

TAMPOPO

# たんぽぽ



# たんぽぽ [目次]

## HIV陽性を告げられたあなたへ … 2

## HIV/エイズってどんな病気? …… 6

HIV検査結果が陽性とはどういうことですか?  
 どんなことで感染するのですか?  
 HIV感染とエイズ(AIDS)は違うのですか?  
 エイズ(AIDS)はどんな病気ですか?

## 病院に行くってどういうこと? …… 9

自覚症状がなくても受診が必要ですか?  
 治療はすぐに始めるのですか?  
 最初に病院に行く場合は、  
 支払いはどのくらいになるのですか?  
 婦人科の病気で気を付けることはありますか?

## 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 …… 13

自分以外の他のHIV陽性の人は  
 どんなふう暮らしているのですか?  
 日常生活では  
 どんなことを心がけるとよいですか?  
 気分が落ち込んだ時はどうすればよいですか?  
 出血したときやケガをしたときは  
 どうしたらよいですか?

## 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 … 16

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メリットはなんですか?  
 セックスの際に、相手にHIV陽性について  
 話した方がよいでしょうか?  
 子どもが欲しいのですが…

## 伝える? 伝えない? あなたのために… だれに? どこまで? …… 20

身近な人に、伝える? 伝えない?  
 職場や学校で、伝える? 伝えない?

## あなたのプライバシーについて … 24

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?  
 法律では、名前や住所が  
 役所に報告されるのですか?  
 健康保険を使うと職場に  
 感染が分かっしまいますか?  
 職場の健康診断はどうしたらよいですか?  
 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?

## 役立つ制度や情報 …… 26

身体障害者手帳  
 医療費の自己負担軽減のための制度  
 所得保障の制度  
 介護保険  
 協力歯科医療機関  
 専門相談員の派遣(派遣カウンセラー制度)

## 相談窓口 …… 30

保健所での相談  
 NGO・NPOでの相談  
 コミュニティセンター  
 その他の相談



## HIV陽性を 告げられたあなたへ

HIV陽性の告知を受け、思いがけないことだったという方も、やっぱりという方もいらっしゃると思います。今のあなたは、頭が真っ白になり、不安や当惑で気持ちがゆれ動いているかもしれません。あるいは、冷静に受け止めながらこれからのことを考えようとされているのかもしれませんが。様々な気持ちでこの冊子を手にとされていると思います。

この冊子は、HIV陽性と分かって早い時期の方に役立つようにと作りました。治療や毎日の暮らしのことなど、多くのことが書いてあります。また、HIV陽性の方のメッセージも入っています。だれかのメッセージが、あなたにとってのヒントになるかもしれません。

今すぐにすべてを読む必要はありません。

まずはこのページを読んでください。あとのページは、あなたの気持ちが落ち着いてから、ゆっくり読んでください。

**まずあなたに知ってほしいことは、次の4つです。**

### HIV／エイズの治療は 進歩しています

HIV／エイズの治療は急速に進歩してきました。このことにより、HIV／エイズはHIVというウイルスが体内で増えるのを抑えながら付き合っていく慢性疾患としての面が大きくなっています。治療を続けながら、あなたらしい生活を継続していくことができます。

### 今までどおりの生活を 続けることができます

HIVは、セックス以外では感染しにくい病気です。ですから、感染が分かったからといって、昨日までの生活や周囲の人たちとのかかわりを急激に変えなくてもよいのです。また、周囲の人に検査の結果を急いで伝える必要はありません。だれにどのように伝えるかは、この冊子を読んだり、医療従事者や相談窓口にご相談したりしながらゆっくりと決めてよいことです。

### まず専門病院に 行きましょう

あなたらしい生活を継続していくために、ぜひ早い時期に専門病院を受診しま

しょう。あなたに今必要なことを主治医やスタッフが一緒に考えてくれます。

### 相談の窓口は たくさんあります

今、あなたが直面していることは、とても大切な課題です。何から取り組むかを整理し、一つずつ解決をしていきましょう。一人の時に、いろいろなことで不安や迷いが浮かんでくるかもしれません。必要な場合は一人で抱えずに、信頼できる身近な人、医療機関のスタッフ、専門相談員、NGO・NPOなどの支援団体や保健所等の相談窓口にご相談をしてください。また、HIV陽性の人たちの交流や情報交換の機会を提供しているNGO・NPOもあります。(P30「相談窓口」参照)



## positive voices HIV 陽性者の声

とある手術の入院前検査の翌々日、朝8時15分に携帯がなった。担当医から話をしたい事があると。自分にとっての陽性告知としては、その一言で十分だった。とうとう来たんだ！ 凄いショックなはずなのに、自分がHIVなんてこれっぽっちも疑ってませんよ、ってな精一杯の明るい声で「分かりました、明日の朝一番ですわね！」口だけは渴いてた。

仕事にはそのまま出勤、終わって直ぐにあるNPOに行って今後の相談。不安よりもやるべき事が次々とあった1か月。気持ちは妙にハイテンション。パートナーへの告知、身体障害者手帳の申請、服薬開始。

その時々を支え、一緒に考え、受け入れてくれた人々、側にいてくれて、ありがとう。

哲人 (30歳代/男性/自由業/感染告知から4ヶ月)

海外赴任中に、「しばらく検査してないから」と軽い気持ちで検査を受けたら陽性だった。ほとんどパニック状態で帰宅し、ネットで「HIV」、「海外生活」とひたすらに検索して見つけた東京都電話相談に連絡した。「海外赴任先で陽性が判明した」「赴任生活や仕事はどうなるのか」と矢継ぎ早に聞いた。相談員の方は、治療の現状や、なによりも多くの陽性者が海外で活躍している事を教えてくれた。「大丈夫なのかもしれない」と思えた。

それでも、後日受診した病院でドクターと話す時はまた不安になって涙が流れた。「これから私はどうすれば良いのか」と震える声で話した。ドクターは病状の説明の後、「Back to the normal life(日常を取り戻せ)」と力強く言ってくれた。陽性者のオンライン交流会にも参加した。そこでの他の陽性者とのピアのやり取りはたくさんの力をくれた。「きっと大丈夫なのだ」と思えた。

海外に居住していても、たくさんのサポートを得ることができる。過度な落ち込みや絶望を回避するためにも、「誰か」と繋がることはとても大切だと思う。

Taka (40代/男性/陽性がわかって10ヶ月)

