

性のリーフレットCD

STIの予防には

- セックスする時はコンドームを装着しよう。
- コンドームはすべての STI に有効とは限りませんが、多くの STI の感染を防ぐこと、感染リスクを大幅に軽減します。
- 安全なセックスを心がけましょう。
- 精液、膣分泌液、血液、肛門の粘液などと直接触れないように。
- パートナーと過去のセックスや感染について話し合える関係を持ちましょう。
- 注射針の使い回しはしないように。
- 性接触や口への盛りや腫れや潰瘍がある時は、セックスを控えましょう。

検査や相談を受ける時

STI は皮膚科・泌尿科・性病科・婦人科・女性専門外来・皮膚科などでも受診できます。下記の相談窓口先に電話して、どこに行けばよいかわずらう聞いてみましょう。また近所の病院に HP ができれば、STI について親身になってくれるところがあることも多いです。

1

STI

性感染症かも!?

STI 感染が心配な時

性経験がある人ならば誰でも感染する可能性があります。以下の場合には特に気をつけてください。

女性の場合はお尻の奥に異常が見られる時（血やにおいなど）、男性の場合、尿や精液以外の体液（濃など）が排出される場合は検査や治療の必要があります。

エイズ相談窓口

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

エイズ予防情報ネット API-NET
<http://api-net.jp/api.jp/inspection/index.html>

HIV 検査・相談実施場所を道府県別に案内してくれます。

(財)エイズ予防財団
 ■エイズ電話相談 電話番号 0120-177-812 (フリーダイヤル)
 携帯電話からは 03-3592-1183

JFAP エイズサポートライン
 03-5521-1177

日本語、英語、スペイン語等、8 カ国語に対応した 24 時間緊急自動の答へシステムによる相談。

STI になったら

早期治療により、ほとんどの STI は完治させたり、症状を抑えることができます。HIV/AIDS は医師の指示により一定期間、薬を飲んだり、薬を塗ったりして治療します。HIV (エイズのウィルス) に感染しても、適切な治療を行っている人が病状が進行してしまっても非常にまれです。

[illegible]

(オモテ)

(ウラ)

とこでコンドームを
手に八れることが
できるの？

コンビニやドラッグストアに置いてあります。パッケージはきれいなものが多いので、気軽に手に取れます。ただ読むかいいと思う人もいます。あなたが要求や好奇心に気づいてるのなら、コンドーム専門店「コンドマニア」もお勧めします。コンドマニアには若者がよく来訪していますので、楽しみながらいろいろなコンドームを購入することができます。

どんなコンドームを
選べばよいの？

男性用コンドームの選び方。ペニスサイズによって選んだ方が装着時の失敗が少ないでしょう。サイズにあったものを装着しないと、破れたり、抜けたりする危険性が高まり、避妊や性病感染予防の効果が発揮されません。男性用コンドームの中にはスタンダードな製品以外に香りがついたり、お肌を優しくおぼろげにするために滑くつくられたもの、刺激を弱くして長時間の時間を長くさせる目的で滑めにつくられたものなどがあります。色や香りなどの特徴は楽しみながら自由に選ぶことができます。

もしセックスの途中で破けたり、
抜けしまったら！

S T 感染の確率を少しでも減らすため、すぐに洗いや拭きましょう。男性は比較的可容ですが、女性はシャワーやビデで腹内に残された精液を可能な限り出します。一方、避妊のために緊急避妊が必要になります。緊急避妊ピルについては 8 ページの P.6 を参照のこと。

コンドーム装着時に
気をつけたいこと

オイルなどはコンドームに塗ってはいけません。オイルや口紅などはコンドームを破壊しやすくなります。もし自然の潤いが必要な時はコンドーム専用のローションを使用しましょう。こちらはドラッグストアやネット通販で購入することができます。

【他に・・・・・・】

- 財布の中に入れない（コインにこすれてすぐに品質が落ち使い物にならなくなります）。
- 使用期限を守る（上と同じ理由です）。
- 二重にして使用しない（破れやすくなる）
- 再利用しない（毎回新しいものを）

コンドームについて
もっと知りたい調べたい

日本家族計画 (JFPA)

