

## エイズってどんな病気？

**Acquired Immuno Deficiency Syndrome (AIDS)**  
こうてんせいめんえきふせんしょうこうぐん  
後天性免疫不全症候群

エイズを引き起こすウイルスをHIV（ヒト免疫不全ウイルス）と言います。

エイズ（AIDS）とは、このウイルスに感染することで、病原体とたかうか（免疫）が低下して様々な病気にかかった状態の事です。

HIVは、感染している人の血液、精液・膣分泌液、母乳の中にいるので、それらが性器や口、傷口などを通して体内に入ると、感染する可能性があります。



今日本では「性的接触による感染」が一番多く、若い人たちにも広がっています。

4

## 感染した人とともに暮らしています

もしも、あなたが電車やバスの中でエイズについてふざけて話している姿を感染した人たちが見かけたら、どんなふうに思うでしょうか？

自分でも気づかないうちに、あなたの周りの感染した人たちを傷つけてしまっていることがあるかもしれません。

わたしたちはHIVに感染した人とともに暮らしています。



目には見えなくても  
HIVに感染した人とともに  
同じ社会に生きていることを  
忘れないでください！

逆に「応援したいな」という気持ちを持っていれば、あなたの周りの感染している人を、きっと幸せにできると思います。

6

## じぶんを たいせつに すること

いまあなたは“自分の力でやってみよう！”と「自立」する準備をはじめたところ

そんな時に“自分を大切にすること”はとても難しいこと  
自分に自信が持てなかったり  
自分を嫌いになったり  
時には自分を傷つけくなったり  
するかもしれないね

でも 今のあなたに 一番大切なのは  
どんな時も 自分を大切にできること  
自分で 自分の健康を守りたいこと  
それは あなたの 愛する人を  
大切にすることにも つながっているよ

将来 大人になる日まで あせったりしないで  
あなたらしく一歩一歩 歩いていけますように

じぶんを たいせつに していきますように

発行 神奈川県健康医療局保健医療部  
健康危機・感染症対策課 (TEL045-210-1111)  
禁/転載・複製  
著作 山田七重（健康教育アドバイザー）  
イラスト 母袋秀典 発行日 2024年8月 15

「たのもう。」  
「おなかの理甲病院へいってみる。」  
「おなかに届いたお手紙を読む。」  
4. 「おなかの理甲病院へいってみる。」  
3. 「おなかの理甲病院へいってみる。」  
2. 「おなかの理甲病院へいってみる。」  
1. 「おなかの理甲病院へいってみる。」



48%が工藤ノリコといふ名前で「理甲病院へいってみる。」  
中学生730名のうち61名が陽性でした。

エントリーフォームは簡単なのであるよ。

## じぶん たいせつ ぶっく



理由1 「自分は感染していないから」

エイズは自分では気づきにくい病気です  
HIV（エイズの原因となるウイルス）に感染しても、症状がないことが多いため、本人でさえ感染に気づかない場合があります。



たとえ症状がなくても  
もしも1回でも性的接触の経験があれば、感染している可能性があります。



自分がエイズに感染していないかどうか調べるためにには、保健所等で“エイズ検査”を受けることが必要です。

\*これまでに性体験のない人は、とくに感染を心配する必要はありません。（P4へ）

3

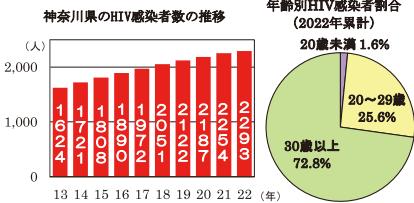
## 神奈川県

理由2 「周りに感染した人がいないから」

神奈川県でもHIVの感染が増えています

HIVに感染しても見た目ではわかりません。  
また、HIVに感染している人も、感染していない人と同じように社会生活を送っています。

もしかしたら、あなたも今までにどこかで感染した人と出会っているかもしれません。



もしも、あなたの近くに感染した人がいるとわかったら、あなたはどうしますか？

あなたには何ができると思いますか？（P6へ）

5

### 理由3 「よく知らないから」

よく知らないと予防できません！！

病気についてよく知ることが、一番の予防につながります。

性感染症を予防するには、「性的接觸をしないこと」がもっとも有効です。またコンドームを使うことも有効な予防方法であることを、将来のために知っておきましょう。

「正しい予防方法さえ知っていたら防げたのに」とあなたが後悔しないように“まだまだ性体験なんて遠い将来の話”という今の皆さんにこそ、知っておいてもらいたいのです。

知識も大切ですが、ただ“知っているだけ”では予防できません。エイズの正しい予防方法を知っていたのに「きっと自分は大丈夫だろう」「まさか自分は感染することはないだろう」と考えていたために感染してしまった人もいます。

