

あなたと、あなたの  
イイひとへ。



## — はじめに —

HIV感染が分かったら、  
日常生活やセックスが大きく変化してしまうんじゃないか…  
そんな不安を持つ人も少なくありません。  
でも、あなた自身と、あなたの相手をお互いに守りながら、  
これからも生活やセックスを楽しむことは、十分に可能です。

ここから先は、多くのHIV陽性者が日常生活やセックスをめぐる  
不安に感じたり、疑問に思ったりする代表的なテーマについて、  
主にQ&A形式とコラムで説明していきます。

●  
毎日の生活の中で、どんなことに気を付ければよくて、  
どんなことには神経質にならなくていいのか、それが分からないまま  
では、せっかくの毎日が窮屈なものになってしまうかもしれません。

●  
また、セックスの楽しみ方は人それぞれ違います。  
どんな行為が安心で、どんな行為が感染の可能性を伴うのか…  
その理解や線引きも、人それぞれ違うかもしれません。

●  
ここには、あなたがこれから先、日常生活を送ったり、  
セックスをしたりする上で、役立つであろう情報がまとめられています。

●  
「日常生活編」では、より安心して毎日の生活を送って  
もらうために理解しておいてほしいことを説明しています。

●  
「セックス準備編」では、HIVや他の性感染症について、  
セックスをする前の準備段階として知っておくことが必要だと  
思われることをまとめました。

●  
「セックス実践編」では、異性とのセックス、  
男性同士のセックスのそれぞれについて、実際のセックスの場面で  
活用できると思われることを詳しく解説しています。

●  
この中から、あなたの毎日の生活や、セックスライフに合った  
情報を見つけてください。気になるところから、  
読み進めてもらえれば結構です。

あなたと、あなたの  
イイひとへ。



# — Contents —

● はじめに .....	2
● 第1章 日常生活編	
「日常生活で気を付けたほうがいいことは？」 .....	6
● 第2章 セックス準備編	
その1 「セックスする相手が自分からHIVに感染しないか心配」 .....	12
その2 「コンドームが破れたり外れたりしないようにしたい」 .....	18
その3 「セックスをする相手にはHIVについて伝えたほうがいい？」 .....	22
その4 「自分が性感染症をもらうのを避けたい」 .....	26
その5 「いろんな性感染症のこと、もっと詳しく知りたい」 .....	30
● 第3章 セックス実践編	
その1 「異性とのセックスでは、どんなふうに気を付ければいい？」 .....	36
その2 「男性同士のセックスでは、どんなふうに気を付ければいい？」 .....	44
● おわりに .....	50

## コラム

1 安心して医療機関にかかるために .....	10
2 アナルセックスがHIV感染の可能性が高いのはなぜ？ .....	16
3 ドラッグとセックスの関係 .....	17
4 女性用コンドームとデンタルダム .....	20
5 HIV陽性者同士でもセーフセックスは大切！ .....	21
6 セックスの相手が検査をしたいと思ったら .....	24
7 ワクチンのある性感染症、何度でも感染する性感染症 .....	34
8 感染した後は、もう妊娠や出産はできない？ .....	43



## 第1章 日常生活編

ここでは、あなたの毎日の生活の中で理解しておいてほしいことをまとめました。

もしかしたら、必要以上に神経質になっていること、ありませんか？

万が一、けがをして出血したときなどにどう対応すればいいか迷うこと、ありませんか？

あなたが少しでも安心して日常生活を送れるための情報を見つけてもらえればと思っています。

## 日常生活編

Q

日常生活の中で、免疫力の下がった自分が病気をもらわないようにしたり、周りの人にHIVをうつしたりしないために、何か気を付けるべきことはありますか？

A

HIV陽性が分かったあとも、基本的には今までと変わらない生活を送ることができます。ただ、より安心して生活する上で、知っておくと役に立つことがいくつかあります。

## HIVの感染経路

最初に、HIVの感染経路をきちんと理解しておく必要があります。これがわかっているだけで、必要以上に神経質にならなくてもいいことや、逆に気を付けておいたほうがいいことがはっきりするでしょう。

HIVが感染する経路を大きく分けると、性行為、母子感染、輸血など、注射針の共用の4つが考えられます。これは、HIVが血液(生理出血を含む)、精液(先走り液を含む)、ちつぶんびつえき腺分泌液、母乳に含まれているからです。

性行為については11ページ以降で詳しく解説しますので、ここではその他の感染経路にそって、気にかけておいたほうがいいことを説明していきます。

主な感染経路



注意したい体液



## 母子感染

あなたが妊娠中のお母さんである場合、お腹にいる赤ちゃんにあなたの胎盤を經由してHIVが感染する可能性があります。また分娩する際、産道を通ってくる赤ちゃんにあなたの血液から感染が生じることもあり、実際にはこの分娩時の感染が多いと考えられています。また、母乳にもHIVが含まれているため、母乳をあげることで感染の可能性は考えられます。

しかし、できるだけ赤ちゃんへの感染の可能性を下げるための方法は分かっています。現在妊娠中の方や、これから子どもをつくることを考えている方は、スタッフまで相談してください(これから子どもをつくることについては、43ページを参照してください)。

## 輸血など

血液製剤の使用や、臓器の提供、輸血などでも感染の可能性があります。現在のわが国においては、そのような医療行為によるHIV感染の可能性は以前に比べると低くなっていると考えて差し支えないと思います。ただし、あなたがこれから献血をすることは、控えてください。

## 注射針の共用

薬物などを使用する際に、ほかの人と同じ注射針を使うこともあるようですが、その場合はあなたの血液が次に注射針を使う人の体内に入る可能性がありますので、HIV感染の可能性が生じます。新しい注射針を使うようにすれば、HIV感染の心配はありません。

## 唾液や汗、涙は大丈夫！

最初にご説明したように、HIV感染について気を付けておいたほうがいいのは、血液(生理出血を含む)、精液(先走り液を含む)、ちつぶんびつえき 膈分泌液、母乳などの、限られた体液だけです。逆に言えば、これら以外の体液、つまり唾液、汗、涙などについては、神経質になる必要はないということです。

お箸やコップなどの食器を共用したり、同じお鍋料理をつついたり、子どもに口

移して食べ物をあげたりしても、唾液しか関係しませんので、HIV感染は起こり得ません。

洗濯物についても、ほかの人の洗濯物と一緒にごく普通に洗濯してもらって結構です。お風呂やトイレを共用することも、心配ありません。

蚊についても感染の可能性はありません。蚊に吸われた血液中のHIVは、蚊の消化液によって死んでしまうとされています。

ですから、一緒に住んでいるご家族やパートナーとあなたとの間で、性行為以外で特別に対応に気を付けなくてはならないことは、ほぼないのです。

理容店や美容院にも、これまでと変わらず、通常通りに行ってください。

### 出血を伴いそうなことには、少し注意を

ただ、日常生活の中でも少し気を付けたほうが良いことも、いくつかあります。歯ブラシや髭剃り、ピアスなどには、微量ながら血液が付着する可能性がありますので、誰かと共用することは避けたほうが良いでしょう。

また、あなたが怪我などで出血したとき、その処置をする相手の皮膚に深い傷などがあった場合、HIV感染の可能性が生じます。止血などの応急処置に誰かの手を借りなくてもいい状況であれば、あなた自身で行うほうが安全だと言えるでしょう。