<http://www.jfpa.or.jp/> 若者向けコンドーム提供

紳士's ホームページ
<http://homepage2.nifty.com/wamurs/>
コンドームについて詳しく解説。装着方法の動画有り

コンドマニアホームページ
<http://condomania.jp/>
いろいろなコンドームを見たい

2

CONDOM

コンドーム

は強い味方

コンドームって どんなもの？

コンドームは薄いゴムでできていて、2つの大きな効果があります。

セックスの時に使うとセックスで感染する病気(STI)を予防できたり、避妊することができます。

ただし正しくコンドームを使用しなければなりません。

そこでここでは「セックス」とはどのような行為か(①)のセックス、ペニスとアナル(②)のセックス、ペニスとオナニー(③)のセックス、ペニスとオナニー(④)のセックスを説明します。

コンドームはどんな はたらきをするの？

コンドームはペニスとワジナ(膣、オラール)が直接触れあわないようにしてくれます。
またペニスやワジナやアナル、オラールから分泌される分泌液(精液や唾液、尿道液など)が相手のペニス、ワジナなどに触れることも防ぎます。このため妊娠やSTD予防に効果があるのです。

女性用コンドームもあるよ

コンドームという言葉を聞くと男性が装着するイメージですが、女性のコンドームがあるのを知っていますか？
女性用コンドームは膣内に装着します。パートナーと研究してみるのもいいかもしれません。女性用コンドームの良いところはなんといっても女性自身の意志で避妊ができることです。膣入するものが少し大変です。一部のドラッグストアやネット通販が導入しています。

君は出来るか？

コンドームの使用手順を正しい順に並べてみよう

() → () → () → () → () → () → () → () → () → ()

() → () → () → () → () → () → () → () → () → ()

解さ欄

- a 勃起する
- b 裏表を確認して、爪を立てずに精液たまりの空気を抜く
- c 射精したらコンドームを押さえながら、ワジナ(アナル)からなる前にペニスを抜く
- d 根元で余っていた皮膚も覆うようにして根元までおろす
- e かかっていた部分をコンドームごと亀頭方向に寄せる
- f 傷つけないように袋の中のコンドームを端っこに寄せてから袋の端っこを破って出す
- g 毛を巻き込まないようにして、コンドームを途中までおろす。

