たんぽぽ

北海道

たんぽぽ
［目次］

2 HIV陽性を告げられたあなたへ

6 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？
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？

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？
最初に病院にいく場合は、
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
どんなふうに暮らしているのですか？
日常生活でどんなことに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
セーファーセックスとはどういうことですか？
セーファ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
北海道HIV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）

30 相談窓口
病院での相談
保健所等での相談
NGO・NPOでの相談
情報提供サイト
コミュニティセンター
人権、差別、依存症、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。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！」口だけは渇いてた。

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「さぁ、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？」って疑問ばっかり出てきて、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、朝の番組の占いを見てから会社に行く。運転中は大好きな音楽と一緒。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す。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は、エイズウイルス（HIV）*2に感染している可能性がありますが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は、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、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、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で感染します。

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えます。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*1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。

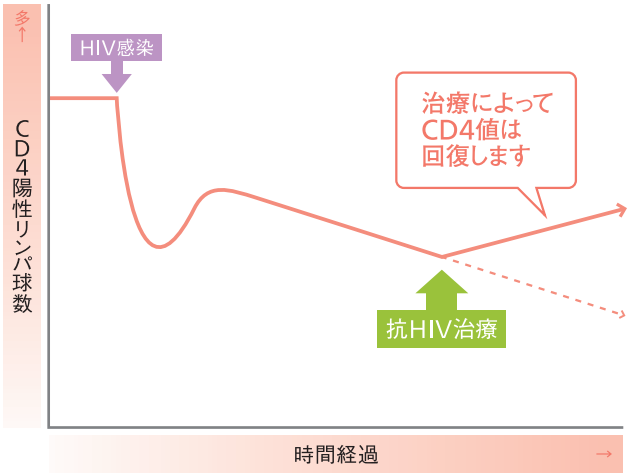
エイズウイルス（HIV）は、体の中のCD4陽性リンパ球を壊し、免疫力を低下させる力を持っています。免疫力が低くなると、日和見感染症（P7注参照）にかかりやすくなります。

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。

*1 Acquired Immune Deficiency SyndromeをAIDS（エイズ）と略します。



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。

［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、症状がなくとも、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を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ることです。

最初に病院にいく場合は、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陽性の場合は、子宮頸（けい）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。

POSITIVE VOICES | HIV陽性者の声

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。

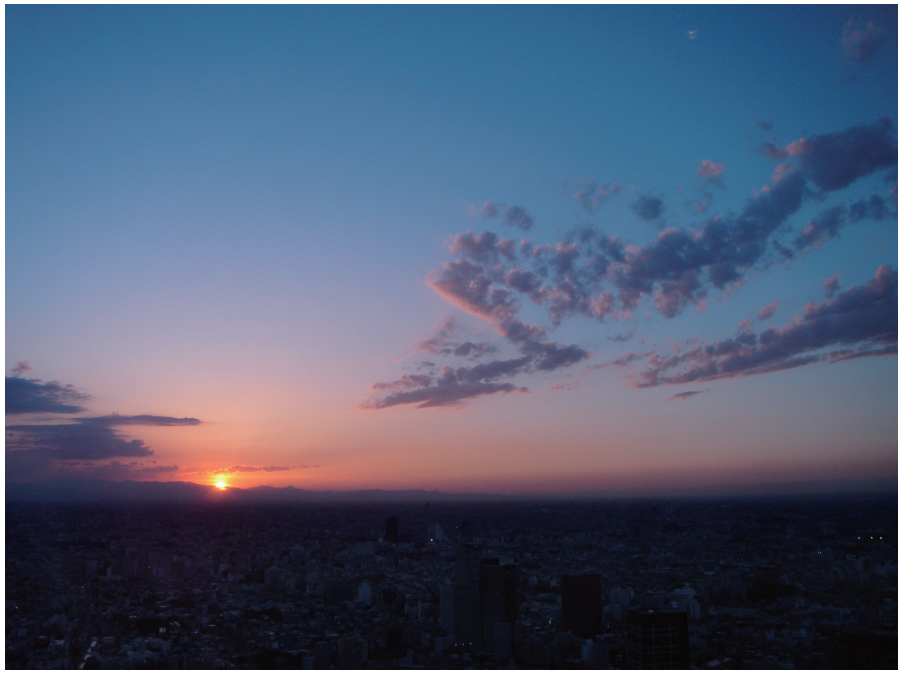
僕は感染を知らせた親と一緒に受診しましたが、感染のショックでおかしくなってた親の心配も専門家の経験と威厳で一気に沈静化しました。感染がわかって間もない頃のわけわかんない状態に、その道のプロの威力は絶大ですよ。

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）



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の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陽性か否かにかかわらず、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

