

たんぽぽ





# たんぽぽ

## [目次]

### 2 HIV陽性を告げられたあなたへ

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)とはどんな病気ですか？

### 6 エイズってどんな病気？

### 9 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？  
治療はすぐ始めるのですか？  
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？

### 13 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？  
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？  
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？

### 16 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

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…

### 20 伝える？ 伝えない？ あなたのために… だれに？ どこまで？

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？

### 24 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？  
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  
感染が分かっけてしまいますか？  
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？

### 26 役立つ制度や情報

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

### 30 相談窓口

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感染症とエイズ(HIV/エイズ)の治療は急速に進んでいます

HIV感染症とエイズ(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感染症/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、相談機関に相談を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、とても大切な問題です。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や保健所などの相談機関に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)

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)

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)

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、朝の番組の占いをみてから会社に行く。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、娘と一緒にお風呂に。「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、大好きな人たちと一緒に過ごし、大好きな仕事をして、大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)



# 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\*1検査と呼ばれるものと、確認検査と呼ばれるものがあります。通常はスクリーニング検査で陽性の場合、確認検査まで行いません。スクリーニング検査の結果だけでは確実ではありません。HIV検査の確認検査で陽性という場合は、HIVが体の中に存在しており、感染していると判断されます。ただし、病気の進行状態はこの検査だけでは分かりません。

## スクリーニング検査

スクリーニング検査が陽性の場合、エイズウイルス（HIV）\*2に感染している可能性があります。ただし、確実ではありません。

## 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。

\*1 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。

\*2 エイズウイルスは、正式にはHIV（ヒト免疫不全ウイルス）といいます。

## 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>ちゅう</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で感染が起こります。尿や唾<sup>だ</sup>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\*1です。

### 性行為による感染

性行為により、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。（P18参照）

\*1 現在、血液製剤ではHIVの対策がとられており、輸血についても可能な限りの対応策がとられています。

## 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、体の中にエイズウイルス(HIV)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)

エイズとはHIV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\*1など様々な合併症が出た状態をいいます。ただし、その場合も合併症の治療後に免疫力を回復させる治療方法があります。

\*1 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<sup>\*1</sup>を略した言葉です。

体の中には病原体から体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。

エイズウイルス (HIV) は、体の中のCD4陽性リンパ球を壊し、免疫力を低下させる力を持っています。免疫力が低くなると、日和見感染症 (P7注参照) にかかりやすくなります。

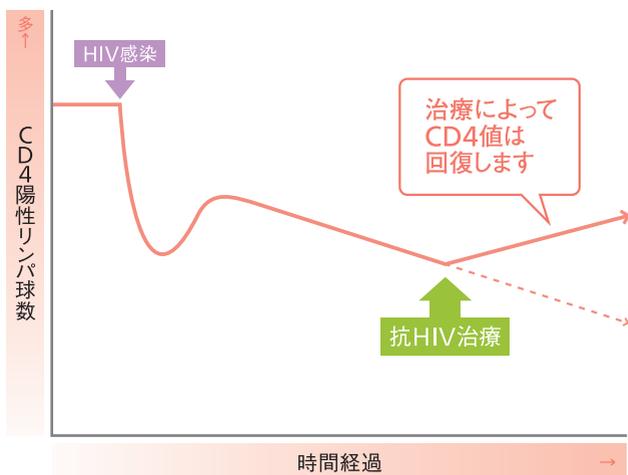
そのためにCD4陽性リンパ球の数やHIVのウイルス量に応じて、免疫力が落

ちないように、又は免疫力を回復するように 抗HIV薬による治療を行うことができます。

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。

<sup>\*1</sup> Acquired Immune Deficiency SyndromeをAIDS (エイズ) と略します。



# 病院に行くと 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、なるべく早く病院で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。

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



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。

### 治療はすぐ始めるのですか？

すべての人がすぐに服薬が必要な訳ではありません。病気の進行の程度によって、治療をいつ開始するのかが決めることになります。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。

治療の効果を高めるためには、あなた自身が自分の治療について考え、治療内容について自分の意見や質問を医師に伝えながら主体的に参加することがとても大切です。服薬は毎日のことです。治療の開始に当たって最も大切なことは、あなた自身の心と生活の準備ができていくことです。

### 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、4,000円から12,000円くらいです（健康保険を使わない場合は、10割負担で

12,000円から40,000円になります。）。これは病気の状態を調べるために、主に血液検査を実施した場合です。病気の状態によって検査内容は変わります。また病状によっては、薬が出される場合もありますので、それに応じて支払いの額が変わります。

## 服薬を開始した場合

服薬を開始すると、健康保険を使った3割負担の場合、医療費は1か月に60,000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。（P27「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、子宮頸がんが<sup>はい</sup>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。

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 (男性/30代/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)