### 家で出血したとき、どうすればいい？

十分に気を付けていても、あなたの血液が誰かの皮膚、衣類、シーツなどのリネン類に付着することもあるかもしれません。

皮膚に付着した血液や体液は、水で洗い流すだけでも感染力はほとんどなくなります。もし近くにアルコール消毒液がある場合には、それを使えばより確実です。

衣類やリネン類に付着した場合も、通常の洗濯をすれば大丈夫です。不安な場合や、血液が大量に付着しているような場合は、塩素系漂白剤（ハイターなど）に30分強浸すことで、より確実になるでしょう。

また、床や壁に血液が付着した場合も、水でふき取るか、アルコール消毒液や漂白剤を工夫して使ってもらえば結構です。

### ペットは？

犬や猫など、ペットにはあなたのHIVが感染することはありませんし、逆にあなたが動物のエイズウイルスのようなものをペットからもらうということはありませんので、基本的に心配りません。

ただし、ハトなどとの密な接触はできるだけ避けるようにしましょう。

### あなた自身を守るためには

免疫力が低下している場合、刺身や卵など生の食べ物にあたる可能性があります。特に夏場は注意が必要でしょう。食生活上の疑問についても、スタッフに確認を取るようになしてください。

また、海外旅行などでの生水にも気を付けたほうが安心です。特に衛生状態があまりよくないとされる地域に旅行する場合には、生水は避けてください。事前に相談が可能であれば、スタッフに旅行中の注意事項を確認してください。

あとは、日ごろから手洗いやうがいの励行と、バランスの取れた食事、そして規則正しい生活を心がけることで、いい健康状態を保ちやすくなると考えられます。

## 安心して医療機関にかかるために

あなたが手術を受ける場合や、歯医者さんを受診する場合など、出血を伴う治療が必要な場合は、できるだけHIV陽性であることを伝えるようにしてください。交通事故のような緊急の場合に備えて、念のためにあなたの身体の状態を記したカードなどを持っておくのも一つの方法かもしれません。「HIV陽性」と記載するのが困難な場合には、あなたの身体の状態を理解してくれている、信頼できる人の連絡先を記載することもよいでしょう。

「歯医者さんにかかりたい」など、事前に相談が可能な場合には、スタッフに声をかけてください。安心してかかれる医療機関をご紹介しますこともできます。

もしあなたが医療用の針やその他の器具を自宅で使用している場合には、それらを使用した後は所定のケースかガラスの瓶（針が外に出ないもの）に入れて医療機関まで持って行ってください。その際、医療用廃棄物として処分してもらうように伝えてください。

中には針治療などを利用する方がいるかもしれませんが、その場合も針の共用は避ける必要があります。病院とは違いますが、刺青を入れるような場合には、針の共用だけでなくインクの共用もしないようにしましょう。針治療や刺青は、治療院やお店の状況にもよりますので、事前に確認を入れて、安心できる場所を探すことをお勧めします。

あなたの子どもがHIV陽性で、ポリオなどの生ワクチンを受けさせてあげる場合には、必ず主治医などスタッフに確認を取ってください。また、ポリオの生ワクチンを受けた子どもの排泄物から、あなたにポリオが感染する可能性がありますので、注意が必要です。



## 第2章 セックス準備編

ここからは、あなたのセックスライフについて  
解説していきます。

●  
セックスの相手にHIVをうつしたくない…

●  
セックスの相手とは、どんなふうにHIVのことや予防のことを  
話せばいいんだろう…

●  
自分がほかの性感染症をもらわないためには  
どうすればいいんだろう…

●  
実際にセックスをする前にも、あなたの心の中には  
いろんな疑問や不安が湧いているかもしれません。

●  
答えは一つではないかもしれませんが、  
この中からヒントを見つけてください。

## セックス準備編 その1



セックスをする相手が自分からHIVに感染しないか心配。  
どうすればいいでしょう？



精液、先走り液、ちつぶんびつえき膣分泌液、血液などが相手の粘膜や傷口を通して体内に入ることによって、HIV感染の可能性があります。これを基本にして考えると、自然と予防のための方法が見えてきます。

## セックスのときに気を付けたい体液は？

セックスを通してHIVが感染する可能性がある体液には、血液(生理出血を含む)、精液(先走り液を含む)、膣分泌液、また産後間もない女性の場合の母乳が考えられます。これらの体液がペニス、膣、肛門、直腸、のど、口などの粘膜から吸収されたり、皮膚や粘膜にできた傷口から体内に入ったりすることによって、感染の可能性が生じます。

## 粘膜？傷口？

先ほど「粘膜」「傷口」と書きましたが、この二つについて最初に説明します。

まず粘膜ですが、たとえば口の中やのどは皮膚よりも柔らかく、赤く湿っています、ものを体内に吸収しやすくできています。このような部位を粘膜と呼びますが、口の中やのどの他にも、膣内や直腸、ペニスの尿道の中、鼻の奥や眼の中なども粘膜です。

傷口とは、通常皮膚にできたすり傷やきり傷などが、まだ治りきっていないため血管が開いている状態を指します。また、たとえば梅毒やヘルペスなどの性感染症によってできた炎症や潰瘍かいようなども、傷口と同じようにHIVや他の性感染症の

病原体が入り込みやすい状態になっていると言えます。もともと、ものを吸引しやすい粘膜部分に、このような傷口ができている場合、よりHIVを受け入れやすい環境が生まれることになります。

### HIV感染の心配がない行為は？

口内に傷のない状態でのキス、抱き合うこと、傷のない指や皮膚で性器<sup>あいぶ</sup>を愛撫すること(ペッティング)などは、HIVを含んだ体液が相手の粘膜などを通して体内に入ることはないので、特別な予防策をとらなくても心配する必要はありません。また、相手の皮膚にHIV感染の可能性のある体液が付いても、その皮膚に傷口がなければ大丈夫です。

### HIV感染の可能性のある行為は？

一方、アナルセックスや膣性交(挿入する方も、される方も)といった挿入行為は、HIV感染の可能性は比較的高いと言えます。ペッティングや性感染症によって膣や直腸の粘膜が傷ついていると、HIV感染の可能性がより高まると考えられます。

また、あなたが相手にフェラチオやクニリングスをしてもらうなどの行為では、アナルセックスや膣性交に比べると可能性は低いですが、あなたの精液や先走り液、<sup>ちつぶんびつえき</sup>膣分泌液が相手の口やのどに入るため、感染の可能性が出てきます。

### やっぱりコンドームが有効！

コンドームが感染予防に役立つことは、皆さんもご存知だと思います。これは、コンドームがHIV感染の可能性のある体液と、粘膜や傷口との間に壁を作る働きをしてくれるからです。

そのため、アナルセックスや膣性交、フェラチオやクニリングスなど感染の可能性のある行為をするときには、コンドームを使うことがとても有効です。

コンドームの有効性を最大限に活かすためには、その使用方法を確実に知っておくことが必要です。詳しくは18ページを参照してください。

## コンドーム以外の工夫は？

コンドームを使うことに加えて、他にも感染の可能性を下げる工夫はあります。たとえば、相手の性器や肛門、口内や皮膚に傷口や炎症・潰瘍かいようがないかどうかを確認することも一つです。傷口が少ないほうが、HIVが相手の体内に吸収される可能性は下がるでしょう。ただし、目では確認できない傷がついている可能性はありますので、注意が必要です。