彼氏と別れて「さあ、新しい出発だ」と思って無料検査に行った。厄払いみたいな軽い気持ちでね。そしたら、初めての検査でまさかの陽性告知。「なんで僕が？」って疑問ばかり出てきて、現実感なんて全然なかった。一人暮らしの部屋に帰ると、「もう友達も失って、恋愛する資格もないんだ」と思い、涙が止まらなかった。この病気のせいで死ぬことは怖くなかった。ただこの病気のせいでひとりで生きていかなきゃならない寂しさが怖かった。

どうしようもなくなった時に親友と親に話した。みんな僕を支えてくれた。誰かが傍にいてくれなきゃダメ。あとは、泣いて泣いて泣きまくる。そしたら時間が気持ちを変えてくれた。

じゅん (20代/男性/フリーター/陽性判明から6ヶ月)

飛行機の中でこのまま落ちちゃえばいいのに…って本気で思ったあの日から、既に20年以上が経った。気付けばもう人生の半分以上をポジティブ(HIV陽性者)として生きてきた事になる。母親である私から、あのキラキラしていた若い自分に教えてあげたい。

ありがたんだけど、「生きていたらいい事あるよ」ってね。感染が発覚したばかりで暗闇にいる人も、大切な誰かが感染者だと知らされて「どうして貴方が？」と、とめどもない不安と絶望に駆られている人にも教えてあげたい。

もうそんなに悲観する病気ではない事を。Queenのフレディ<sup>\*1</sup>の死を美しくさえ感じる程、21世紀はHIVと共に生きることができる時代。ポジティブ(HIV陽性者)だって健康な子を産める時代。まだまだ無知な人からの偏見が色濃く、わざわざ伝える病気ではないけれど。そんなことは忘れていて、日々幸せに元気な子育てが出来ている。今までの全ての選択に正解！とはな丸🌸を付けてあげたい我が人生。酸いも甘いもポジティブに生きてこそ。

リリー (40代/女性/感染判明から20数年)

\*1 フレディ・マーキュリー:イギリスのロックバンド「クイーン」のボーカル。1991年エイズの合併症によるニューモシスチス肺炎により死去。



# HIV/エイズって どんな病気？

## HIV検査結果が陽性とは どういうことですか？

HIV検査には、スクリーニング<sup>\*1</sup>検査と確認検査があります。スクリーニング検査で陽性の場合、さらに確認検査を行って感染しているかを調べます。検査を受ける場所によっては、同時に両方の検査を行う場合もあります。ただし、確認検査でも病気の進行状態までは分かりません。

### スクリーニング検査

スクリーニング検査が陽性の場合、HIVに感染している可能性があります。ただし、確認検査でも病気の進行状態までは分かりません。

### 確認検査

スクリーニング検査に続いて行う確認検査で陽性の場合、HIVに感染していると判断されます。

<sup>\*1</sup> スクリーニングとは「ふるい分け」という意味です。この検査では、陽性を陰性と判定することはありませんが、陰性を陽性と誤って判定することがあります。

## どんなことで 感染するのですか？

HIVは感染している人の精液、<sup>ちっ</sup>膣分泌液、血液に多く含まれており、このほかに母乳にも含まれています。これらに含まれるウイルスが粘膜や傷口から体の中に入ることによって感染が起こります。尿や<sup>だ</sup>唾液などにもHIVは含まれていますが、非常に微量なので感染することはありません。HIVの感染経路は次の3つです。

### セックスによる感染

セックスにより、精液、<sup>ちっ</sup>膣分泌液等が粘膜（性器や肛門、口腔などの粘膜）や傷口から、体の中に侵入することによって感染します。

### 注射針の共用による感染

注射針の共用により血液が体内に入ることによって感染します。

### 母親から赤ちゃんへの感染

妊娠中や出産時、出産後に血液などを介して感染することが起こります。また母乳によっても感染の可能性があります。しかし、母子感染を予防する適切な対策をとれば、赤ちゃんへの感染率を低下させることができます。（P18「子どもが欲しいのですが…」参照）

## HIV感染とエイズ(AIDS)は 違うのですか？

「HIV感染」と「エイズ(AIDS)」は違うことを指しています。

### HIV\*感染

HIV感染とは、体の中にHIVというウイルスが存在している状態をいいます。もしも治療をせずに放置したままで経過すると、特に症状のない状態を経て、エイズを発症します。しかし、現在では治療により発症を抑えることができます。

### エイズ(AIDS)

エイズ発症とはHIV感染によって体の免疫力が低下し、その結果として、日和見感染症<sup>\*3</sup>など様々な合併症が出た状態をいいます。発症していた場合でも合併症の治療後に免疫力を回復させる治療を行います。

<sup>\*2</sup> HIVは、正式にはHuman Immunodeficiency Virus(ヒト免疫不全ウイルス)といます。

<sup>\*3</sup> 「日和見感染症」とは、免疫の力が弱くなったために、普段なら病気を起こさないような弱いカビ、細菌、ウイルスなどの病原体による症状を抑えきれずに、感染症が起きることをいいます。



## エイズ(AIDS)は どんな病気ですか？

エイズとは、後天性免疫不全症候群 (Acquired Immunodeficiency Syndrome) を略した言葉です。

体の中には細菌やウイルスから健康を守る仕組みがあり、「免疫」と呼ばれています。免疫の仕組みでは、血液中の白血球の一つである「CD4陽性リンパ球」と呼ばれるものが最も大事な働きをしていて、その数を測定することで、免疫の状態を判断することができます。

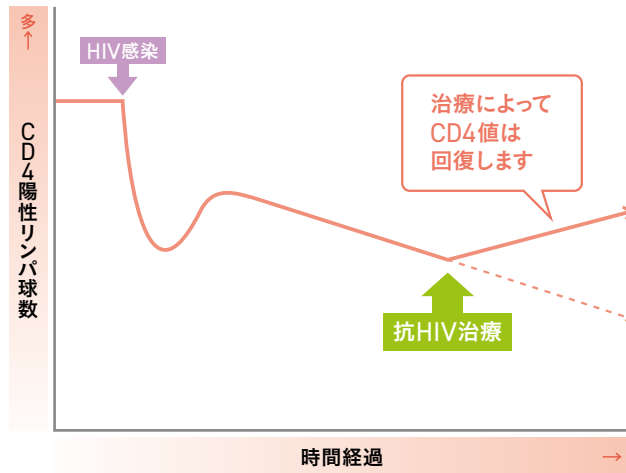
HIVは、体の中のCD4陽性リンパ球を壊し、免疫力を低下させます。免疫力が低くなると、日和見感染症(P7注\*3参照)