- h 横のギザギザでコンドームを傷けないように、袋を開けた部分は完全に切り離す
- i 勃起かなえる
- j 勃起したペニスの皮を根元までたぐりよせる
- k 水性潤滑液を塗る
- l 性交
- m コンドームを外す
- n ペニスの精液をふく
- o コンドームの使用期限を確認する
- p コンドームを紙に包んでゴミ箱に捨てる

~~~~~

本書では簡便でも緊張や興奮が衰え、慣れていないと冷めて装着することができません。最初のマスターベーション(オナニー)の間から付けて練習してみよう。暗がりでも探りでコンドームの裏表がわかり、装着できるようになければ捨てます。パートナーと一緒にみながら丁寧に研究してみるのもいいかもしれません。

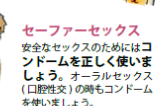
こんなリーフ10種類が1枚のCDに。

## 性行為による 感染を予防しよう!!

**ノーセックス**  
HIVを含む多くの感染症は、性交などの性的接触により感染します。性交など性的接触がなければ、感染は起こりません。



**セーフアセックス**  
安全なセックスのためにはコンドームを正しく使しましょう。オーラルセックス(口性交)の時もコンドームを使いましょう。



※コンドームについては、リーフ②「コンドーム」を  
読んでみてね!

### 検査の流れ (通常検査)

① 即日まで まずは保健所に電話で聞いてみよう

② 当日 検査前相談と採血 (約5ml くらい)

③ 約1週間 結果説明と検査後の相談

|                            |                                      |
|----------------------------|--------------------------------------|
| <b>陰性の結果</b> HIVに感染していません。 | <b>陽性の結果</b> まずは告知を受けた医療者と相談してみましょう。 |
|----------------------------|--------------------------------------|

## エイズってなに?



## 保健所での検査は 無料・匿名で受けられます!

HIVは、感染しても症状がほとんどなく、感染しているかどうかは**血液検査を受けるだけわかりません**。血液検査は匿名ですが、感染初期には、血液検査は陰性となり、感染していることが検査では分からない期間があります。これを「**ウィンドウピリオド (空白の期間)**」と言います。

心配な出来事から検査までの日数は、検査方法によって異なりますので、注意してください。即日検査の多くは、90日以上です。



### 相談窓口・検査マップ

保健所 등에서、自分感染しているかもしれないといった不安や、HIV / AIDSに関する正しい知識について、様々な相談に応じています。プライバシーは守られます。

**(財) エイズ予防財団**

<http://www.jafp.or.jp>  
電話相談フリーダイヤル：0120-177-812  
携帯番号からは 03-5259-1815

**東京都エイズ電話相談**

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/ryo/kansen/aids/aodin/index.html>  
03-3292-9090

**ふれいす東京**

<http://www.pokyo.com/>  
HIV 感染不安の電話相談：03-3361-8909  
HIV 陽性者とパートナーの感染予防のための電話相談 (厚生労働省委託事業)：0120-02-8341

**HIV 検査・相談マップ**

IP □ <http://www.hivkensha.com/index.html>  
[携帯] <http://www.hivkensha.com/m/index.html>

**性の健康医学財団**

<http://www.jghm.org/>  
03-5840-8665



## HIV ってなに？

HIVとは、Human Immunodeficiency Virus (ヒト免疫不全ウイルス)の略名をとったウイルスの名前です。HIVは、免疫の司令塔の役割を持細胞(CD4陽性リンパ球)に感染し、からだを病気に守っている免疫力を破壊していきます。

HIVは「うい(ウィル)ス」だし、AIDSは「エイズ」病なのよ。

## どうやって感染するの？

HIVは、感染している人の血液、精液、唾液、母乳に含まれていて、粘膜や傷口を通して人の体内に入り、感染を引き起こします。HIVに感染しても必ず AIDS(エイズ)を発症するわけではありません。

**現在、主な感染経路は性交などの性的接触です。**同性間、異性間の性的接触による感染は、全体の9割を占めます。血液による感染や母子感染は1%以下です。家庭や学校、職場での日常生活では感染しません。

## HIV / AIDS とともに生きる

**Q.AIDS(エイズ)を発症すると 死んでしまうの？**

以前HIVに感染が早いかにかかっても、AIDSを発症を遅らせることが治療の進歩で、発症しても1年以上と治療が続くといいう期間がありました。しかし今では薬による治療効果が飛躍的に高くなっており、例えばAIDSを発症しても日本では命を落とすことが少なくなっています。多くの人がAIDSから回復し、以前と変わらない日常生活を送っています。とはえ、HIV感染の初期で治療を続けられれば高い治療効果が期待でき、命に危険な確率はほとんどなくなりますので、適切な場合は早期の検査が大切です。

## AIDS とは？

AIDS(エイズ)とは、Acquired Immunity Deficiency Syndromeの略名をとった病名で、HIVの感染により起こる病気のことです。HIVに感染しても必ずエイズを発症するわけではありません。治療によりエイズを発症を遅らせて取り除くことは可能になっています。

エイズを発症すると免疫力が低下し、本来なら自分の力で抑えることのできる病気(ウイルスや菌、カビなどの病原体)に感染しやすくなり、様々な病気の症状が起こります。

## もし感染したらどうなるの？

感染が適切な場合は、まず近いうちに保健康で検査してください。検査結果が「陽性」の場合は、HIVヒト免疫不全ウイルスに感染していることを要領として、医師に相談すると、病状が進行して「AIDS(エイズ)」という状態になることは減ります。まずは、検査を受けた医療機関や保健所に相談しましょう。

HIV陽性だと知るとなるべく早い時期に知ることは、自分の健康管理と早期治療でエイズを発症を遅らせるためにも有効なことです。感染後の治療や、HIV感染を遅らせるものに対する治療などに移行は、ほとんどの人の手帳を扱うことが可能です。

**適切な治療を行っている人で病気が進行してしまう人は、非常にまれです。**

## Q.家族や友だちが HIV に感染したら？

陽性になり、それまで一緒にの付き合いを続けてください。感染していても、日常生活は元々は影響はほとんどありません。同性性行為や血液のやり取りは避けてください。HIVを持っている人も持っていない人もすでに一緒に生きています。

エイズを発症させず限り、入国してすぐには

**CD 1枚1000円でお分けします。**

お問い合わせ・連絡先  
 “人間と性”教育研究協議会（性教協）  
 Tel 03-3379-7556 FAX 03-3379-7561