また、新たに傷を作らないように気を付けることも大切です。セックスの前の歯磨きを避ける(マウスウォッシュやガムで代用する)、性器などのペッティングはあまり激しくしない、前もって爪をきれいに切り揃えておくなどの工夫によって、口の中や性器や肛門、直腸に傷を作らないようにすることなども、感染の可能性を少しでも下げることに役立つと考えられます。

HIVを含んだ体液が相手の性器や肛門、口やのどに接触する量や時間の長さ、面積をできる限り少なくすることも、感染の可能性を少しでも下げるのに役立つと考えられます。例えば、相手にフェラチオをしてもらう時に、口内で射精しない、射精しても飲まないですぐはきだしてもらう、などの工夫があります。

## どちらかが性感染症に感染していると、HIV感染の可能性は高まる

また、相手が梅毒やクラミジアなどの性感染症に感染していると、たとえ痛みやかゆみなどのはっきりとした自覚症状がなくても、性器や皮膚、粘膜に潰瘍や炎症が起こっている可能性があるため、それだけHIVの感染の可能性が高くなります。お互い性感染症に感染していないかを確認し、必要なら治療をしておくことも、HIV感染予防の工夫の一つです。性感染症が心配なときには、主治医に相談してみましよう。性感染症に関する詳しい情報は、30ページを参照してください。

## お酒やドラッグは？

セックスのときにお酒を飲んだりドラッグを使ったりすると、判断力が鈍ることが考えられます。判断力や理性が緩むと気が大きくなり、セーフセックス(HIVや性感染症の感染の可能性を下げたセックス)がしにくくなるかもしれません。またドラッグの中には、使用することで免疫の状態に影響を与えるものもあると言

われています。詳しくは、17ページの「ドラッグとセックスの関係」を参照してください。

### あなた自身をHIVの再感染から守ることも大切

ここではあなたから相手にHIVがうつらないようにするための工夫をいくつか書いてきました。しかし、あなたが相手からHIVを再度もらうことから、あなた自身を守ることも非常に大切なのです。その理由については、21ページをご参照ください。あなたがHIVに再感染することを予防する方法は、ここに書いたことと同じです。



## アナルセックスがHIV感染の可能性が高いのはなぜ？

直腸は、ものを吸収しやすい構造にできています。その表面は粘膜であり、血管が集まっているため、少しの摩擦でも傷つきやすく、出血しやすいところです。

セックスの際にペニスなどを挿入すると、その摩擦によって直腸の表面に傷ができることがあります。直腸に傷がついた状態で、精液や血液などが直腸内に入った場合、挿入される人の体内にHIVが吸収される可能性が高くなります。また逆に、直腸内に出血が起きていると、挿入する人のペニスの尿道を通して、血液に含まれたHIVが挿入する人の体内に入る可能性も高くなります。

つまり、挿入する側もされる側も、アナルセックスでは感染の可能性は比較的高くなるのです。

## ドラッグとセックスの関係

セックスの際、その快感を高めたり、挿入に伴う痛みなどを軽減するために、ドラッグを使用する人は少なくありません。理性が緩み、解放的な気分になることは、セックスの楽しみを増加させるかもしれません。

しかし、先にも述べたように、ドラッグは一時的に判断力を弱めます。心のブレーキが緩みやすくなり、日ごろはしないことを衝動的に行動に移したくなることがあるため、ドラッグの使用が感染予防を妨げることも考えられます。

ドラッグの多くは、まだその代謝のメカニズムが十分に解明されていません。そのため、もしあなたが抗HIV薬を服用している場合、ドラッグと抗HIV薬との間でどのような相互作用が起こるのかについて、まだ十分な情報はないというのが現状です。ドラッグによって、抗HIV薬が通常的作用をしない可能性も否定できません。また、ドラッグを使うことによって「飲まず食わず、睡眠も取らなくても平気」というほどに心身の活動が高揚する場合がありますが、そのような栄養や休息が不十分な状態は、あなたの免疫力を下げることにつながるかもしれません。

ドラッグを使用することには上記のようなリスクが伴うことを、どうか頭の中に留めておいてください。

## セックス準備編 その2



コンドームを使っても、破れたり外れたりすることが心配なのですが。



安心してセックスを楽しむ上で、コンドームはとても大切な働きをします。コンドームが破れたり外れたりせずに、その働きを最大限有効にするための工夫をすることが重要です。

## 使いやすいものを見つけよう

まず、自分あるいは相手のサイズに合ったコンドームを選びましょう。小さすぎると破れやすくなりますし、大きすぎるとセックスの途中で外れやすくなってしまいます。厚さ、色、匂い、素材、装着方法などによって、様々な種類のコンドームが販売されています。

ラテックス製のコンドームを使って、かゆみや赤みが生じる場合には、ラテックスに対するアレルギーがあるのかもしれません。その場合にはポリウレタン製のもを試してみてください。

いろいろ試して、使いやすいものを見つけておくと便利です。

まさつ  
熱・摩擦・圧力は避ける

コンドームは、圧力がかかったり熱が加わったりすると破れやすくなります。財布の中など圧力や摩擦が起こりやすいところや、車内など熱がこもりやすいところには保存しないことが大切です。持ち歩くときには、ハードケースに入れるといいでしょう(市販のアルミケースや名刺入れなどが便利です)。

### 使用期限は？爪の状態は？

使う前に、そのコンドームが使用期限を過ぎていないかどうかを確認しましょう。ラブホテルなどにおいてあるコンドームには、使用期限が明記されていないものがあるようですが、期限を過ぎて古くなったコンドームは破れやすくなっている可能性があります。また、すでにパッケージの箱から出されているため、傷がついてしまっている可能性も否定できません。自分で購入したもののほうが、使用期限が確実に分かるので安心して使えるでしょう。

また、爪が伸びた状態では、装着時にコンドームに傷をつけやすくなります。事前に爪の状態を確認しておくといいでしょう。

### 空気、2枚重ね、油性オイルは避ける

ペニスとコンドームの間に空気が溜まった状態では、<sup>まきつ</sup>摩擦によってコンドームが破れやすくなります。装着のときには、コンドームの先をきちんとつまんで空気が入らないよう工夫し、ペニスの根元まで装着してください。コンドームを2枚重ねて使うことは、その摩擦によってコンドームが破れやすくなるため逆効果だと言われています。また、女性用コンドームを男性用コンドームと併用すると、破れたり正しい位置からずれてしまう可能性があります。

油性の潤滑剤はコンドームを痛めてしまう可能性があるため、水性のものを使用してください。ハンドクリームやベビーオイルなどで代用する人もいますが、これらのクリームやオイルは油性である可能性があります。水性の潤滑剤は、薬局やアダルトショップなどで手に入ります。また、リップクリームや口紅も油性ですので、オーラルセックスのときにも配慮するほうがいいでしょう。

## 女性用コンドームとデンタルダム

男性のペニスに装着するコンドーム以外にも、女性用のコンドームやデンタルダムといった、予防のための道具があります。

女性用のコンドームは膣内に装着します。肛門に装着すれば、アナルセックスにも使用が可能かもしれません。ペニスの勃起に関係なく装着できるなど、状況によっては男性用のコンドームよりも便利に使えることが考えられます。

デンタルダムは、ラテックス製の薄いシートのことです。女性器や肛門をこれで覆った上で、口や舌で愛撫するためのものです。商品によっては舐めたときの不快感が少なくなるよう、味や香りがついています。通信販売等でも手に入りますが、入手が難しい場合にはサランラップや、コンドームにはさみを入れてシート状にするなどして代用することも可能です。