- 充分な休養
- 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。保健所や保健センター、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、通常勧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。

POSITIVE VOICES | HIV陽性者の声

「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が障害かなぁ、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、今までの考え方を変える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（セーファーセックス）」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ァ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。

セーファーセックスとはどういうことですか？

セーファーセックスの基本は、精液、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、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、精液や膣分泌液などが直接触れ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触れ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、トータルにセーファ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

セーファーセックスについて話し合いましょう

HIVや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ァ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。

セーファーセックスのメリットはなんですか？

セーファ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ァ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も難しくなります。

相手にとってセーファ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ァーセックスが大切な理由

上記のように、セーファー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ァー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。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1～2%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。

POSITIVE VOICES | HIV陽性者の声

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、辛くて数日間は泣いていました。

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ぁなどと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ると、「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、セーファ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（ちゅうちょ）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。

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き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ったりします。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、好きという気持ちが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*1」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が識別できる情報はありません。

*1 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しまいますか?

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。

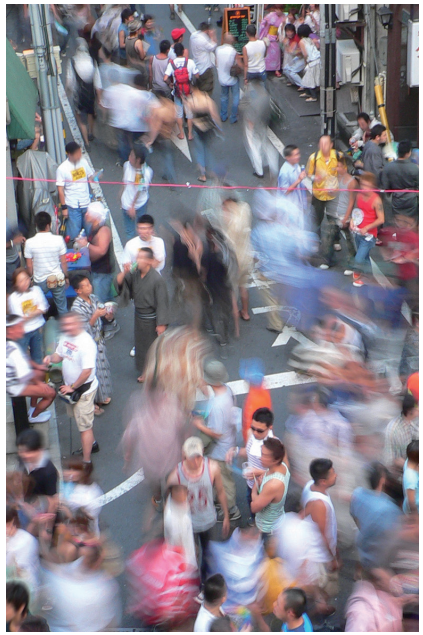
職場の健康診断はどうしたらよいですか?

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。



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にのっています。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

免疫機能の程度に応じて、「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。

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）

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割が保険で負担されます（自由診療を除きます。）。よって、医療費の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か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、前年の所得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。そのためには、加入している健康保険組合や区市町村の国民健康保険窓口などで、「限度額適用認定証」を発行してもらい、受診の際に医療機関に提出することが必要です。詳しいことは、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 お住まいの区市役所の障害福祉担当課

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。しかし所得制限がありますので、詳しくは、区市町村の障害福祉課の担当者に確認してください。

4｜自立支援医療（更生医療）

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。認定期間は最長一年で、毎年一回必ず更新手続きが必要です。

この制度を利用すると、自己負担額は１割となりますが、前年の所得水準に応じて自己負担額（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。

申請は以下の書類を窓口に提出します。

- 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
- 健康保険証のコピー
- 所得を確認できるもの

所得保障の制度

1｜傷病手当金

窓口 会社の健康保険組合・共済組合・全国健康保険協会

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、最長で１年半支給されます（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、会社の健康保険組合・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

年金保険料の納付要件を満たしていれば、障害の状態によって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。）。障害のもとになった病気の初診日に年金に加入しており、その前々月までの１年間に保険料の未納がないか、あるいは、公的年金の加入期間の３分の２以上の期間について、保険料を納めているか又は免除されていることが必要です。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又は低利で貸付ける制度です。詳しいことは、区市町村社会福祉協議会又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25条に基づく最低限度の生活の保障です。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。詳しいことは居住地又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 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、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
在宅介護支援センター

40歳以上の人は、住所を有する区市町村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により、日常生活が困難となり介護が必要となった時、又は、40歳以上で、特定疾病（がんのターミナル期など16疾病）で介護が必要となった時、介護や日常生活用具等のサービスを受けることができます。

北海道HIV協力歯科医療機関

窓口 主治医や病院ソーシャルワーカー
行政機関や北海道歯科医師会等

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、歯科診療所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診療所を紹介します。受診しているエイズ治療拠点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、北海道歯科医師会（連絡先 011-231-0945）や最寄りの保健所（後述参照）、北海道保健福祉部健康安全局 地域保険・感染症グループ（連絡先 011-204-5253）から協力歯科診療所の紹介を直接受けます。

専門相談員の派遣（派遣カウンセラー制度）

窓口 主治医

HIV陽性者の様々な相談には、各病院の医師や看護師、ソーシャルワーカー等が応じています。病院によってはカウンセラーが相談に対応しているところもあります。ただカウンセラーが院内には不在などの場合、状況によって、北海道エイズ専門相談員派遣制度（派遣カウンセラー制度）も利用することができます。希望される方は主治医と相談してください。

