてくれ、お互いに一生付き合いたい！そんな出会いができたのです。勿論セックスライフも充実し、日々の生活を楽しく過ごしています。HIVは、ふたりの絆を深めてくれました。そして長生きをすることを誓い合っています。

いく (40代/男性/タクシードライバー/陽性歴: 10年)

日々の暮らしはどうなるの？  
あなたが快適な毎日をおくるために



# 日々の暮らしはどうなるの？

## あなたらしいセックスライフのために

HIV陽性と分かってから、もしかするとあなたの心の中には、セックスへの抵抗感や自責の気持ちが起こっているかもしれません。それはHIV陽性になった多くの人が体験したことでもあります。あなたが以前のようにセックスを楽しむ気持ちになるまで、そのことを無理に変える必要もないでしょう。けれどもHIV陽性のためにセックスを避けることも、今までの考え方を必要も基本的にはありません。

これまでよりもHIVや他の性感染症について注意した「より安全なセックス（セーフターセックス）」をしていくことが必要です。

セックスは、相手とのコミュニケーションでもあります。お互いを尊重したコミュニケーションを持つためにも、どんなことが起こりうるかを知り、自分と相

手をお互いに守るためにセーフターセックスを行うことで、セックスを楽しむ気持ちを取り戻すことができるでしょう。

### セーフターセックスとは どういうことですか？

セーフターセックスの基本は、精液、<sup>ちっ</sup>膣分泌液や血液を体の中に取り込まないようにすることです。先走り液にも少量ですがウイルスが含まれたり、精液が混ざることがあります。粘膜や傷口から血液や精液、<sup>ちっ</sup>膣分泌液が入り込まないように、コンドームを始めから最後まできちんと使うことが、より安全なセックスといえるでしょう。

コンドームを使わない<sup>ちっ</sup>膣性交や肛門性交（アナルセックス）の場合、性器・直腸の粘膜や傷口と、精液や<sup>ちっ</sup>膣分泌液など

日々の暮らしはどうなるの？  
あなたらしいセックスライフのために

が直接接触するので感染の可能性があります。また肛門は出血しやすく、血液が粘膜や傷口から侵入する可能性があります。口腔性交（フェラチオ\*1やクンニリングス\*2）も、粘膜が精液や膣分泌液に直接接触するので感染の可能性があります。アニリングス\*3の場合は、出血がなくてもA型肝炎やアメーバ赤痢などに感染する可能性があります。

また、お酒や薬物などは気持ちを高揚させ、安全なセックスの選択を困難にする場合も少なくありません。あなたのセックススタイルを振り返って、トータルにセーフターセックスを考えることが大切です。

- \*1 ペニスを口で愛撫すること
- \*2 女性の性器を口で愛撫すること
- \*3 肛門を口で愛撫すること

## セーフターセックスについて 話し合しましょう

HIVや他の性感染症について正しい情報を得てパートナーとセーフターセックスについて話し合うことができれば、より安全な二人のスタイルを工夫できるでしょう。

また、具体的な心配については、主治医・看護師・専門相談員等に相談したり、NGO・NPOや保健所などの相談機関での電話相談を利用する方法もあります。（P30「相談窓口」参照）

## コンドームを使う時の注意点

コンドームは精液や膣分泌液と触れる

のを避けるだけでなく、セックスの際に粘膜にできる細かな傷を防ぐことでも、HIVの感染を予防しています。コンドームはセックスの最初から使うことが大切です。

ワセリンなどの油性潤滑剤を使うとコンドームの強度が劣化して破れやすくなることがあります。

## セーフターセックスの メリットはなんですか？

セーフターセックスをすることで、あなたがタイプの異なるHIVに重複感染したり、他の性感染症に感染することを避けることができます。また相手への感染を避けることができます。