にかかりやすくなります。

そのためにCD4陽性リンパ球の数やHIVのウイルス量に応じて、免疫力が落ちないように、又は免疫力を回復するように、抗HIV薬による治療を行います。

また、発症した場合も、日和見感染症などの合併症への治療をした上で、抗HIV薬によって免疫力を回復させる治療を行います。

エイズの治療は急速に進歩してきました。このことにより、エイズはHIVが増えるのを抑えながら付き合っていく慢性疾患としての面が大きくなっています。



## 病院に行くって どういうこと？

### 自覚症状がなくても 受診が必要ですか？

免疫力が低下しても、必ずしも自覚症状が出るとは限りません。HIVが陽性と分かったら、まず今の免疫の状態を知るために、症状の有無にかかわらず、なるべく早く病院を受診することをお勧めします。

病院では、定期的に免疫力やHIVの状態を検査し、日和見感染症(P7注\*4参照)や悪性リンパ腫などの合併症のチェックをします。HIVへの治療も、合併症への治療も急速に進歩しています。

また、継続的に通院することを考えて、自分にとって通いやすい病院を選ぶとよいでしょう。HIV陽性者の支援団体や当事者団体などに病院の選び方や付き合い方についての情報を聞くことも方法のひとつです。

### 受診の目的

#### 自分の状態を知る

血液中のCD4陽性リンパ球の数やウイルス量の検査をすることで、現在の免疫の状態を確認できます。適切な時期に治療を開始するためには、症状がなくても、定期的な検査によって免疫の状態を確認していくことがとても大切です。治療開始のタイミングを逃さないために、定期的に通院し、健康状態について相談できる主治医を持ちましょう。

#### 日和見感染症の治療と予防

何らかの日和見感染症や悪性リンパ腫などを起こしている場合はその治療を行います。また、症状がなくても、CD4陽性リンパ球の数が少ない場合は日和見感染症の予防薬を飲むなどします。

#### HIVの治療をする

血液中のCD4陽性リンパ球の数やウイ



ルス量の状況などによってHIVの増殖を抑える薬を飲み、免疫力を維持又は回復する治療(抗HIV薬による治療)を行います。

### 治療はすぐに始めるのですか？

治療をいつ開始するかは医師から提案があります。定期的に受診して、検査結果も含め現在の自分の状況を確認しながら、医師と相談していきましょう。

服薬回数や通院の頻度は、あなたの状態に合わせて医師が提案します。

多くの場合、服薬開始の1ヶ月後に血液検査をし、免疫の状態を確認したり、副作用や治療効果を確認します。その後、状態が安定していると医師が判断した場合には、2～3ヶ月に1回の通院になり、間隔が長くなっていきます。服薬回数は、1日2回の場合もありますが、1日1回の内服が多くなってきています。さらに、ウイルスがすでに十分抑制されていることが条件ですが、1～2ヶ月に1回の筋肉注射により服薬をしない治療方法も登場しています。

### 最初に病院に行く場合は、支払いはどのくらいになるのですか？

一般的に初診の時に支払う金額は、健康保険を使うと3割の自己負担となりま

す。病気の状態によって検査内容や支払金額は変わることがあります。

### 服薬を開始した場合

服薬を開始すると、治療や薬の種類によっても変わりますが、健康保険を使った3割負担の場合、医療費は1ヶ月に60,000円～70,000円前後の自己負担が必要となります。しかし、CD4陽性リンパ球の値などが免疫機能障害の認定基準を満たすと、身体障害の認定を受けることができ、医療費助成の制度を利用できます。(P26「医療費の自己負担軽減のための制度」参照)

### 婦人科の病気で気を付けることはありますか？

HIV陽性の場合、子宮頸<sup>けい</sup>がんがおこる可能性が少し高くなるといわれています。年に1～2回は定期的に婦人科の健診を受けるようにしましょう。あなたが安心して相談できる婦人科の主治医を持つことは大切なことです。

## HIV陽性者の声 *positive voices*

私の場合、定期健康診断の血液検査の数値が通常より少し高めに出たので、再検査をしたことがきっかけになった。先生に尋ねると、この数値は慢性肝炎にかかると高いとの説明。私の数値はそれほど高くないし、心配いらないと言われたが、再検査をお願いした。結果は異常なし。結果をもらい、腑に落ちない私に、先生がふっと一言、「HIV陽性の時も高くなるね。」すぐ近くに保健所があったので、検査をしてもらった。『陽性の疑いがあります』と言われた時、一瞬時間が止まったように感じた。天井にはむき出しの銀色の蛍光灯が光っていて、ずいぶん長い間それを眺めていた。保健所でも病院は紹介されたが電話をかけるのとそっけなかった。不安になってネットで情報を収集し、信用できそうな病院に連絡を取った。

今もその病院に通院している。

はな (20代/女性/OL/陽性告知を受けてから1年10ヶ月)

一般病院に入院し、手術前の検査でHIV感染を知り、その後は病気だけでなく、これからの人生について絶望の毎日でした。

その後、受診した拠点病院では、外来看護師、医師が病気以外のことを含め、しっかりと話を聞いてくださり、親切に対応してくれました。病気のことだけでなく、今後の生活や仕事、人間関係なども含めて。とても大きかったのが、実績に裏打ちされたスタッフの皆さんの言葉や態度。ひとりひとりの細かい事情は違っても、HIVに感染したことで抱える不安や問題は多くの共通点があるはずです。多くの患者さんに接することで、経験を積み重ねた医療スタッフのツボを押さえた対応・アドバイスは、感染間もない僕が抱える不安を的確に打ち消してくれました。

僕は感染を知らせた親と一緒に受診しましたが、感染のショックでおかしくなっていた親の心配も専門家の経験と威厳で一気に沈静化しました。感染がわかって間もない頃のわけわかんない状態に、その道のプロの威力は絶大ですよ。

