



エイズって知ってますか？

エイズとは、人の体の免疫機構の一部が、HIV というウイルスによって壊される病気です。そのため発症すると、元気なときには問題にならない細菌やウイルスにさえ抵抗力が落ち、その結果、命をも脅かしてしまいます。

今年のテーマは 『AIDS IS NOT OVER』 だから、ここから

2014年の新規 HIV 感染者報告数は1091件。感染していることに気づかず、エイズを発症した新規エイズ患者報告数は455件。合計は1546件（過去3位）。また、20歳代の新規 HIV 感染者報告数は349件（過去最多）と、依然として予断を許さない状況です。HIV/エイズは、まだ終わっていない。だからこそ、一人ひとりが「予防、治療、支援、理解」することが大切です。

HIV 感染からエイズ発症まで

- ① HIV に感染 … 一部の人は感染後2週間～数週間後に、一過性の初期症状（発熱、リンパ節の腫れ、咽頭痛、関節痛など）が現れます。
- ② 無症状の期間 … 感染後約2～3カ月は、HIV の検査をしても、血液中に HIV 抗体が見られない期間があります（ウィンドウ・ピリオド）。6カ月～10年以上症状が出ない期間があります。体の中ではウイルスは増えています。この期間の後、免疫力が低下し、リンパの腫れ、下痢、発熱、体重減少などエイズ発症の前段階の症状が現れます。
- ③ エイズ発症 … 体を守る抵抗力が低下し、本来なら自分の力で抑えることのできる感染症にかかるようになります。

主な感染経路

性行為による感染

感染原因の約8割は性行為です。HIV は主に血液、精液、膣分泌液に多く含まれます。性器→性器、性器→口腔、性器→肛門を通じて感染します。

特に、体に傷や炎症がある場合、唇は口内の炎症、虫歯から感染する可能性はゼロではありません。

血液を介して血液感染

HIV が存在する注射器具の回し打ち、ずさんな針の管理でのタトゥー施術など。

母から赤ちゃんへ母子感染

妊娠中や出産時、また母乳からも赤ちゃんに感染します。



保健委員さん作成ポスタ



性行為をしない

早い年齢で性行為をしないことにはさまざまなメリットがあります。例えば、思春期では、エイズだけでなく HPV（ヒトパピローマウイルス）感染のリスクが高いため、子宮頸がんになる可能性も高くなってきます。大人に比べ、自分の健康に対するリスクが全然違います。

コンドームを必ずつける

コンドームに『JIS 適合品』と表示された製品は、信頼のおけるメーカーで製造された、品質保証期間内のコンドームのことです。そのコンドームを、説明書をしっかり読んで正しく使用しましょう。コンドームは、エイズや他の性感染症（クラミジア感染症、淋菌感染症など）を予防できても、予防しきれない性感染症（梅毒、性器ヘルペス感染症など）もあることを理解しましょう。

パートナーとお互いを思いあえる関係

日本では自分の HIV 感染に気づいていない人が多いと言われています。これから大人になっていくにつれ、たくさんのお会いがあります。あなたの彼氏や彼女が、以前に付き合っていた人から感染している可能性も十分あるのです。お互いのことを思いあうのなら、エイズなど真面目な話も必要です。

他人の行動を変えることはなかなか難しいですが、自分の行動は選ぶことができます。自分の行動は未来へとつながる「責任」がついてくることを忘れずに。



～「伝える」ことと「受け取る」こと～

私たちは何を手がかりにコミュニケーションをしているのでしょうか。いまはスマートフォンがありコミュニケーションのひとつでもあります。しかし、大きな手がかりは、「会話」や「言葉」です。その他に表情や声も大切な手がかりになります。

表情はコミュニケーションの大切な手がかりのひとつですが、「顔で笑って、心で泣く」という言葉があるように、表情に隠された気持ちがある場合もあります。軽い気持ちでからかったり、ちょっといじったりしただけ。そのことで相手は傷ついている可能性もあります。笑って聞いているから平気だろうと思っても、相手は心の中で泣いているかもしれないのです。

親しい間柄。相手がやるべきことまで、どんどん先走って世話をやいていませんか？良かれと思ったことでも、本当に相手はそのことを望んでいるのでしょうか。自分の価値観、考え方を押し付けたりしていませんか？

また、相手がわかっているだろうと思っても、そうではないことはよくあります。こちらは「言ったつもり」「わかってくれたはず」と思っても、相手に伝わっていないこともあるため、言葉は省略しないで話すことが大切です。

「自分の気持ちや考えを相手に伝える」とこと、「相手の気持ちや考えを受け取る」ことの両方ができて初めて、コミュニケーションが成り立ちます。自分の一方通行の気持ちだけでなく、言葉、表情や声、「相手を思いやる気持ち」を伝えることができれば、もっと素敵な関係を築くことができると思います。