## あなたにとってセーフターセックスが 大切な理由

免疫が低下している状態で新たに性感染症に感染すると、治りにくかったり、重症になることがあります。

異なるタイプのHIVに重複感染すると、薬が効きにくくなる危険性も考えられています。特に、薬剤耐性\*1のあるHIVに感染すると治療がとて難しくなります。

## 相手にとってセーフターセックスが 大切な理由

相手の人がHIVに感染することなく性行為を行うことができます。

相手の人がHIVに感染している場合も、お互いがタイプの異なるHIVに重複感染



する可能性を低くしてくれます。

## HIV陽性者同士でも セーフアークセックスが大切な理由

上記のように、セーフアークセックスをするメリットはお互いにあるため、HIV陽性者同士の場合もセーフアークセックスが大切です。

\*1 ウイルスや細菌などの病原体が薬剤に対して抵抗力を持ち、これらの薬剤が効かない、あるいは効きにくくなる状態を指します。

### セックスの際に、相手にHIV陽性について話した方がよいのでしょうか？

より安全にセックスを行うには相手の協力も必要です。だれにどこまで伝えるかは、あなた自身の気持ちを整理して考えてみてください。HIV陽性であることを伝える事は勇気のいることです。いつ、どのように伝えたらよいかということには、決まった答えがあるわけではありません。しかし、あなたの気持ちが落ち着いていない時に伝えると、正しい情報もあなたの気持ちも十分に伝わらないかもしれません。

HIV陽性の人たちをサポートしているNGO・NPO等の相談機関（P32参照）で、他の人たちがどのようにしているかを相談することも役に立つかもしれません。必要な場合は、主治医や看護師、専門相談員にも相談してみましょう。

決まった相手のいる人は、時期をみてHIV陽性であることについて話し合える

とよいでしょう。一緒にこの冊子を読むなど資料を見ながら話することも一つの方法です。感染を伝えた上でお互いを尊重しあえる関係を築いていくことは、きっとあなた自身にとってこれからの大きな力になるでしょう。（P20「伝える？ 伝えない？」参照）

### 子どもが欲しいのですが…

HIV陽性であっても、子どもをもうけて育児をしている人達は少なくありません。

女性がHIV陽性の場合、男性が陽性の場合、それぞれパートナーや子どもへの感染予防の方法が異なります。いずれにしても妊娠・出産については、服薬の状況、体調を考えてHIV治療の専門医に早い時期から相談しましょう。その上であなたとあなたのパートナーが一緒に考えて決めていくことが大切です。

### 母子感染予防

女性がHIV陽性の場合、妊娠中から母子感染を予防する適切な対策をとっていれば感染率は1%以下といわれています。母子感染予防の対策は、①妊娠中の服薬、②帝王切開、③授乳を避けるなどです。どのような方法をとるかは、あなたの妊娠の時期やHIVのウイルス量、抗HIV薬を始めているかどうかなどを検討することが必要です。妊娠・出産については、HIV治療の専門医に相談をしながら計画しましょう。

私と主人が告知を受けたのは二年前、新婚生活を始めた頃です。

まず、主人が人間ドックである数値の異常が指摘され、念のためHIVの検査を受けたところ陽性でした。頭が真っ白になっていたのを覚えています。主人を失い一人ぼっちになる、TVで見たエイズ患者のようにやせ細り悲しい最期を迎える主人を看取らなければならないのかと思うと、辛くて数日間泣いていました。

数日後に出た私の結果も陽性でした。先生は「残念ですが奥さんも…」とおっしゃいましたが、ショックではなく、むしろホッとしていました。私の結果待ちの数日間、主人は日常生活や夫婦生活に気を遣っていて、その隔たりのほうが悲しかったからです。

エイズ＝死のイメージしか持っていなかった無知な私たちは、先生をはじめ病院のスタッフの方々から治療方法など詳しい説明を受け、病気に対する恐怖心もしだいに薄れていきました。薬さえ問題なく飲み続けていれば他の病気と変わりないと今は思っています。

昨年、娘を授かって子育ての毎日を送っているのですが、娘のことには神経質になります。主人は服薬を始め、私はウイルス量が多くないので服薬はしていませんが、共に元気に過ごしています。しかし、この先何が起こるかわかりません。正直少しこわいです。

成人式で着物を来ている女の子を見ると、娘にはどんな着物がいいかななどと20年も先のことを想像します。女同士二人きりで旅行にも行きたいとか、孫の世話もやきたいとか。でも、子供の成長と共に重い現実を告げなければならない時もいずれ来ます。いつ、どのように説明するか、娘はどう受け止めてくれるのだろう…。

何年か先には、第二子を作ろうかなと密かに考えています。一度くらい自分のお乳を飲ませてあげてみたい…。いつの日かこの病気が不治の病ではなくなる事を信じ、いつまでも家族仲良く元気で楽しく暮らせるよう頑張っていこうと思います。