女性用コンドームもデンタルダムも、インターネットなどで検索すると詳しい情報を得ることが可能です。

## HIV陽性者同士でもセーフセックスは大切！

抗HIV薬の服薬スケジュールが十分に守られないまま服薬を続けた場合、その抗HIV薬に対して耐性を持ったウイルス（薬剤耐性ウイルス）が出現します。もしセックスによって新たにこの耐性ウイルスに感染した場合、あなたが今飲んでいる、あるいは今後飲むかもしれない抗HIV薬に対してすでに耐性を持ったウイルスがあなたの体の中に入るため、それらの抗HIV薬が効かなくなってしまう可能性があります。

また、あなたやあなたの相手がまだ抗HIV薬を飲んでいない場合や、飲んでいても服薬スケジュールをきちり守っているため耐性ができていない場合でも、異なるタイプのHIVに再感染すると、将来の治療の効果が影響が及ぶ可能性もあります。あなたにとっても、あなたのセックスの相手にとっても、効果的な治療法の選択肢を失うという事態につながりかねません。

たとえお互いがHIVに感染していることが分かっている場合であっても、慎重に予防対策を行うということは、相手が感染していない場合と同様、非常に大切なことなのです。

## セックス準備編 その3



セックスをする相手にはHIVについて伝えたほうがいいのでしょうか？



感染予防の方法についてセックスの前に話し合っておくことは、あなた自身にとっても大事なことだと思います。また、HIV陽性であることを相手に伝えるのは勇気のいる行為ですが、一方でそうすることのメリットや意義もあると思います。

## これからの相手とはセーフセックスを

今後セックスをする可能性のある人とは、予防をするように心がけてください。セーフセックスをすることは、あなた自身をHIVの再感染や他の性感染症をもらうことから守ったり、感染を伝えずに性的な関係を持つことへの罪悪感から守ったりすることになります。

## 事前に予防方法について話し合う

セックスの前にはセーフセックスをしようと思っても、セックスが始まるからのその場の流れによっては予防がしづらく感じることもあるかもしれません。できれば事前に感染予防の方法について相手と話し合っておくと、いざというときにスムーズに行動に移しやすくなるでしょう。

## HIVについて相手に伝えるのは難しい、だけど…

これまでに性的な関係を持ってきた相手と、HIV感染を機に連絡を取り合うというのは、あなたにとっては辛く、とても勇気のいることかもしれません。あなた

自身のプライバシーにも関わることですので、そう簡単に決断できることではないと思います。

ただ、もしも過去に性的な関係を持った人と今も連絡を取ることが可能で、その人にHIV検査を受けてもらえるようにあなたから助言をすることができたとしたら、それにはとても大きな意味があると思います。

### 相手に検査を受けてもらうのはとても大切

もし検査の結果その人がHIV陽性だった場合には、医療機関にかかってきちんと治療を受けることが必要になりますが、発症する前に検査を受けることによって早期発見できれば、その人の身体への負担は少なくなるはずです。また、あなたが勇気を持って検査を勧めることによって、その人がHIV陽性であることを知らないまま他の人と感染の可能性があるセックスを続けることを、あなたの力で防ぐことができるかもしれません。

### 迷いや不安があるときは相談を

あなたが相手に感染のことを伝えるかどうか躊躇ちゅうちよしてしまうのは、決しておかしなことではないと思います。そんな時は、どうぞスタッフまで相談してください。あなた自身からの相談はもちろん、相手の方が希望されればその方からの相談に乗ることもできます。

## セックスの相手が検査をしたいと思ったら…

あなたのセックスの相手がHIV検査を受けたいと思った場合  
[無料・匿名検査]

- 各地域の保健所等
- 大阪検査相談・啓発・支援センター内 chotCAST なんば
  - 基本的に予約は不要です。
  - 他の性感染症も一緒に検査できる場所もあります。
  - 即日検査をしている場所もあります。

### 検査場所や実施時間、問合せ先に関する情報

API-Net エイズ予防情報ネット：<http://api-net.jfap.or.jp/>

HIV検査相談マップ：<http://www.hivkensa.com/>

電話相談：公益財団法人 エイズ予防財団 0120-177-812  
(携帯電話から03-5259-1815)

月～金 10:00～13:00 14:00～17:00



## セックス準備編 その4

Q

これから先、自分が性感染症をもらうのを避けたいのですが、どうしたらいいでしょう？

A

HIVの予防と同じ方法を取ることで、その他の性感染症もある程度予防できます。ただし、性感染症の中にはHIVとは違う経路で感染するものもありますので、それぞれの性感染症についてその予防方法を知っておくことが大切です。

## HIV以外の性感染症の予防も大切

HIVによって免疫力が低くなっている場合、HIV以外の性感染症に感染しやすくなっていることが考えられます。多くの性感染症は治療が可能ですが、中には肝炎など症状が重く日常生活を送ることが困難になるものや、尖圭コンジローマなど治療が長期に及ぶものもあります。

## HIVの予防と同じところ、違うところ

HIVの予防と同じ方法を取ることによって、HIV以外の性感染症に感染する可能性をある程度下げることができるので、HIVと同じ予防策を取ることは性感染症の予防の上でも有効です。

しかしながら、中にはHIVとは感染経路が異なる性感染症がありますので、それぞれの性感染症によってその予防方法が異なります。たとえば、フェラチオやクニリングス、リミングなどのオーラルセックスでも容易に感染したり、皮膚や性器、粘膜の潰瘍かいようや炎症に接触することからも感染したりするものもあります。

性感染症についての行為ごとの感染可能性や予防方法については、35ページからの「セックス実践編」を参考にしてください。

### お互いに性感染症をチェックしておく

もしあなたのセックスの相手がこれらの性感染症に感染していることが分かっている場合、その治療が終わるまではセックスを避けるほうが、予防の上では無難でしょう。可能であれば、セックスをする前に相手と話し合い、性感染症について検査を受けてもらうことが大切です。

### セックスの相手に確認するのが難しければ・・・

相手が性感染症を持っているかどうか分からない状態でセックスをする場合には、HIVの予防と同じく挿入時にしっかりとコンドームを活用することに加えて、その他の密な接触を避けるようにすれば、性感染症に感染する可能性を低くすることができます。



### 密な接触を避けるって？

たとえばフェラチオやクニリングス、リミングなどのオーラルセックスを避ける(あるいはコンドームを使ってオーラルセックスをするようにすること、あなたが相手の性器や肛門、<sup>かいよう</sup>潰瘍などを触った手であなた自身の粘膜部分を触らないようにすること、性器同士を擦り合わせる行為を避けること、相手が相手自身の性器や肛門、潰瘍などを触った手であなたの粘膜部分を触ることを避けること・・・などの工夫があります。もちろんHIVと同じように、エチケットのための歯磨きは避けて、マウスウォッシュなどを活用するのも、余計な傷口を増やさないとという意味では一つの予防策だと考えられます。

### セックスの前後はシャワーなどで清潔に

また、あなたのセックスの相手が、あなたとセックスする直前に誰か別の人とセックスをしていた場合、相手の皮膚や性器に前の人が持っていた性感染症の病原体が付着しているかもしれません。セックスの前にはお互い丁寧に身体を洗い流し、セックスが終わったあとにもきちんとシャワーを浴びることも大切な予防の一つです。シーツなどのリネン類を清潔に保つことや、リネン類がこまめに取り替えられていない環境でのセックスを避けることによっても、いくつかの性感染症が予防できます。