相談窓口

病院での相談

北海道内には19のエイズ治療拠点病院があり、HIV陽性者の方は道内各地でHIV診療を受けられます。また、受診先の相談、エイズに関する相談にも応じています。以下は主な病院です。

受付時間：月～金曜日 9:00～17:00

地区名	病院名	担当	電話番号
札幌市	ブロック拠点病院 北海道大学病院	HIV相談室	011(706)7025 （HIV相談室直通） ※必要に応じて対面相談も可能です
	ブロック拠点病院 札幌医科大学附属病院	第一内科外来	① 011(640)3925 ② 011(611)2111 （内 3277）
旭川市	ブロック拠点病院 旭川医科大学病院	医療支援室	0166(65)2111（代表）
釧路市	中核拠点病院 釧路ろうさい病院	内科外来	0154(22)7191（代表）

保健所等での相談

保健所では、HIV陽性者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。

道立保健所一覧（平成26年3月末現在）　受付時間：月～金曜日 9:00～17:00
エイズに関する相談、検査に応じています。

保健所名	電話番号	保健所名	電話番号
渡島保健所	0138(47)9166	留萌保健所	0164(43)8200
八雲保健所	0137(62)3328	稚内保健所	0162(32)3336
江差保健所	0139(52)2475	網走保健所	0152(43)0995
江別保健所	011(383)3449	北見保健所	0157(31)8120
千歳保健所	0123(22)1199	紋別保健所	0158(24)1926
倶知安保健所	0136(22)2279	室蘭保健所	0143(22)1009
岩内保健所	0135(63)1680	苫小牧保健所	0144(35)7474
岩見沢保健所	0126(25)6632	浦河保健所	0146(22)7377
滝川保健所	0125(24)3666	静内保健所	0146(43)3200
深川保健所	0164(22)6105	帯広保健所	0155(21)6399
上川保健所	0166(46)5264	釧路保健所	0154(22)0820
名寄保健所	01654(3)7711	根室保健所	0153(24)5586
富良野保健所	0167(22)4799	中標津保健所	0153(72)8022

札幌市の各保健センター、旭川市、小樽市、函館市の各保健所でもエイズに関する相談や検査に応じています。

保健所名	電話番号	保健所名	電話番号
札幌市保健所	011(622)5199	札幌南	011(583)8120
札幌中央	011(552)8120	札幌西	011(613)8120
札幌北	011(756)8120	札幌手稲	011(683)0812
札幌東	011(723)8120	札幌清田	011(885)8120
札幌白石	011(862)8120	旭川市保健所	0166(26)8120
札幌厚別	011(894)8120	小樽市保健所	0134(22)3110
札幌豊平	011(816)8120	市立函館保健所	0138(32)1539

行政機関

機関名	電話番号
北海道庁 保健福祉部 健康安全局	011(232)2274

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。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
レッドリボンさっぽろ http://www.redribbon.or.jp/	0120(812)606 （携帯電話からもかけられます）	●エイズ電話相談　相談受付:火曜 19:00～22:00
		●陽性者専用電話　相談受付:第1・3・5日曜 13:00～15:00
はばたき福祉事業団 北海道支部 http://habataki-do.jp/	011(551)4439 0800(800)3662 （道内のみ無料）	●薬害エイズ被害者の救済事業およびHIV感染者（障害者）・HCV・血友病医療福祉相談 ●HIV相談専用 相談受付:月～金曜 10:00～16:00 相談対応:火・水・金曜 10:00～16:00
アカー （動くゲイとレズビアンの会） http://www.occur.or.jp	03(3380)2269	●電話相談（日本語）　火～木曜 20:00～22:00
	03(3383)5556	●HIV+のための法律相談（予約制） 月～金曜 12:00～20:00（予約受付時間）
HIVと人権・情報センター東京 http://www.npo-jhc.com/	03(5259)0619	●電話相談（日本語） 月・水曜 16:00～19:00 ●福祉支援／ケア／カウンセリング／シェルター運営／栄養支援
せかんどかみんぐあうと	03(5385)0542	●電話相談（日本語・予約制） 月～金曜 12:00～20:00（予約受付時間） ※祝日・研修会等による休みを除く ●ケア提供
社会福祉法人 はばたき福祉事業団 http://www.habatakifukushi.jp/	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
ぷれいす東京 http://www.ptokyo.com/	0120(02)8341 （携帯・公衆電話からも可）	●HIV陽性者とパートナー、家族のための電話相談（厚生労働省委託事業） 月～土曜 13:00～19:00
	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） 月～土曜 12:00～19:00 ●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
	03(3361)8909	●HIV感染不安の電話相談 日曜 13:00～17:00
	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
ライフ・エイズ・プロジェクト（LAP） http://www.lap.jp/	03(5685)9644	●電話相談（日本語）　毎週土曜 16:00～19:00 ●ケア提供