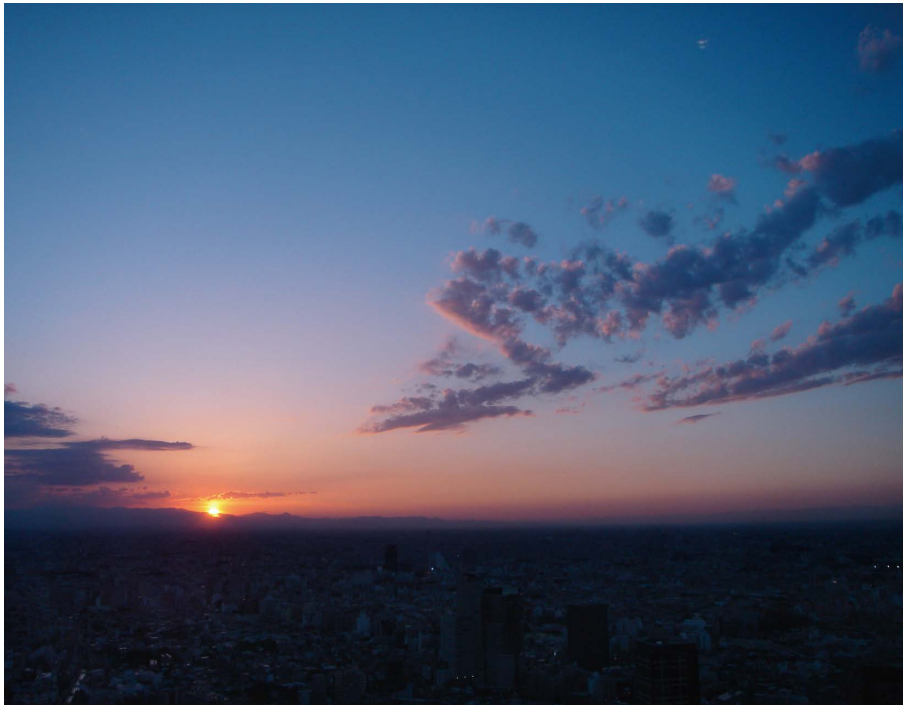
はる (30代/男性/会社員/陽性とわかってから3ヶ月)



私は感染発覚から数か月のうちに、NPOを通じて知り合った仲間が数人います。特に同時期に感染発覚した仲間とは5年以上の交流があります。

発覚から通院・周囲への告知・投薬開始までのステップをお互いに前後しながら進んでいったこともあり、時に精神的な支えとなり、時に自分が励ましたりして乗り越えていけたことは非常に有難かったと思います。その仲間なしで今の自分は、なかったかもしれません。投薬生活はむしろ、その先の方が長いので今後も仲間との交流を大切にしていきたいと思っています。

マハル (30代/男性/会社員/陽性歴:5年1ヶ月)



## 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

自分以外の他のHIV陽性の人は  
どんなふうに  
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は主にセックス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。

症状が出てから感染に気づいた人の中には、療養生活中心の生活をしている人もいますが、多くの方は今までどおり学校や仕事を続けています。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。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

- 十分な睡眠と休養
- 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ジメント
- 感染症対策(帰宅時・食事前の手洗い・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)

※免疫の数値が低いといわれた人は、食事の注意など医師と相談しましょう。

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、日和見感染症(P7注\*2参照)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、友人と話をし、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アルコール・薬物・ギャンブルなどにのめり込んでしまう人がいます。止められると思って始める人が多いのですが、知らない間に量や機会が増え、自分でコントロールすること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、早めに相談機関(P35「こころの問題に関する相談」参照)や専門医療機関に相談しましょう。

### 相談できる人や 相談機関をもちましよう

ストレスを完全になくすことは難しいことですが、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ことは可能です。

また、十分な睡眠が取れない場合や精神的な落ち込みが続く場合は、主治医や医療従事者に相談するなどして、専門医療機関につながる事が役立ちます。

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人がいますが、依存症の専門医や保健所などの相談機関が通報することはありません。精神的な不安定さや依存症について相談することは恥ずかしいことではありません。保健所等や精神保健福祉センター、陽性者相談窓口(P30「相談窓口」参照)や専門相談員の派遣などのサービス(P29「専門相談員の派遣(派遣カウンセラー制度)」参照)を利用して、相談してみましょう。

### 出血したときや ケガをしたときは どうしたらよいですか？

健康な皮膚に血液が触れることで、すぐに感染するわけではありません。ケガの処置で注意することは、一般的な方法と同様です。

### ケガをしたとき

まずは水道水で傷口を洗い流します。出血が多いときは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貼っておきます。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。

## HIV 陽性者の声 *positive voices*

「新たな10年に向けて」

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、感染告知から5年後。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)

朝6時に起きてお弁当を作り、娘と一緒に朝食。娘を小学校に送り出し、朝の番組の占いを見てから会社に行く。運転中は大好きな音楽と一緒に。会社に着いたら、まず自分と同じ部署の人たちの机を拭いて、それから仕事。お昼休みは同僚とお弁当を食べながらおしゃべり。たまにコーヒーを入れたり、おやつを食べたりして、忙しい時には残業もして帰宅。母が用意してくれた夕食を娘と一緒にいただいて、みんなで今日一日の話をする。宿題を手伝ったり、本を読んだり、テレビやビデオを観たりして夜を過ごし、娘と一緒に風呂に入る。「今日もいい一日だったね。明日ももっといい日だね」と言いあってベッドに入る。

幸せ。こういう毎日がとっても幸せ。

10年あまり前に感染がわかってからしばらくは、感染していない人以上に幸せにならないとプラスマイナス・ゼロにならないような気がしていた。それほど、HIVはわたしにとってネガティブなものだった。

今は、HIVはただのHIV。わたしはわたし。毎日、好きな人たちと一緒に過ごし、好きな仕事をして、好きなことをいっぱい楽しむ。自分らしくいられるっていいなあ。

つばさ (30代/女性/会社員/感染がわかってから10数年)



## 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することでもあります。あなたは、今はセックスを楽しむ気持ちにならないかもしれませんが、そのことを無理に変える必要もないでしょう。時間の経過とともに、以前の気持ちが戻ってくることもあります。

これからは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(セーフーセックス)」をしていくことが大切です。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とるためにも、セーフーセックスを心掛けていきましょう。自分と大切な相手の健康を守り、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。

### セーフーセックスとは どういうことですか？

セーフーセックスの基本は、HIVを含むウイルスや細菌等をお互いの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、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、血液や精液、膣分泌液等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、粘膜や傷口からウイルスや細菌等が侵入する可能性があります。オーラルセックス(フェラチオ\*1やクニリングス\*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、あなたなりのセーフ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、セックスの際に性感染症なども予防します。また、コンドームはセックスの最初から使うことが大切です。