### 性感染症をもらったかも・・・と思ったら、まず主治医に相談を

以上のようなことに気を付けていても、知らないうちに性感染症をもらうことは起こり得ると思います。気を付けていても感染しやすい性感染症に関しては、まめに病院などで検査を受けることも一つの方法です。症状などから「性感染症をもらったかもしれない」と思ったときは、すぐに主治医に相談できるようにしておきましょう。

また、性感染症の中にはワクチンが開発されているものもありますので、事前にワクチンを打っておくことも一つの方法です(34ページを参照してください)。



## セックス準備編 その5



性感染症にはいろいろあるようなので、もっと詳しく知りたいのですが…。



主な性感染症について、その感染経路、症状、治療法を説明します。

## B型肝炎

B型肝炎ウイルスは血液、精液、先走り液、ちつぶんびつえき膣分泌液などに含まれており、感染経路はHIVと基本的に同じと考えて差し支えないでしょう。ただし、時期によってはHIVよりも感染力が強いので、オーラルセックスで感染する可能性はHIVよりも高いと言えます。

B型肝炎に感染すると症状が重く出る可能性があるため、日常生活に支障が出ることもあります。発熱、倦怠感、おうだん黄疸(目や皮膚が黄色くなる)、白い便などが特徴で、治療法としては安静にすることが一番です。

## 梅毒

梅毒には非常に感染力が強い時期があり、病原体がいるところに接触することによって感染すると言われています。挿入行為についてはHIVと同じくコンドームを使用するという予防策である程度防げられると思いますが、それに加えてB型肝炎と同じくオーラルセックスでの感染も起こり得ます。

また、梅毒では潰瘍(少し湿り気のある、えぐれのようなもの)ができる時期がありますが、この時期の梅毒は、潰瘍の部分を舐めたり、潰瘍に手や皮膚が触れたり、性器などの粘膜に潰瘍が触れたりすることによっても感染する可能性があ

ります。オーラルセックスであなたが舐めてもらう場合でも、相手の口の中に潰瘍かいようができていれば感染することがあります。潰瘍に触った手があなた自身の粘膜に触れることでも感染は生じます。

梅毒の症状は、時間をかけて進行します。皮膚や性器に潰瘍ができたり、全身(特に手)に赤い発疹が出たりすることがあります。このような症状がいったん消えたあとも、無治療のまま時間が経つと、心臓や中枢神経に症状が現れます。治療法には抗生物質の内服や注射があります。

### ヘルペス

ヘルペスは、口の周りや性器に潰瘍が生じます。その潰瘍をあなたが舐めたり、潰瘍に触った手があなたの身体の粘膜に触れたりすると、感染する可能性があります。

性器や口の中にできる潰瘍は、かゆみや痛みを伴う水ぶくれのようなものです。治療法には抗生物質の内服がありますが、これは症状を抑えるためのものであり、疲れが溜まると再発する可能性があります。

なんせいげいがん

### 軟性下疳

軟性下疳は、性器に潰瘍が生じるため、その潰瘍をあなたが舐めたり、潰瘍に触った手があなたの身体の粘膜に触れたりすると、感染する可能性があります。

症状は、性器にできる潰瘍です。治療法には抗生物質の内服があります。

### クラミジア

クラミジアに感染している場合には、尿道や膣内、のどや直腸などに菌が存在していることがあります。フェラチオ、クニリングス、リミングといったオーラルセックスや、膣性交や肛門性交で感染する可能性があります。

男性はほとんど無症状ですが、尿道のかゆみ、排尿時の軽い痛みなどがある場合があります。女性もほとんど無症状ですが、おりものの増加、軽い痛みなどがある場合もあります。治療法は抗生物質の内服です。

## 尖圭コンジローマ

尖圭コンジローマは性器や肛門周辺にイボができますが、これに触った手で自分の性器や肛門に触れたり、イボが直接性器や肛門に触れたりすることで感染します。

症状はこのイボですが、腐食剤を塗ったり、液体窒素で冷凍焼却したりして治療します。

## A型肝炎

A型肝炎は、便を介して感染します。特に感染しやすいのは、相手の肛門を舐めるリミングによって、相手の便があなたの口に入ってきた場合です。

A型肝炎は症状が重くなる可能性があります。発熱、倦怠感、食欲不振、吐き気、嘔吐、黄疸おうだん（目や皮膚が黄色くなる）、白い便などが特徴です。治療法としては、安静にするのが一番です。

## 赤痢アメーバ

A型肝炎同様、赤痢アメーバも便を介して感染しますので、相手の肛門を舐めるリミングが感染の可能性の高い行為です。

症状としては、下痢、血便、発熱などがあります。アメーバが肝臓まで行くと、アメーバ性肝膿瘍のうようが起こり、右腹部の痛みが生じます。治療は抗生物質の内服や注射で行われます。

## 毛じらみ

毛じらみは陰毛から陰毛へ、または布団やシーツなどのリネン類から感染することがあります。

陰毛部分などのかゆみが症状で、殺虫剤入りのシャンプーで洗う、パウダーを振りかけるなどして治療します。

## トリコモナス

トリコモナスはその原虫が膣や尿道にいることがあるため、膣性交やアナルセックスなどで感染する可能性があります。また、毛じらみ同様、リネン類から感染することがあります。

症状は、男性はほとんど無症状ですが、排尿時に痛みが生じる場合があります。女性は強い臭いの泡状のおりもの、陰部のただれ、かゆみ、痛みなどが起こります。抗生物質の内服、患部に軟膏を塗るなどして治療します。

りんきん

## 淋菌感染症

感染している場合には、尿道や膣内、のどや直腸に菌が存在していることがあります。フェラチオ、クニリングス、リミングといったオーラルセックスや、膣性交や肛門性交で感染する可能性があります。

症状としては、男性はほとんど無症状ですが、尿道から白い膿<sup>うみ</sup>、排尿時の痛みなどがある場合があります。女性は緑黄色のおりものや、尿道から膿が出る場合があります。抗生物質の内服や注射で治療します。

## カンジダ症

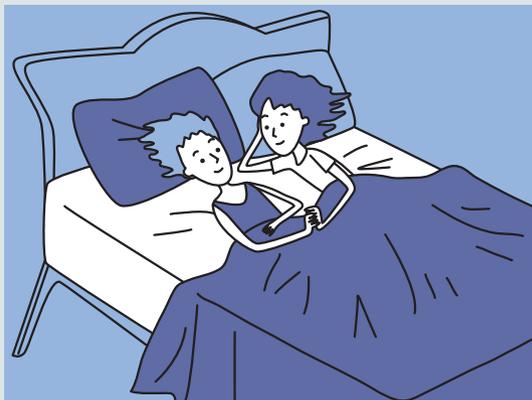
カンジダ症を起こす真菌は、尿道や女性器に存在していることがありますので、膣性交で感染する可能性があります。しかし、男性から女性への感染は比較的少ないと言われています。

症状としては、男性はほとんど無症状ですが、かゆみが出る場合があります。女性は陰部のかゆみや白いおりものなどが起こります。抗生物質の内服、患部に軟膏を塗るなどして治療します。