「自分には関係ない」「自分だけは大丈夫」という思い込みが一番危ないのです。

7

### こんなことで悩んでいませんか？ Part1

性体験を誘われたらどうすればいいの？自分はまだ早いと思うんだけど断ったら嫌われるやうかな？

性的な誘いは大人の目の届かない所で起こります。

その時あなたの体を守るのは、あなた自身だけ。

「自分の体は自分で守る」という意識がとても大事です。

思春期の皆さんにはこういう思ひの人も多いかもしれません。大人になるにつれて自然に変わってくるものなので今の気持ちを大切にしてください。それでも気になる時は、一人で悩まず、相談しましょう（P13へ）。

性体験なんて気持ち悪い。一生ゼッタイしたくない！

11

### もう一つ、知っておいてもらいたいこと

性的接觸は、妊娠する可能性があります。

日本全体では1日に約26人の10代の女の子が人工妊娠中絶<sup>1</sup>をしています（2022年<sup>2</sup>）。

※1 中絶とは赤ちゃんをお母さんの体から取り出して、人工的に妊娠を中断することです。

※2 2022年衛生行政報告より算出

ふんじょう

中絶手術がきっかけで、不妊症（妊娠しにくい状態）になることもあります。

あなたが何気なく過ごしている今日一日に、26人の女の子がどんな気持ちで手術を受けているのか、想像してみてください。

\*もし性体験のある友達がいたら…？

その友達に、たった1回でも妊娠や感染の可能性があることや、命に関わる悩みを抱えないで元気に過ごして欲しいことを伝えて、どうすればいいのか一緒に考えましょう。もしも、悩んでしまったら、みなさんだけで解決しようとせず、信頼できる大人に相談してみましょう（P13へ）。



12

### こんなことで悩んでいませんか？ Part2

みんなの年代でエッチなことを考えるのは、健康な事です。（人それぞれですので、考えない人ももちろん健康です。）

特に男の子は性的欲求が高まる時期です。ただ、欲求があるからといって、誰かを傷つけてしまっては困ります。まずは、その欲求を自分自身でコントロールできるようになる事が、今のみなさんにとってとても大切です。

自分は友達と違って、異性より同性の方が気になるんだけど、これっておかしいの？

異性を好きになる人、同性を好きになる人、誰も好きにならない人…いろいろな人がいます。どの場合も、おかしくありません。病気でもありません。誰にも打ち明けられなくて苦しい思いをしているかも知れないと仲間にはいます。一人で悩まないで相談してみましょう！（P13へ）そして“隣の友達がこんな悩みを抱えているかもしれない”という事を、みなさんが意識しておくことがとても大切です。

性体験なんて気持ち悪い。一生ゼッタイしたくない！



12

### 理由4 「めったにならない気がするから」

一度の性的接觸で感染する可能性があります

HIVの感染力は強くありません。でも、実際には、たった一度の性的接觸でHIVに感染した人もいます。お互いに、どんなに相手を大切に想っていても、予防をしないと感染してしまうことがあります。

自分の感染に気づかないうちに、一番大切な人に感染させてしまったら、どんな気持ちになるでしょうか？

きちんと予防をして、望まない妊娠や感染から自分を守ることは相手を守ることにもつながります。

相手だって「あなたが健康で良かった」「あなたに悲しい思いをさせなくて良かった」と思うはずなのです。

「自分を大切にすること＝相手を大切にすること」ということを忘れないでいてください。



9

### 性体験を急がないでください！！

性的接觸をすると、性感染症や望まない妊娠の可能性があります。

たった1回で 新しい命が生まれることもある  
たった1回で 病気になることもある  
性的接觸は 命に関わること

だからこそ大切に慎重に考えてもらいたいのです。逆に性的接觸をしなければ、妊娠や性感染の可能性を100%避けることができます。

感染や妊娠を避けるために  
一番確実な方法は、  
「性的接觸をしないこと」  
なのです。



もしも、性についての悩みや不安を抱えたら、一人で悩まないで、相談しましょう！（P13へ）

10

### 神奈川県内の相談窓口

性感染症やエイズ、性の悩みや不安について保健所等で相談できます（相談は無料です）。

相談窓口の電話番号は令和6年4月現在のもの。

平塚	0463-32-0130	鶴見	045-510-1832
秦野	0463-82-1428	神奈川	045-411-7138
鎌倉	0467-24-3900	西	045-320-8439
三崎	046-882-6811	中	045-224-8332
小田原	0465-32-8000	南	045-341-1185
足柄上	0465-83-5111	港南	045-847-8438
厚木	046-224-1111	保土ヶ谷	045-334-6347
大和	046-261-2948	旭	045-954-6146
川崎	044-201-3204	磯子	045-750-2445
幸	044-556-6682	金沢	045-788-7840
中原	044-744-3280	港北	045-540-2362
高津	044-861-3321	緑	045-930-2357
宮前	044-856-3265	青葉	045-978-2438
多摩	044-935-3310	都筑	045-948-2350
麻生	044-965-5163	戸塚	045-866-8426
相模原市	042-769-7201	横須賀	046-825-6117
藤沢市	0466-50-3593	泉	045-800-2445
茅ヶ崎市	0467-38-3321	瀬谷	045-367-5744

電話をかけたら、最初に「思春期相談」なのか、「エイズ相談・エイズ検査」なのか、相談内容をはっきりと伝えましょう！

13

14