なお、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可能性があります。

### セーフーセックスの メリットはなんですか？

セーフーセックスをすることで、お互いに性感染症を予防することができます。陽性者同士でも同様です。

### あなたにとってセーフーセックスが 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。

- \*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、薬剤が効かない、あるいは効きにくくなること。

## 相手にとってセーフ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セックス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セックスが大切な理由

上記のように、セーフ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セックスが大切です。

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「NGO・NPOでの相談」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を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。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、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しながら計画しましょう。

HIV陽性者の声

*positive voices*

PrEPを使うために検査をしたその日の午後、見知らぬ固定電話の番号からの着信。スクリーニング検査で陽性だったとの病院からの報せでした。

雨の降る初夏でした。雨音が遠くなり、眼の前の風景がテレビの向こう側にあるような、造り物の世界のようになったのを覚えています。

私にとって、HIVは常に意識のどこかに身をひそめる恐怖でした。咳が出たり、肌が荒れただけで不安になって、その度にセーフセックスを心掛けているから大丈夫、そう言い聞かせて検査をすることから逃げ、情報を目にするからも逃げ続けていました。そんな私のHIVについての知識は90年代で止まったままでした。

しかし、今は違います。医療機関や支援団体の皆さんからのサポートで、医療費の助成制度があること、社会生活に支障がないこと、U=Uのこと、そうしたきちんとした今の知識がアップデートでき、今ではHIVとの付き合い方が少しだけ上手くなっているような気がしています。

あさひ (40代/男性/会社員/感染がわかって1年6ヶ月)

### 『PrEP(プレップ)』とは

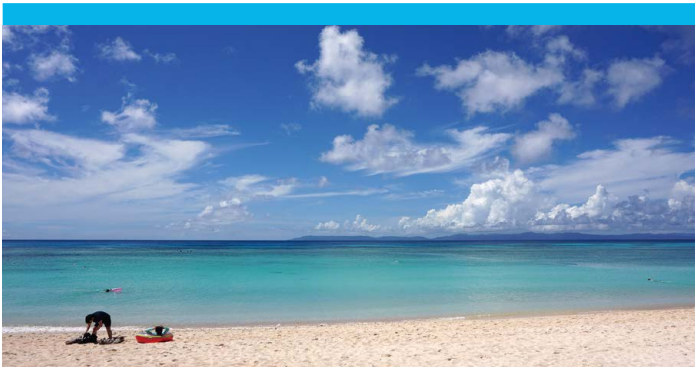
「Pre-Exposure Prophylaxis(暴露前予防)」の略で、HIV感染の可能性のあるセックス等の前と後に、抗HIV薬を飲むことで、HIV感染リスクを減らす方法のことです。正しい服用方法や注意事項などを守って服用することで、セックスによるHIV感染は99%下げることができるという報告がされています。

### 『U=U(ユー・イコール・ユー)』とは

「Undetectable = Untransmittable」の略で、「Undetectable」は検出限界値未満を意味し、「Untransmittable」はHIV感染しないという意味です。

抗HIV療法を継続することで、血液中のウイルス量が検出限界値未満(200copies/mL未満の状態)を6ヶ月以上維持しているHIV陽性者はセックスを通じて他の人にHIVを感染させることはないという、科学的根拠に基づいた事実を指します。

## 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たら「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。

### 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、主治医や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、セーフター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は、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。あなたの気持ちが大

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陽性について伝えられたことで、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。日常生活では感染しません。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。

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。

必要な場合は、一人で抱えずに相談相手を探してみてください。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「NGO・NPOでの相談」参照)



## positive voices HIV 陽性者の声

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、目が覚めるとベッド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ーと懐かしく思う。

**タカシ** (40代/男性/サラリーマン/陽性告知から11年)



# 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。「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、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お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情報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。



## 役立つ制度や情報

医療費の負担や福祉サービス、生活費等についていくつかの制度があります。制度によって区市町村の窓口や手続方法が異なりますので、まずは通院している病院にソーシャルワーカーがいれば相談してみましょう。看護師が対応している場合もあります。

また、最寄りの区市町村の障害福祉担当課も相談ののっています。福祉制度を利用する場合、申請用紙は窓口にあります。申請時は印鑑を持参しましょう。

ここでは、代表的な制度について説明をします。

### 身体障害者手帳

窓口 お住まいの区市町村の障害福祉担当課

免疫機能障害の程度に応じ、認定基準に該当すれば、「ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害」(1級～4級)として認定されます。身体障害者手帳を取得すると、等級(障害の程度)に応じて、「心身障

害者(児)医療費助成制度」や「自立支援医療(更生医療)」等、様々な福祉サービスを受けることができます。

東京都内の場合は身体障害者手帳の申請は居住地の区市町村の障害福祉担当課に以下の3点を提出します。

- 申請書
- 診断書・意見書(「ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害」の指定医が作成したもの)
- 写真(よこ3cm×たて4cm)

詳しくは、区市町村の障害福祉担当課に確認してください。

### 医療費の自己負担軽減のための制度

#### 1 | 健康保険

保険診療の医療費の7割、70歳以上は7割から9割が健康保険で負担(自由診療を除く)されますので、1割から3割が自己負担となります。

#### 2 | 高額療養費

窓口 病院のソーシャルワーカー、医事課担当者、健康保険組合等

1ヶ月の保険診療医療費が高額になったとき、支払った医療費(入院時の食事にかかる自己負担額・差額室料等を除く)のうち自己負担限度額を超えた分がご加入の医療保険から払い戻されます。自己負担限度額は、所得や年齢によって決まります。また、あらかじめ高額な医療費が予想される場合は、医療機関・薬局の窓口で自己負担限度額までの支払いで済む方法もあります。健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード(マイナ保険証)をお持ちの方は、マイナ保険証を医療機関・薬局の窓口で提示すれば、自己負担限度額の確認や適用ができます(マイナ保険証が使えない医療機関・薬局を利用する場合や、マイナ保険証の利用登録をしていない場合は、「限度額適用認定証」等の提示を求められることがあります)。詳細については、病院のソーシャルワーカー、医事課担当者、ご加入の医療保険者にお問い合わせください。

#### 3 | 心身障害者医療費助成

窓口 お住まいの区市町村の障害福祉担当課

東京都では、身体障害者手帳の所持者に対し、障害種類とその等級により、医療費の助成をしています。「ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害」の場合、1級～3級が対象となります。原則として自己負担は1割になります。所得制限等の