## ワクチンのある性感染症、何度でも感染する性感染症

性感染症の中には、A型肝炎やB型肝炎などワクチンを接種することによって予防できるものもありますので、気になる方はあらかじめワクチンを接種しておくとう安心感が増すと思います。基本的には、A型肝炎は1度ワクチンを打って、それで抗体ができていない場合はもう1度打ちます。B型肝炎はワクチンを2回(あいだに1ヶ月の間隔を置く)打って、それで抗体ができていない場合はもう1度打つことになります(注射1回あたり10,000円前後)。ワクチンを希望される方は、主治医に相談してみてください。

またA型肝炎やB型肝炎は、ワクチンを打たずに1度感染した人でも、時間の経過に伴って抗体ができていれば、再度同じウイルスに感染するということはありません。しかし、梅毒、クラミジア、淋菌感染症りんきん、トリコモナス、アメーバ赤痢などの性感染症は一度感染して治療をしたとしても、その後も感染は起こります。特に梅毒は繰り返し感染するたびに症状が重くなります。



### 第3章 セックス実践編

ここからは実際のセックスの行為別に、  
HIVとその他の性感染症の予防の方法を解説していきます。

異性とのセックスと、男性同士のセックスについて、  
それぞれ詳しく書きました。

実際には、ここに書かれている以上に性のあり方は多様です。  
ここで説明されていない行為についても気になる方は、  
どうか遠慮なくスタッフまで相談してください。

あなたのセックスライフに合った情報を見つけてください。

## セックス実践編 その1

— 異性とのセックス —

Q

自分は異性とセックスをします。実際にセックスをするときに、どんなふうに気を付ければいいのでしょうか？

A

異性とのセックスをする際に、あなたから相手にHIVがうつる可能性と、あなたが相手から他の性感染症をもらう可能性を下げするための工夫を、行為ごとに理解しておくことが大事だと思います。

## キス

## HIVについて

あなたの口内に出血がない限り、キスについては心配することはありません。もしもあなたの口内で出血があれば、その血液が相手の口やのどから体内に吸収されると、感染する可能性はあります。念のため、キスの直前には歯磨きをしないほうが出血の可能性は抑えられるでしょう。たとえば、マウスウォッシュやガムで代用するのも一つの方法です。

## 他の性感染症について

出血や、口に炎症や潰瘍かいようがない限り、HIV以外についてもあまり性感染症の感染は考えられません。ただし、相手の口にヘルペスなどの潰瘍ができていて、それがあなたの口やのどから体内に入って感染する可能性はあります。HIVと同様に、出血については直前の歯磨きを避けることなどによって、感染の可能性を少し下げられるかもしれません。

## 膣性交(ワギナセックス)で挿入する

### HIVについて

コンドームを使わずに相手の膣に挿入すると、あなたの精液や先走り液に含まれたHIVが、相手の膣内の粘膜から吸収されて相手に感染する可能性があります。先走り液にもHIVは含まれますので、射精時だけでなく、挿入の最初からコンドームをきちんと装着することが大切です。

### 他の性感染症について

相手の膣分泌液<sup>ちつぶんびつえき</sup>や、膣や外性器の炎症・潰瘍<sup>かいよう</sup>、血液(生理出血を含む)などに、性感染症の病原体が含まれていることがあります。感染の可能性のある性感染症は、ヘルペス、梅毒、クラミジア、淋菌感染症<sup>りんきん</sup>、B型肝炎、トリコモナス、カンジダ、尖圭コンジローマ<sup>せんけい</sup>などです。それらの病原体があなたのペニスの傷口や尿道などから体内に入って、感染する可能性があります。HIVと同様、コンドームをきちんと使用すれば、感染の可能性は低くなるでしょう。

## 膣性交(ワギナセックス)で挿入される

### HIVについて

コンドームを使わずにペニスを挿入されると、あなたの膣分泌液や生理出血に含まれるHIVが、ペニスの傷口や尿道の粘膜を介して相手に感染する可能性があります。射精時だけでなく、相手のペニス<sup>ペニス</sup>があなたの膣分泌液や血液に触れる前からコンドームをきちんと装着することが大切です。

### 他の性感染症について

相手の精液や先走り液、ペニス表面の炎症・潰瘍に、性感染症の病原体が含まれていることがあります。感染の可能性のある性感染症は、ヘルペス、梅毒、クラミジア、淋菌感染症、B型肝炎、トリコモナス、カンジダ、尖圭コンジローマなどです。それらの病原体があなたの膣内の粘膜や傷口などから体内に入って、感染する可能性があります。HIVと同様、コンドームをきちんと使用することが大切です。

## 肛門性交(アナルセックス)で挿入する

### HIVについて

コンドームを使わずに相手の肛門に挿入すると、あなたの精液や先走り液に含まれたHIVが、相手の肛門や直腸から体内に入って感染する可能性があります。アナルセックスでは特に相手の直腸に傷を作りやすいので、その分感染の可能性は高まります。水性の潤滑剤を使用すれば、肛門や直腸にできる傷を少なくすることができるかもしれません。膣性交と同様、きちんとコンドームを装着することが大切です。

### 他の性感染症について

相手の肛門からの出血、性感染症による肛門や直腸の炎症や潰瘍<sup>かいよう</sup>に、性感染症の病原体が含まれていることがあります。感染の可能性のある性感染症としては、ヘルペス、梅毒、クラミジア、淋菌感染症<sup>りんきん</sup>、B型肝炎<sup>せんけい</sup>、尖圭コンジローマなどがあります。それらの病原体があなたのペニスの傷口や尿道などから体内に入って、感染する可能性があります。HIVと同様、コンドームの使用や水性の潤滑剤の活用が予防の役に立つでしょう。

## 肛門性交(アナルセックス)で挿入される

### HIVについて

コンドームを使わずにペニスを挿入される場合は、あなたの肛門や直腸からの出血に含まれるHIVが、相手のペニスの尿道や傷口から体内に入って感染する可能性があります。アナルセックスは特に出血を伴いやすいので、その分感染の可能性は高まります。水性の潤滑剤を使用すれば、肛門や直腸にできる傷を少なくすることができるかもしれません。膣性交と同様に、きちんとコンドームを装着することが大切です。

### 他の性感染症について

相手の精液や先走り液、ペニス表面の炎症・潰瘍に、性感染症の病原体が含まれていることがあります。感染の可能性のある性感染症は、ヘルペス、梅毒、ク

ラミジア、淋菌感染症、B型肝炎、尖圭コンジローマなどです。それらの病原体があなたの肛門や直腸の粘膜や傷口から体内に入って、感染する可能性があります。HIVと同様、コンドームの使用や水性の潤滑剤の活用が予防の役に立つでしょう。

## フェラチオをする

### HIVについて

あなたが相手にフェラチオをする場合は、基本的には相手のペニスにあなたの唾液が付くだけです。相手へのHIVの感染の可能性はほぼないと言えるでしょう。ただし、あなたの口内で出血が起きている場合には感染の可能性が出てくるので注意が必要です。キスと同様、直前の歯磨きを避けると口の中に傷はできにくいでしょう。

### 他の性感染症について

相手の精液、先走り液、ペニスの炎症や潰瘍、出血などから、ヘルペス、梅毒、クラミジア、淋菌感染症、B型肝炎、尖圭コンジローマ、トリコモナスなどの性感染症をもらうことが考えられます。精液や先走り液、炎症や潰瘍部分を避けた部分のみを愛撫したり、コンドームを使ったりといった工夫によって、その可能性を低くすることができます。