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

AMDA国際医療情報センター東京　http://amda-imic.com/
03(5285)8088…●電話による医療情報提供
日本語・英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語…毎日 9:00～20:00／
ポルトガル語…月・水・金曜 9:00～17:00／フィリピン語…水曜 13:00～17:00／
ベトナム語…木曜 13:00～17:00

シェア＝国際保健協力市民の会　http://share.or.jp/
050(3424)0195（直）…●日本語・英語の医療相談　月～金曜 10:00～17:00
080(3791)3630…●タイ語電話相談　木曜　9:00～16:00（担当：TAWAN*）／
土曜 17:30～22:00（担当：シェア）　*TAWANは在日タイ人の健康をサポートするグループです。

東京英語いのちの電話（TELL）　http://www.telljp.com
03(5774)0992…●電話相談（英語のみ・年中無休）　9:00～23:00
03(4550)1147（日本語）　03(4550)1146（英語）…●対面のカウンセリング・サービス（予約制）

医療通訳ができる団体

団体名・URL／電話番号／事業内容

NPO法人 エスニコ　http://www.ngos25.org/
●対象言語:英語、韓国語、中国語、スペイン語、その他にも対応できる言語あり
●メールにてお問い合わせください。後日対象言語に合わせて対応できるスタッフが電話等でご連絡します　Email s25@ngos25.org

その他の電話相談

団体名・URL／電話番号／事業内容

公益財団法人 エイズ予防財団　http://www.jfap.or.jp/index.html
0120(177)812／03(5259)1815…●電話相談
月～金曜（祝日を除く）10:00～13:00,14:00～17:00

情報提供サイト

ウェブサイト名・URL

北海道大学病院HIV感染症対策委員会 北海道HIV／AIDS情報
http://www.hok-hiv.com/

はばたき福祉事業団北海道支部
http://habataki-do.jp/

HAND
（北海道のHIV／エイズ情報 HIV&AIDS Navigation for Doumin）
http://hiv-hand35.jp/

HIVマップ～すぐに役立つHIV（エイズ）の情報サイト～
［PC］http://www.hiv-map.net/
［携帯］http://www.hiv-map.net/mobile

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］http://www.acc.go.jp/public/kanjanote.html

関東甲信越HIV/AIDS情報ネット「制度の手引き」
［PC］http://kkse-net.jp/tebiki.html

HIV検査相談マップ
［PC］http://www.hivkensa.com/index.html
［携帯］http://www.hivkensa.com/m/index.html

検査相談

サークルさっぽろ
http://www.circle-sapporo.com/
0120(230)396（携帯・PHSからもかけられます）
予約受付:月～土曜　10:00～17:00

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利用してもらえ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ァーセックスのガイド、新宿二丁目やセクシュアリティにまつわる情報、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（同番号でファクシミリによる対応も可能です）
開館：火・水曜を除く毎日 16:00～22:00（年末年始を除く）
http://www.akta.jp

人種、差別、依存症、その他の相談

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。 ※ナビダイヤルは、固定電話、携帯電話、公衆電話、ひかり電話及びIP電話（050の番号で始まるものを除く）からの利用が可能です。 **●インターネット人権相談受付窓口** http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html
北海道立精神保健福祉センター http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/index.htm	011(864)7000（来所相談受付専用回線） 受付:月～金曜 8:45～17:30 0570(064)556　心の電話相談（電話相談専用回線） 受付:月～金曜 9:00～21:00、土日祝 10:00～16:00 ※12月29日～1月3日を除く
北海道いのちの電話	011(231)4343　相談受付:24時間体制
北海道いのちの電話 FAX 相談（聴覚・言語が不自由な方のための）	011(219)3144 FAX相談は24時間受付、返信は月～金曜 9:30～17:30、土曜 9:30～12:30 ※日・祝日・年末年始は休み

「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 (22)350

平成26年10月発行

編集・発行 東京都福祉保健局健康安全部感染症対策課
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号　電話：03-5320-4487
（北海道版：北海道保健福祉部健康安全局地域保健課
札幌市中央区北3条西6丁目　電話：011-204-5253
（発行受託：はばたき福祉事業団北海道支部））
制作協力　特定非営利活動法人 ぷれいす東京
デザイン　加納啓善
写真提供　田口弘樹（P3, 23） 新山可奈（P5） 宮澤文康（P7, 12, 15, 25, 29, 34） 本多晃（cover）
印刷　北海道大学生活協同組合 印刷･情報サービス部

東京都の許可を得て、北海道が複製出版したものです。「私的使用のための複製」や「引用」など著作権法で定められた場合を除き、無断で複製･転用することを禁じます。©東京都福祉保健局,2010

古紙パルプ配合率100％再生紙を使用