要件がありますので、詳しくは、区市町村の障害福祉担当課に確認してください。

#### 4 | 自立支援医療

窓口 お住まいの区市町村の障害福祉担当課

身体障害者手帳の交付を受けている人(18歳未満の人については手帳の交付を受けていなくても申請可)が、その障害の状態の改善のために治療を受ける場合に、各種医療保険の自己負担分の費用の一部について助成を受けることができます。

「ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害」の投薬治療はこの制度の対象となります。認定期間は最長1年で、更新には必ず手続きが必要です。

この制度を利用すると、自己負担額は1割となりますが、所得水準に応じて自己負担限度額(月に0円、2,500円、5,000円、1万円、2万円の5段階に分かれています。)が決まり、それ以上の自己負担が必要なくなります。詳しくは、区市町村の障害福祉担当課に確認してください。

申請は以下の書類等を窓口へ提出します。

- 申請書
- 医師の意見書(指定自立支援医療機関の指定医による)
- 身体障害者手帳のコピー(18歳未満の人は必要なし)
- 世帯の所得を確認できるもの
- 医療保険の加入関係を示すもの

## 所得保障の制度

### 1 | 傷病手当金

窓口 **ご加入の健康保険組合・共済組合・  
全国健康保険協会**

業務外の病気やケガによる療養のために欠勤し給料が出ない場合に、会社員が加入している健康保険から、標準報酬日額の3分の2が傷病手当金として支給されます(国民健康保険組合でも支給している組合があります。支給額及び支給期間は各組合ごとに規定しています)。詳しくは、ご加入の健康保険組合・共済組合・全国健康保険協会にお問い合わせください。

### 2 | 障害基礎年金

窓口 **お住まいの区市町村の国民年金課  
あるいは年金事務所**

一定の障害の状態にある場合は、障害基礎年金を受給できます(これは障害者手帳とは別の制度です)。ただし、障害のもとになった病気やけがの初診日に年金に加入している必要があります(20歳前または日本国内に住んでいる60歳以上65歳未満で、年金に加入していない期間に初診日があるときも含まれます)。また、初診日の前日において初診日がある月の前々月までの公的年金の加入期間の3分の2以上で、保険料を納付あるいは免除されているか、または初診日がある月の前々月までの直近1年間に保険料の未納がないことが必要です。

詳しくは区市町村の国民年金課あるいは年金事務所にお問い合わせください。

### 3 | 生活福祉資金貸付制度

窓口 **お住まいの区市町村の  
社会福祉協議会・民生委員**

所得の低い世帯や障害者の属する世帯等に対して、世帯の自立を図ることを目的に資金を無利子または低利で貸付ける制度です。詳しくは、区市町村の社会福祉協議会または民生委員に相談してください。

### 4 | 生活保護

窓口 **お住まいの福祉事務所**

憲法第25条に基づく最低限度の生活の保障と自立の助長を目的としています。収入が最低生活費を下回る場合、その不足分が支給されます。詳しくは、居住地または現在地を管轄する福祉事務所に相談してください。

### 5 | 雇用保険

窓口 **お住まいのハローワーク**

失業した場合、雇用保険の各種給付(基本手当、就職促進給付等)を受けられることがあります。詳しくは、居住地を管轄するハローワークに相談してください。

### 介護保険

窓口 **お住まいの区市町村の介護保険  
担当課、地域包括支援センター**

40歳以上の人は、住所を有する区市町村で介護保険の被保険者となります。被保険者が65歳以上で身体機能の低下等により、日常生活が困難となり介護が必要となった時、または40歳以上で、特定疾病(がんのターミナル期など16疾病)により介護が必要となった時、介護や福祉用具貸与等のサービスを受けることができます。

### 協力歯科医療機関

窓口 **主治医**

HIV陽性者が職場や住まいの近くで歯科治療が受けられるように、歯科医療機関を紹介する制度です。HIVやエイズ

に関する治療状況などに配慮して、適切な歯科治療が受けられるように主治医が協力歯科医療機関を紹介します。受診しているエイズ診療協力病院等の主治医に相談してください。痛みがあるなど緊急の場合は、東京都歯科医師会(連絡先03-3262-1148)から協力歯科医療機関の紹介を直接受けることもできます。

### 東京都エイズ専門相談員 派遣事業

窓口 **主治医**

東京都から、都内の各病院へエイズ専門相談員を派遣し、HIV陽性の皆様のご相談に応じながら、療養の支援をいたします。申込みは主治医が東京都保健医療局感染症対策部エイズ対策担当へ行いますので、ご利用については、主治医へ相談してください。



# 相談窓口

## 保健所での相談

保健所では、HIV陽性の方が地域で安心して療養生活が送れるよう、担当の保健師が療養相談や療養支援のサービスコーディネートのお手伝いをしています。また、精神保健等の相談も受けています。プライバシーは守られますので、安心して利用してください。

### 23区内の保健所等一覧(令和8年4月1日現在)

地区名	保健所名	電話番号	地区名	保健所名	電話番号
千代田	千代田保健所	(5211)8173	品川	品川保健センター	(3474)2225
中央	中央区保健所	(3541)5988		大井保健センター	(3772)2666
港	みなと保健所	(6400)0081			(5487)1311
新宿	新宿区保健所	(5273)3862		荏原保健センター	※令和8年5月7日 から(3788)7016 へ変更予定
	牛込保健センター	(3260)6231	目黒	目黒区保健所	(5722)9896
	四谷保健センター	(3351)5161	大田	大田区保健所 感染症対策課	(4446)2643
	東新宿保健センター	(3200)1026	世田谷	世田谷保健所	(5432)2441
	落合保健センター	(3952)7161	渋谷	渋谷区保健所	(3463)2416
文京	文京保健所 予防対策課	(5803)1836	中野	中野区保健所	(3382)6500
	文京保健所 保健サービスセンター	(5803)1807		中部すこやか福祉センター	(3367)7788
	文京保健所保健サービス センター本郷支所	(3821)5106		北部すこやか福祉センター	(3389)4323
台東	台東保健所	(3847)9476		南部すこやか福祉センター	(3380)5551
墨田	墨田保健所 保健予防課	(5608)6191		鷺宮すこやか福祉センター	(3336)7111
江東	江東区保健所	(3647)5879	杉並	杉並保健所	(3391)1025
	城東保健相談所	(3637)6521	豊島	池袋保健所(令和8年4月迄)	(3987)4174
	深川保健相談所	(3641)1181		豊島区保健所 (令和8年5月移転後)	(3987)4182
	深川南部保健相談所	(5632)2291	北	北区保健所	(3919)3102
	城東南部保健相談所	(5606)5001			