**Neige** (ネージュ) (女性/30代/主婦/陽性判明から2年)



# 伝える？ 伝えない？ あなたのために… だれに？ どこまで？

HIV陽性のことや感染機会、自分のセクシュアリティについてなど、自分の情報をだれにどこまで伝えるかは、正しい答えがあるわけではありません。焦らずにあなた自身が考えて決めてよいことです。

だれかに伝えようと考え、「伝えたときにちゃんと受け止めてくれるか」、「自分以上に不安になるのではないか」、「これまでと同じ関係が維持できるだろうか」と、様々な迷いや不安が起こることでしょう。

だれに、どこまで伝えるかは、あなた自身が精神的に落ち着いてから、その人とのこれからの関係を考えて、ゆっくり答えを出してください。

他のHIV陽性者がどのようにしているかを知ることもヒントになるかもしれま

せん。HIV陽性の人たちをサポートしている相談機関では、電話相談やホームページで情報を提供してくれています。

(P32参照)

## 身近な人に、伝える？ 伝えない？

信頼できる人に伝えることで、身近に相談できる人を持つことは、あなたにとって大きな力となるでしょう。しかし、逆に相手が事実を受け止めきれず、これまでの人間関係を損なうようなこともあるかもしれません。

身近な人だからといって、すべてを伝えなくてはいけないわけではありません。「だれに、どこまで、伝える？伝えない？」は、あなたにとってサポートになるかどうかを考えて決めてよいことです。それ

を考えるために必要な時は、医師等の医療機関のスタッフ、専門相談員、NGO・NPO、保健所のスタッフ等に相談をしてください。

## パートナー

パートナーに伝えるということはパートナーとのこれからの関係を考えることになり、いくつものハードルがあるでしょう。一つ一つゆっくり考えてください。パートナーに伝えない場合でも、セーフセックスを心がけることは大切です。

また、パートナーがHIV陽性である可能性が考えられる場合は、結果を伝えてHIV検査を勧めることが望ましいですが、その場合もあなたが精神的に落ち着いていることが大切です。

陽性であることをパートナーに話をする場合、タイミングや方法をよく考えましょう。まずHIVやエイズについての一般的な知識や情報から伝えることも方法です。また、自分一人で伝えることが難しいときは、主治医や看護師、専門相談員等にも相談してみましょう。

## 家族

日常の接触ではHIVは感染しません。家族にHIV陽性のことを伝えるかどうかを躊躇ちゆうちゆうしている時は、急いで結論を出す必要はありません。あなたの気持ちが定まらないうちは、無理に話す必要はないでしょう。

## 友人

だれもが必ずしも、HIVやエイズについての情報を十分に知っているとは限りません。そのため、あなたの話を十分に受け止めることができない場合も考えられます。その一方でHIV陽性について伝えたことで、身近な相談相手となってくれる場合もたくさんあります。日常の接触では感染しません。必ずしも伝える必要のない付き合いもあります。だれに伝えるか伝えないかは、焦らず慎重に考えてよいことでしょう。

### 職場や学校で、伝える？ 伝えない？

自分のHIV陽性について、職場や学校で話さなくてはならないものではありませんし、話さないことを負担に思う必要もありません。

しかし、上司や同僚、又は教師や同級生に話して理解してもらうことができれば、あなたがいくらか生活をしやすくなる面もあるでしょう。例えば、体調を崩しやすい仕事を避けてもらえたり、職場や学校であなたの味方になってくれるかもしれません。

焦らずに、周囲をよく見て、あなたを理解してくれるのはだれなのかをよく考えながら、時期を選んで行動しましょう。

伝える？ 伝えない？  
だれに？ どこまで？

あなたのために：



2004年11月頃にずっと体調が悪くて、病院にいったら結核かもしれないと言われて、今の病院を紹介され、パートナーと一緒にいった。それから緊急入院、意識不明の重態となり、その後の記憶がない。

12月になって、目が覚めるとベットサイドには親や兄弟がいて、何故いるのかと不思議に思った。入院中に病院スタッフから連絡がいき、家族が呼ばれたらしい。その後、医師から病状を知らされたようだ。家族も動揺していたらしい。その後、医師からAIDSを発症したこと、カリニ肺炎だったことを知らされた。

