

# 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 びぜん 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、病原体とたたかう力（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  
 ちつぶんびつえき  
 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

# じぶんを たいせつに するということ

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 自分を傷つけたくなったり  
 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 自分の健康を守っていけること  
 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 していけますように

発行 神奈川県健康医療局医療危機対策本部室  
 (TEL045-210-4793) 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 2023年3月 15

じぶん

たいせつ

びっく



神奈川県

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、症状がで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を調べるためには、保健所等で「エイズ検査」を受ける必要があります。

\*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)

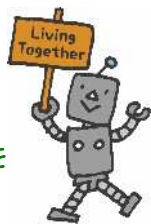
3

# 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！

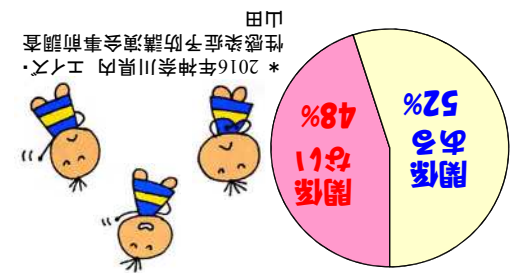


逆に「応援したいな」という気持ちを持っていれば、あなたの周りの感染している人を、きっと幸せにできると思います。

6

あなたはどう思いますか？  
 あなたの理由に近しい回答から、読んでください。

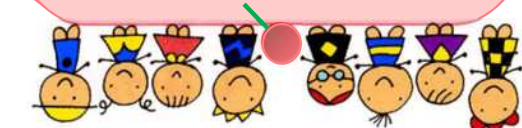
1. 自分は感染していないから → P3A
  2. 周りに感染した人がいないから → P5A
  3. よく知らないから → P7A
  4. めったにこないから気がするから → P9A
- その理由は主に次の4つでした。



神奈川県内の中学生730名への調査\*では、48%がエイズについて自分には「関係ない」と思っていることがわかりました。

エイズと自分には関係ない…かな？

このアンケートは、中学生の皆さんに、性感染症（性的接触によって感染する病気）の現状と予防方法について、知ってもらうために作りました。  
 あなたが「知りたい！」と思った時、いつでも読んでもらえるように、生徒手帳や定期入れにはさんで持ち歩けるサイズにしてあります。感染を避けるために一番現実な方法は性的接触をしないことです。  
 あなたが、あなたと性感染症との関わりを見つめ、自分を大切にすることを学び、将来、感染を予防していきたくてお願いしています。

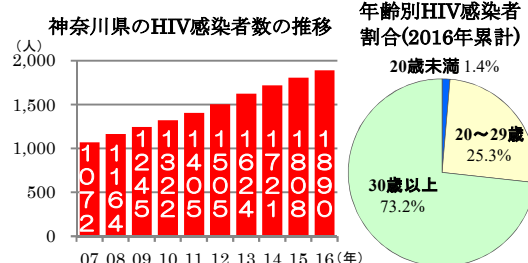


神奈川県の中学生の皆さんへ

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、あなたも今までどこかで感染した人と出会っているかもしれません。



データ: 神奈川県健康医療局医療危機対策本部室

もしも、あなたの近くに感染した人がいるとわかったら、あなたはどのようにしますか？  
 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」

## よく知らないで予防できません！！

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、「性的接触をしないこと」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、知ってほしいです。



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ちゃうかな？

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」という意識がとて重要です。

思春期の皆さんにはこういう思いの人も多いかもしれませんが、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。一生ゼツタイしたくない！



11

### もう一つ、知っておいてもらいたいこと

性的接触は、妊娠する可能性があります。

日本全体では1日に約44人の10代の女の子が人工妊娠中絶\*1をしています(2015年\*2)。

※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 2015年衛生行政報告例より算出

ふにんしょう  
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、44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)。

8

## こんなことで悩んでいませんか？ Part2

ずっとエッチなことを考えちゃうんだけど、こんな自分っておかしいの？

みなさん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。

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しれないけどきくと仲間はいます。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な”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。

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？



12

### 理由4 「めったにならない気がするから」

一度の性的接触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触で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るのです。

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ください。

9

## 自分を大切にするための“はじめの一歩”！

誰にも相談できない悩みを抱えてしまった時、友達から相談を受けただけ何て言ってあげたらいいかわからない時…。そんな時は自分を大切にするための“はじめの一歩”を踏み出してみましょう！それは「相談すること」です。



あなたの周りには、家族や先生の他にも、相談できる人がいることを知っていますか？

「保健所」では思春期の悩みについて相談できます。秘密は守られるので、思い切って、まずは電話をしてみましょう！14ページに保健所の電話番号がのっています。「思春期の相談をしたいのですが…」と伝えれば、相談窓口につないでくれます。相談料はかかりません。

また保健所ではエイズ検査を無料・とく名(名前を明かさず)で受けられます。保険証もいりません。

学校や家庭や地域で、みなさんの健康を願って、みなさんの自立を見守っている大人が必ずいます。どうか一人ではないことを忘れないでください。人に迷惑をかけちゃいけない、と思うかもしれないけれど、必要な時にきちんと助けを求められることが、自分を大切にするためにとても大切なことなのです。

9

## 性体験を急がないでください！！

性的接触をすると、性感染症や望まない妊娠の可能性もあります。

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  
性的接触は 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です。逆に性的接触をしなければ、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、「性的接触をしないこと」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5年1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	栄	045-894-6964
横須賀市	046-825-6117	泉	045-800-2445
藤沢市	0466-50-3593	瀬谷	045-367-5744
茅ヶ崎市	0467-38-3321		

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