地区名	保健所名	電話番号	地区名	保健所名	電話番号
荒川	荒川区保健所	(3805)9467	足立	足立保健所	(3880)5378
板橋	板橋区保健所	(3579)2321	葛飾	葛飾区保健所	(3602)1331
	板橋健康福祉センター	(3579)2333	江戸川	江戸川保健所	(5661)2476
	上板橋健康福祉センター	(3937)1041		中央健康サポートセンター	(5661)2467
	赤塚健康福祉センター	(3979)0511		小岩健康サポートセンター	(3658)3171
	志村健康福祉センター	(3969)3836		東部健康サポートセンター	(3678)6441
	高島平健康福祉センター	(3938)8621		清新町健康サポートセンター	(3878)1221
練馬	練馬区保健所 保健予防課	(5984)4671		葛西健康サポートセンター	(3688)0154
	豊玉保健相談所	(3992)1188		鹿骨健康サポートセンター	(3678)8711
	北保健相談所	(3931)1347		小松川健康サポートセンター	(3683)5531
	光が丘保健相談所	(5997)7722		なぎさ健康サポートセンター	(5675)2515
	石神井保健相談所	(3996)0634			
	大泉保健相談所	(3921)0217			
	関保健相談所	(3929)5381			

### 多摩地域・島しょ地域の保健所一覧(令和8年4月1日現在)

地区名	保健所名	電話番号	地区名	保健所名	電話番号
多摩	西多摩保健所	0428(22)6141 0428(20)2113 *	八王子	八王子市保健所	042(645)5195
	南多摩保健所	042(371)7661 042(310)1844 *	町田	町田市保健所	042(722)0626
	多摩立川保健所	042(524)5171 042(526)3063 *	島しょ	島しょ保健所 大島出張所	04992(2)1436
	多摩府中保健所	042(362)2334 042(362)4691 *		島しょ保健所 三宅出張所	04994(2)0181
多摩小平保健所	042(450)3111 042(450)3222 *		島しょ保健所 八丈出張所	04996(2)1291	
				島しょ保健所 小笠原出張所	04998(2)2951

\*下段は患者の声相談窓口(医療安全支援センター、P35参照)の専用電話です。



## NGO・NPOでの相談

NGO・NPO団体によってHIV陽性者向けの相談等が行われています。ただし、やむを得ず変更・休止する場合がありますので、詳しくは各団体へお問い合わせください。

### HIV陽性者向けの電話相談・ケア提供を行っている団体

団体名・URL	電話番号	事業内容
アカー <a href="https://www.occu.or.jp">https://www.occu.or.jp</a>	03(3380)2269	●電話相談(日本語) 火～木曜(祝日を除く) 20:00～22:00
	03(3383)5556	●HIV+のための法律相談(予約制) 月～金曜(祝日を除く) 12:00～18:00(予約受付時間)
社会福祉法人 はばたき福祉事業団 <a href="http://www.habatakifukushi.jp/">http://www.habatakifukushi.jp/</a>	03(5228)1239	●電話相談(日本語) 月～金曜 10:00～16:00 ●薬害エイズ被害者の救済事業及び HIV感染者(障害者)・HCV・血友病 医療福祉相談
ぶれいす東京 <a href="https://ptokyo.org/">https://ptokyo.org/</a>	0120(02)8341 (携帯・公衆電話 からも可)	●HIV陽性者と確認検査待ちの人、 そのパートナー、周囲の人のための 電話相談(厚生労働省委託事業) 月～土曜 13:00～19:00 木曜 15:00～18:00(HIV陽性の相談員対応)
	03(3361)8964	●対面相談サービスの予約電話 (HIV陽性者とパートナー、家族向け) ●HIV陽性者とパートナー、家族のための「ネスト プログラム」の運営/ボランティアスタッフの派遣 月・火・木・金 12:00～19:00
	03(5386)1575	●ゲイによるゲイのためのHIV/エイズ電話相談 土曜 19:00～21:00

### HIV陽性者の交流会を行っている団体

団体名	連絡先電話番号	URL
アカー	03(3383)5556	<a href="https://www.occu.or.jp">https://www.occu.or.jp</a>
日本HIV陽性者ネットワーク・ ジャンププラス(JaNP+)		<a href="https://www.janpplus.jp/">https://www.janpplus.jp/</a>
ぶれいす東京 「ネストプログラム」	03(3361)8964	<a href="https://ptokyo.org/nest">https://ptokyo.org/nest</a> 「ネスト HIV」で検索

## 外国語での相談を行っている団体

団体名・URL・電話番号・事業内容
<b>特定非営利活動法人AMDA国際医療情報センター</b> <a href="https://www.amdamedicalcenter.com/">https://www.amdamedicalcenter.com/</a> [電話]03(6233)9266 ●電話による医療情報提供・電話通訳(※通訳は要予約) 平日 10:00～16:00(祝日を除く) 月～金曜(英語・やさしい日本語)、月曜(韓国語・フィリピン語)、火曜(中国語・タイ語)、 水曜(スペイン語)、木曜(中国語)、金曜(ポルトガル語) ※ベトナム語は不定期のため要確認
<b>TAWAN(在日タイ人の健康をサポートするグループ)</b> [電話]080(3791)3630 ●タイ語の電話相談 木曜 10:00～16:00 / 土曜 17:30～22:00
<b>東京英語いのちの電話(TELL)</b> <a href="https://telljp.com">https://telljp.com</a> ●電話相談・チャット相談(英語のみ・年中無休) [電話]0800(300)8355(電話相談) <a href="http://www.telljp.com">www.telljp.com</a> (チャット相談) 月～木曜 9:00～23:00、金～日曜 9:00～26:00(翌朝) ●対面・オンラインのカウンセリング・サービス(予約制) [電話]03(4550)1147(日本語) 03(4550)1146(英語)
<b>外国人患者向け医療情報サービス</b> <a href="https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/medical_info/himawari">https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/medical_info/himawari</a> [電話]03(5285)8181 ●外国語対応可能な医療機関や日本の医療制度等に関する電話相談 9:00～20:00(365日対応) 対応言語:英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語
<b>その他の電話相談</b> 団体名・URL・電話番号・事業内容
<b>東京都HIV/エイズ電話相談</b> <a href="https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/info/aids/aids/sodan">https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/info/aids/aids/sodan</a> [電話]03(3227)3335 ●HIV感染の不安、予防方法、検査等に関する電話相談 月～金曜 12:00～21:00 / 土・日・祝 14:00～17:00
<b>公益財団法人エイズ予防財団</b> <a href="https://www.jfap.or.jp/">https://www.jfap.or.jp/</a> [電話]0120(177)812 / 03(5259)1815 ●電話相談 月～金曜(年末年始・祝日を除く) 10:00～13:00、14:00～17:00
<b>有終支援 いのちの山彦電話</b> <a href="https://inochi-no-yamabiko.jimdofree.com/">https://inochi-no-yamabiko.jimdofree.com/</a> [電話]03(3842)5311 ●心の電話相談(日本語) 電話対応日時については、上記HPをご確認ください。