## フェラチオをされる

### HIVについて

相手にフェラチオをされる場合は、膣性交やアナルセックスに比べると相手にHIVが感染する可能性は低いですが、あなたの先走り液や精液が相手の口の中に入る以上、感染の可能性は完全には否定できません。相手があなたの精液や先走り液を口に含まないようにするためには、ペニスの先は舐めてもらわないようにしたり、口内射精を避けたり、コンドームを使ったりといった工夫をすることができます。

## 他の性感染症について

相手の唇や口内、のどから出血が起こっていたり、ヘルペス、梅毒、クラミジア、りんきん淋菌感染症などの性感染症により炎症や潰瘍かいようがあったりする場合には、それらがあなたのペニスに接触することによって感染する可能性があります。なお、相手の口内に出血がある場合は、その分B型肝炎などが感染しやすくなります。あなたのペニスにコンドームを装着した状態で、相手に愛撫あいぶしてもらうようにするのも一つの方法です。

### クニリングスをする

## HIVについて

あなたが相手にクニリングスをする場合は、基本的には相手の膣にあなたの唾液が付くだけです。相手へのHIVの感染の可能性はほぼないと言えるでしょう。ただし、あなたの口内で出血が起きている場合には感染の可能性が出てきます。キスと同様、直前の歯磨きを避けると口の中に傷はできにくくなるでしょう。



## 他の性感染症について

相手の<sup>ちつぶんびつえき</sup>膣分泌液、生理出血、<sup>かいよう</sup>膣や外性器の炎症・潰瘍などから、ヘルペス、梅毒、クラミジア、<sup>りんきん</sup>淋菌感染症、B型肝炎、<sup>せんけい</sup>尖圭コンジローマ、トリコモナスなどの性感染症が、あなたの口やのどを介してあなたに感染する可能性が考えられます。分泌液や炎症・潰瘍部分を口に含まないように周辺部分のみを<sup>あいぶ</sup>愛撫するといった工夫によって、感染の可能性を低くすることができます。

### クニリングスをされる

## HIVについて

相手にクニリングスをされる場合は、アナルセックスや膣性交と比べると相手にHIVが感染する可能性は低いですが、あなたの膣分泌液や生理出血が相手の口の中に入る以上、感染の可能性は完全には否定できません。

## 他の性感染症について

相手の唇や口内、のどにヘルペス、梅毒、クラミジア、淋菌感染症などの性感染症による炎症や潰瘍がある場合には、それらの病原体があなたの膣を介してあなたに感染する可能性があります。なお、相手の口内に出血がある場合は、その分B型肝炎などが感染しやすくなります。

### リミング(肛門を口で愛撫)をする

## HIVについて

相手にリミングをする場合は、あなたの口から出血が起こっていない限り、相手へのHIVの感染の可能性はないでしょう。

## 他の性感染症について

相手にリミングをする場合は、相手の便があなたの口に入る可能性があるので、A型肝炎やアメーバ赤痢に感染する可能性があります。また、直腸にいる淋菌等があなたの口を介して感染する可能性もあります。セックスの前に肛門やその周辺部分をきれいに洗う、リミング前のペッティングの際に肛門やその周辺

部分に傷をつけないように気を付けるなどの工夫をするのも一つの方法かもしれません。相手の肛門に出血が起こっている場合は、その分B型肝炎などに感染しやすくなります。

### あいぶ リミング(肛門を口で愛撫)をされる

#### HIVについて

もしあなたの肛門から出血が起こっているならば、その血液に含まれるHIVが相手の口やのどを介して体内に入ることによって、相手へのHIV感染の可能性が出てきます。あなたの肛門から出血が起こっている場合には、リミングは避けるほうが予防は確実でしょう。

#### 他の性感染症について

相手が口内<sup>かいよう</sup>に出血を起こしていたり、口周辺にヘルペス、梅毒、淋菌感染症<sup>りんきん</sup>などによる炎症・潰瘍<sup>かいよう</sup>があったりする場合は、それらがあなたの肛門や直腸を介してあなたに感染する可能性もあります。

### がんく セックス用玩具(ディルドやバイブレーターなど)を共用する

#### HIVについて

あなたが使ったセックス用玩具をそのまま相手が共用して、口や肛門、膣に挿入すると、そこに付着したあなたの血液や膣分泌液<sup>ちつぶんびつえき</sup>などからHIVが相手に感染することが考えられます。玩具にもコンドームをかぶせて、共用のたびにコンドームを新しく付け替えれば予防できます。共用する前に玩具を洗浄するのも予防の一つでしょう。

#### 他の性感染症について

HIVと同様、相手が使ったセックス用玩具をそのままあなたが共用すると、そこに付着した相手の血液や精液、膣分泌液、便などから、ヘルペス、梅毒、クラミジア、淋菌感染症、A型肝炎、B型肝炎、尖圭コンジローマ<sup>せんけい</sup>、トリコモナス、カンジダ、アメーバ赤痢などの性感染症に感染することが考えられます。玩具の洗浄やコンドームの付け替えなどの予防が大切でしょう。

## 感染した後は、もう妊娠や出産はできない？

HIVに感染したら、もう妊娠も出産もできないと思われる方は多いかもしれませんが。しかし実際には相手に、あるいは生まれてくる赤ちゃんにHIVが感染する可能性をできるだけ下げて、妊娠や出産を試みる方法はあります。詳しくは主治医等まで問い合わせてください。

しかし、このような方法も100%安全であるというわけではなく、相手や赤ちゃんへの感染のリスクを完全にゼロにすることはできません。妊娠や出産については、お二人の間でできる限り慎重に考えて、お互いの意思を確認し合い、十分に準備が整った状態になってから、行動に移すことをお勧めします。

妊娠や出産について現実的に考えていきたいと思っておられる方は、必ず主治医等に相談してください。妊娠のための準備を進めるにあたって聞いておきたいことについては、いつでもスタッフに相談してください。

## セックス実践編 その2

— 男同士のセックス —

Q

自分は男性で、男性とセックスをします。実際にセックスをするときに、どんなふうに気を付ければいいのでしょうか？

A

男性同士でセックスをする際に、あなたから相手にHIVがうつる可能性と、あなたが相手から他の性感染症をもらう可能性を下げるための工夫を、行為ごとに理解しておくことが大事です。

## キス

## HIVについて

あなたの口内に出血がない限り、キスについては心配することはありません。もしもあなたの口内で出血があれば、その血液が相手の口やのどから体内に吸収されると、感染する可能性はあります。念のため、キスの直前には歯磨きをしないほうが出血の可能性は抑えられるでしょう。たとえば、マウスウォッシュやガムで代用するのも一つの方法です。

## 他の性感染症について

出血や、口に炎症や潰瘍かいようがない限り、HIV以外についてもあまり性感染症の感染は考えられません。ただし、相手の口にヘルペスなどの潰瘍ができていて、それがあなたの口やのどから体内に入って感染する可能性はあります。HIVと同様に、出血については直前の歯磨きを避けるなどによって、感染の可能性を少し下げられるかもしれません。

## 肛門性交(アナルセックス)で挿入する

### HIVについて

コンドームを使わずに相手の肛門に挿入すると、あなたの精液や先走り液に含まれたHIVが、相手の肛門や直腸から体内に入って感染する可能性があります。アナルセックスでは特に相手の直腸に傷を作りやすいので、その分感染の可能性は高まります。水性の潤滑剤を使用すれば、肛門や直腸にできる傷を少なくすることができるかもしれません。きちんとコンドームを装着することが大切です。