そんな様子だったので、パートナーには連絡できずにいて、再会できた頃にはクリスマスになっていた。パートナーは病気のことを聞き、泣き崩れてしまった。僕はパートナーに検査を受けて欲しいと頼んだ、幸いにも結果は陰性だった。入院中には何度もお見舞いに来てくれて彼の存在に救われた。

**masataka** (30代／男性／フリーター／陽性歴：2年3ヶ月)

「言えない気持ち～私編～」

好きな人ができ、しばらく会い続けているうちに、この人とは長く続けていきたい気持ちが大きくなり、自然と告知したいと思うようになりました。と同時に、結果受け入れてもらえなかったら、だめだったらどうしよう、彼ともう会えなくなるかもという思いでいっぱいになります。そして、いつ、どの時点で伝えるかということにずっと迷っています。ただ、好きという気持ちをもっと大きくなる前に、そして、体の関係になる前に伝える決心はしています。怖いけれど。

**はちみつ** (30代／女性／会社員／陽性判明から9年2ヶ月)

3回目のデート。今日こそは言おうと心に決めていたのに、なかなか言い出せない。映画も食事もうわの空。「終電があるうちに言っておきたいことがある。」「えっ?」「HIV陽性なんだ」しばらくの沈黙のあとに彼は「すごくドキドキしている。」と言った。HIVのことは知っていたけれど、こんなにも近くに現れると思っていなかったから驚いてしまったのだ。不安なのだ。「でも好きなんだよ」とも言ってくれた。それからいろいろなことを朝まで話した。HIVをきっかけにお互いの気持ちを確認できてよかったと思う。

あれから5年。今彼はとなりでこの原稿を覗き込んでいる。あんなことがあって今があるんだなと懐かしく思う。

**タカシ** (40代/男性/サラリーマン/陽性告知から11年)



伝える? 伝えない?  
だれに? どこまで?

あなたのために:



# あなたの プライバシーについて

病院や保健所ではプライバシーや  
秘密はきちんと守られますか？

医療機関の医師や看護師などが患者のプライバシーを守ることは当然のことですし、「個人情報の保護に関する法律」に個人情報の取扱いが厳しく規定されています。また、保健所や市役所の職員には公務員としての守秘義務があります。医療機関や保健所、市役所はあなたが療養の相談や社会制度を利用するための社会資源です。うまく利用することが療養の助けとなるでしょう。

もし相談をする場所が個室でないなど、プライバシーに関する心配を感じた場合は担当者にそのことを伝えましょう。事前に電話などで確認しておくことより確実です。

法律では、名前や住所が  
役所に報告されるのですか？

名前や住所が報告されることはありません。

いわゆる「感染症法<sup>\*1</sup>」では、日本全体の発生数の状況をつかむために医師が保健所をととして国に届け出ることになっています。届出の内容は、年齢、性別、居住している都道府県、推定感染原因などで、氏名や住所などの個人が識別できる情報はありません。

<sup>\*1</sup> 正式には「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」

## 健康保険を使うと職場に感染が分かっていますか？

健康保険事務によりあなたの職場に自動的に病名が伝わることはありません。「個人情報の保護に関する法律」やそれに基づいた「健康保険組合等における個人情報の適切な取扱いのためのガイドライン」が出されています。それらにより、健康保険組合が個人データを本人の同意なしに第三者に提供することを禁じています。

健康保険を使わずに治療を続けることは、経済面で大きな負担となります。医療費助成の制度は健康保険の利用を前提としています。制度を上手に利用する上でも健康保険の使用を検討するとよいでしょう。

## 職場の健康診断はどうしたらよいですか？

労働安全衛生法で規定されている健康診断には、HIVの検査項目は入っていません。健診の項目を確認してみましょう。HIV検査が入っていないければ健診結果で職場に伝わることはありません。ただし、服薬の影響で生活習慣病の指標データが再検査となる場合があるかもしれません。再検査となったデータについては、医療機関で定期的に検査を受けていると説明するとよいでしょう。

## 職場での献血を断れませんでした。どうしたらよいですか？

やむを得ない事情で断りきれずに献血に応じてしまったときには「コール・バック」という方法を使いましょう。

「コール・バック」とは、献血後に「私の血液を輸血に使わないでください」と電話で申し出る方法です。献血後3時間以内に電話して献血のときに渡された番号と生年月日だけを言えば、あなたの名前や住所をいう必要はありません。当然あなたのプライバシーは守られます。