## 情報提供サイト

ウェブサイト名・URL	QRコード
HIVマップ～すぐに役立つHIV(エイズ)の情報サイト～ <a href="https://hiv-map.net/">https://hiv-map.net/</a>	
Futures Japan～HIV陽性者のための総合情報サイト～ <a href="https://futures-japan.jp/">https://futures-japan.jp/</a>	
国立国際医療研究センター エイズ治療・研究開発センター(ACC)「患者ノート」 [PC] <a href="https://www.acc.jihs.go.jp/general/note/">https://www.acc.jihs.go.jp/general/note/</a>	
関東甲信越 HIV/AIDS 情報ネット「制度の手引き」 [PC] <a href="https://www.med.niigata-u.ac.jp/ifc/tebiki/tebiki.html">https://www.med.niigata-u.ac.jp/ifc/tebiki/tebiki.html</a>	
HIV検査・相談マップ <a href="https://www.hivkensa.com/">https://www.hivkensa.com/</a> ※令和8年4月以降URL変更予定	
東京都 HIV 検査情報 Web <a href="https://tokyo-kensa.metro.tokyo.lg.jp">https://tokyo-kensa.metro.tokyo.lg.jp</a>	
東京都保健医療局感染症対策部防疫課エイズ対策担当「東京都 エイズについて」 <a href="https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/info/aids/aids">https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/info/aids/aids</a>	

## コミュニティセンター

## community center akta

セクシュアリティや年齢に関係なく誰でも無料で利用できるオープンスペースです。HIVや性感染症に関する相談・検査の情報やセーフアセックスのガイド、新宿2丁目のバーマップやセクシュアリティに関する書籍、HIV陽性者の手記を集めた冊子などを揃えています。

[電話]03(3226)8998 [FAX]03(6380)0575 <https://akta.jp>

開館…月・火・水曜を除く毎日15:00～21:00(年末年始を除く) ※事前に開館日時をご確認ください。

## その他の相談

## 患者の声相談窓口

医療機関等で行われている医療に関する相談を受けています。

- 東京都医療安全支援センター「患者の声相談窓口」 [電話]03(5320)4435  
受付時間…平日9:00～12:00、13:00～17:00 主に都内の病院(20床以上)に関する相談をお受けしています。
- 多摩地域の都保健所の「患者の声相談窓口」  
各保健所の対象地域に所在する診療所等に関する相談をお受けしています。(P31参照)

## こころの問題に関する相談

こころの悩みや病気に関する相談のほか、アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症の問題に関する相談や思春期・青年期の精神保健に関する相談などもお受けしています。電話相談の上、必要に応じて面接相談(個別相談)も行っています。

受付時間…月～金曜(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00

- 東京都立精神保健福祉センター [電話]03(3844)2212  
[担当地域] 千代田・中央・文京・台東・墨田・江東・豊島・北・荒川・板橋・足立・葛飾・江戸川の各区、島しょ
- 東京都立中部総合精神保健福祉センター [電話]03(3302)7711  
[担当地域] 港・新宿・品川・目黒・大田・世田谷・渋谷・中野・杉並・練馬の各区
- 東京都立多摩総合精神保健福祉センター [電話]042(371)5560  
[担当地域] 多摩地域の市町村

## 人権侵害や差別についての相談

人権侵害や法律に関する相談は下記で受け付けています。

## [人権に関する相談]

- みんなの人権110番(全国共通) [ナビダイヤル]0570(003)110  
受付時間…月～金曜(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15  
※この電話番号はおかけになった場所の最寄りの法務局につながります。  
※一部のIP電話等からは御利用できない場合があります。

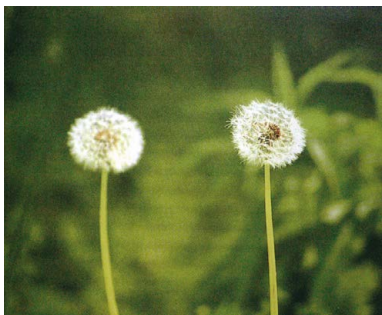
- インターネット人権相談受付窓口 <https://www.moj.go.jp/JINKEN>

[法律に関する相談] 弁護士が電話で法律に関する簡単な質問にお答えしています。  
(東京弁護士会・第一東京弁護士会・第二東京弁護士会)

- 弁護士会電話無料相談 [電話]0570(200)050(都内からの発信のみ繋がります)  
受付時間…月～金曜10:00～16:00 <http://www.horitsu-sodan.jp/>

## 「たんぽぽ」の由来

冊子タイトルの「たんぽぽ」は、平成5年に作成した初版時の表紙のたんぽぽの写真から名づけられました。たんぽぽの写真は、当時「大阪HIV訴訟」原告団代表として、実名を公表して活動をされていた石田吉明さんが撮影したものを、ご厚意で使わせていただいたものです。今回の改訂にあたってデザインも一新しましたが、タイトルはそのまま「たんぽぽ」とすることにしました。



「病者が病者でいられる社会」1990年5月 万博日本庭園  
(撮影：石田吉明)

## たんぽぽ

登録番号 (07)223

令和5年3月発行(令和8年3月一部改訂)

編集・発行 東京都保健医療局感染症対策部防疫課

東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 電話:03(5320)4487

制作協力 特定非営利活動法人 ふれいす東京

デザイン 加納啓善

写真提供 田口弘樹 (P2-3, 23) 宮澤文康 (P7, 12, 16, 25, 29) 加納啓善 (P20) 本多晃 (cover)

印刷 シンソー印刷株式会社