### 他の性感染症について

相手の肛門からの出血、性感染症による肛門や直腸の炎症や潰瘍<sup>かいよう</sup>に、性感染症の病原体が含まれていることがあります。感染の可能性のある性感染症としては、ヘルペス、梅毒、クラミジア、淋菌感染症<sup>りんきん</sup>、B型肝炎<sup>せんけい</sup>、尖圭コンジローマなどがあります。それらの病原体があなたのペニスの傷口や尿道などから体内に入って、感染する可能性があります。HIVと同様、コンドームの使用や水性の潤滑剤の活用が予防の役に立つでしょう。

## 肛門性交(アナルセックス)で挿入される

### HIVについて

コンドームを使わずにペニスを挿入される場合は、あなたの肛門や直腸からの出血に含まれるHIVが、相手のペニスの尿道や傷口から体内に入って感染する可能性があります。アナルセックスは特に出血を伴いやすいので、その分感染の可能性は高まります。水性の潤滑剤を使用すれば、肛門や直腸にできる傷を少なくすることができるかもしれません。きちんとコンドームを装着することが大切です。

### 他の性感染症について

相手の精液や先走り液、ペニス表面の炎症・潰瘍に、性感染症の病原体が含まれていることがあります。感染の可能性のある性感染症は、ヘルペス、梅毒、ク

ラミジア、淋菌感染症、B型肝炎、尖圭コンジローマなどです。それらの病原体があなたの肛門や直腸の粘膜や傷口から体内に入って、感染する可能性があります。HIVと同様、コンドームの使用や水性の潤滑剤の活用が予防の役に立つでしょう。

## フェラチオをする

### HIVについて

あなたが相手にフェラチオをする場合は、基本的には相手のペニスにあなたの唾液が付くだけです。相手へのHIVの感染の可能性はほぼないと言えるでしょう。ただし、あなたの口内で出血が起きている場合には感染の可能性が出てくるので注意が必要です。キスと同様、直前の歯磨きを避けると口の中に傷はできにくいでしょう。

### 他の性感染症について

相手の精液、先走り液、ペニスの炎症や潰瘍、出血などから、ヘルペス、梅毒、クラミジア、淋菌感染症、B型肝炎、尖圭コンジローマ、トリコモナスなどの性感染症をもらうことが考えられます。精液や先走り液、炎症や潰瘍部分を避けた部分のみを愛撫したり、コンドームを使ったりといった工夫によって、その可能性を低くすることができます。

## フェラチオをされる

### HIVについて

相手にフェラチオをされる場合は、アナルセックスに比べると相手にHIVが感染する可能性は低いですが、あなたの先走り液や精液が相手の口の中に入る以上、感染の可能性は完全には否定できません。相手があなたの精液や先走り液を口に含まないようにするためには、ペニスの先は舐めてもらわないようにしたり、口内射精を避けたり、コンドームを使ったりといった工夫をすることも一つの方法です。相手の口やのどの中に傷口や炎症などがあるかどうか、感染の可能性の高さを左右します。

## 他の性感染症について

相手の唇や口内、のどから出血が起こっていたり、またヘルペス、梅毒、クラミジア、淋菌<sup>りんきん</sup>感染症などの性感染症による炎症や潰瘍<sup>かいよう</sup>がある場合には、それらがあなたのペニスに接触することによって感染する可能性があります。なお、相手の口内に出血がある場合は、その分B型肝炎などが感染しやすくなります。あなたのペニスにコンドームを装着した状態で、相手に愛撫<sup>あいぶ</sup>してもらうようにするのも一つの方法です。

### リミング(肛門を口で愛撫)をする

#### HIVについて

相手にリミングをする場合は、あなたの口から出血が起こっていない限り、相手へのHIVの感染の可能性はないでしょう。

## 他の性感染症について

相手にリミングをする場合は、相手の便があなたの口に入る可能性があるため、A型肝炎やアメーバ赤痢に感染する可能性があります。また、直腸にいる淋菌等があなたの口を介して感染する可能性もあります。リミング前のペッティングの際に肛門やその周辺部分に傷をつけないように気を付けるなどの工夫をするのも予防法の一つかもしれません。相手の肛門に出血が起こっている場合は、その分B型肝炎などが感染しやすくなります。

### リミング(肛門を口で愛撫)をされる

#### HIVについて

もしあなたの肛門から出血が起こっているならば、その血液に含まれるHIVが相手の口やのどを介して体内に入ることによって、相手へのHIV感染の可能性が出てきます。あなたの肛門から出血が起こっている場合には、リミングは避けるほうが予防は確実でしょう。

## 他の性感染症について

相手が口内に出血を起こしていたり、口周辺にヘルペス、梅毒、淋菌感染症<sup>りんきん</sup>などによる炎症・潰瘍<sup>かいよう</sup>があったりする場合は、それらがあなたの肛門や直腸を介してあなたに感染する可能性もあります。

### がんと セックス用玩具(ディルドやバイブレーターなど)を共用する

## HIVについて

あなたが使ったセックス用玩具をそのまま相手が共用して、口や肛門、膣に挿入すると、そこに付着したあなたの血液や精液などからHIVが相手に感染することが考えられます。玩具にもコンドームをかぶせて、共用のたびにコンドームを新しく付け替えれば予防できます。共用する前に玩具を洗浄するなどして殺菌するのも予防の一つでしょう。

## 他の性感染症について

HIVと同様、相手が使ったセックス用玩具をそのままあなたが共用すると、そこに付着した相手の血液や精液、便などから、ヘルペス、梅毒、クラミジア、淋菌感染症、A型肝炎、B型肝炎、尖圭コンジローマ、トリコモナス、カンジダ、アメーバ赤痢などの性感染症に感染することが考えられます。玩具の洗浄やコンドームの付け替えなどの予防が大切でしょう。



## — おわりに —

迷い、疑問、不安…

読み終わってもモヤモヤした気持ちが晴れないなら、  
どうぞ気軽にスタッフに声を掛けてください。

一緒に考えましょう。

毎日の生活を安心して送るためのヒントは見つかりましたか？

また、あなたがあなた自身を守り、あなたのセックスの相手も守る、  
そのために実用的な情報は見つかったでしょうか？

あまりにも気にかけることが多くて、  
実行に移すことは難しいと感じる人もいるかもしれません。

日常生活の送り方も、セックスのあり方も、人それぞれです。  
その場の状況や、相手との関係性によっても、  
予防のしやすさは変わると思います。

セックスを含めて、毎日の生活をより安全に、より安心して  
続けていくためには、きっと頭で理解するだけでなく、心も納得して  
いることが大切なのだろうと、私たちは考えています。

もし今、あなたが「とてもこんなふうにはできそうもない」とか、  
「ここに書かれていない行為をする場合は、どうすればいいんだろう」とか、  
そんな疑問や不安を感じているなら、  
どうぞ気軽にスタッフに声を掛けてください。

私たちは、あなたと一緒に考えていきたいと思っています。

あなたと、あなたのイイひとへ。

<企画・発行>

平成25年度厚生労働科学研究費補助金 エイズ対策研究事業

<編集・制作>

独立行政法人 国立病院機構 大阪医療センター  
HIV/AIDS先端医療開発センター

