



ReadyGo!

ろう者のための HIV 入門



これまでに作られてきたHIV/AIDSの感染予防や、すでにHIVを持っている人に向けられた支援などを目的に作られた冊子は、ろう者（聴覚障がい者）にとって「分かりにくい」、「むずかしい」、「情報がうまく伝わらない」ものが多いと感じてきました。

「この冊子はわかりにくい。」

「あの冊子は読みづらい。」

そんな、ろう者の悩みにふれるにつけ、私たちはとても困っていました。

このため、最近では、聴こえる人たちと同じように、ゲイのろう者にも、HIVに感染する人が増えています。

わたしたちは、どうしたら、ろう者にHIV/AIDSに関する情報をスムーズに伝えられるかを考え、「わかりやすい！」「これなら理解できる！」と思ってもらえる冊子を作ろうと思いました。

タイトルの「Ready Go!」は、ラグビーで使われる言葉で、「準備はいいか？」「行くぞ！」という意味があります。ろう者にとって、わかりやすいHIVの情報を発信するのは、これがはじめてかもしれません。

もうすでにたくさんの「問題」をぼくたちは抱えているけれど、それでも前進していくぞ！そんな思いをこめています。

ReadyGo!

※この冊子は、ろう者のために作られていますが、聴こえる人も見ることもあるため、手話表現と日本語が完全には対応していない部分があります。

Contents

	4	HIVとは？
エイズ(AIDS)とは？	6	
	8	手記 「前を向いて生きる」
HIVがないところ	10	
	12	HIVがいるところ
コンドームの着け方	14	
	16	HIVがうつる(うつさせる)行為
HIVがうつらない行為	18	
	20	手記 「HIVと優しさを受け取って」
相手と自分を守るには	22	
	24	セーフターセックスをするためのチェックポイント
HIV検査の手順	26	
	28	HIV検査で知ってほしいこと
手記 「なんとか頑張ってるよ」	30	

Contents



4

6

8

10

12

14

16

18

20

22

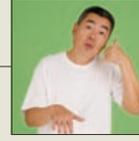
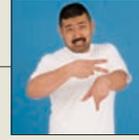
24

26

28

30

32



HIVとは？

HIVはエイズ発症の原因になるウイルスです。感染していることをHIV陽性、HIV+（ポジティブと）いいます。HIVを持っていても、目に見える症状は現れないので、見ただけではHIVを持っているかどうかわかりません。また、感染していても、本人が気がつかないことがあります。そのため、確認するためには、HIV検査で調べる必要があります。コンドームな

しのセックスでHIVをやりとりすることはありますが、日常生活では感染の心配はありません。現在のところ、体の中のHIVを取り除く方法はありません。しかし、薬によって体内のHIVの量を抑えることができます。HIVを持っていることに早めに気付くことができれば、HIVをコントロールしながら生活していけます。





HIVを



持っているか



いないかは



検査で



わかります。



完全に治すことは



できませんが



服薬を



続けて



健康で



ずっと生活できます。

エイズ(AIDS)とは？

エイズ（AIDS）とは、HIVを持っていることが原因で起こる様々な症状のことをいいます。初期症状としては、全員ではありませんが、下痢や高い発熱がでることがあります。気付かずに治療しないでおくと、肺炎や肉腫といった、命に関わる病気を引き起こします。HIVが体内で増えると免疫力が弱まるので、健康なときであればかからないような病気にもかかってしまうのです。HIVに感染しても、エイズ(AIDS)を発

症するまでは人によって個人差が大きく、1年くらいで症状が出る人もいれば、10年くらいになにも症状が出ない人もいます。エイズ（AIDS）を発症しても多くの症状は治療が可能ですが、中には治療が難しい症状もあります。HIVを抑える治療を受ければ、エイズ(AIDS)を引き起こさずに、健康な人と同じように生活していく事ができます。





「前を向いて生きる」

ピンクパンサー

30代／感染判明歴:3年／職業:OL／千葉県

2週間くらい熱が続いていて、なかなか下がらなかったの
で、病院に行きました。定期的にHIV検査を受けていたので、
感染したことを早い時期に気付く事が出来ました。

それでも結果を聞いた時、信じられない気持ちでいっぱい
でした。これまで安全なセックスをしていたのに、なぜ感染
したんだろうと言う事で失望し、ナイフで胸を刺されたよう
な気分になり、すぐく落ち込みました。梅毒やB型肝炎にもか
かっていたため、HIVにも感染しやすかったのだろうと
医者の説明を受けました。理解がある医者で助かりました
が、HIVに関する説明は専門用語が多くて、理解するのに時
間がかかりました。医者からもらった資料はHIVに関する
知識を得るのにとても役に立ちました。

診察の際、手話通訳の派遣をしてもらおうかと考えた事も
ありましたが、ろう者の世界は狭いし、私のことを知られる
不安があり、怖くて利用できませんでした。

感染したことをまず、付き合っていた彼氏に伝えました。
彼自身も感染しているのではないかと心配になって、検査を
受けてもらいました。その結果は、幸いなことに陰性でした。

彼は私を受け止めてくれました。今はもう別れましたが、良
き友達として時々、相談をしたり一緒に食事をしたりしてい
ます。

私はしばらく、このHIV検査結果は、間違っていると思っ
ていました。「自分が感染した」と認知するのに時間がかか
り、そのことを思うたびにたくさん泣きました。付き合っ
ていた彼氏が「いつまでも泣いているばかりじゃ、いつにな
っても変わらないよ」と言ってくれたし、看護師をしている私
の友達にも相談しました。「昔とちがって死ぬ病気ではない」
と励まされ、私以外にも感染している人が多くいると知り、
考えを少しずつ変えてたくましく生きて行こうと心に決め
ました。

私はろう者の友達2人をエイズで失いました。感染して
いることを知るのが遅れたため、エイズを発症していたそう
です。それを聞いて、私はすごく悲しくなりました。ろう者
にとっては、必要な情報を得る機会が少ないのではないかと
思います。この冊子が少しでも役に立ってもらえればと思っ
ています。



HIVがないところ

唾液(つば)、汗、おしっこ、うんこ、涙(なみだ)には、HIVは含まれていません。触っても感染のキケンはありません。

しかし、ウンコには他の感染症のキケンがあります。触ったり、口に入れることは注意が必要です。

詳しく知りたい方は、巻末の相談所に相談してください。



唾液(つば)



ウンコ



汗



HIVが
いない

おしっこ



涙(なみだ)



HIVがいるところ

血液、精液、先走り、母乳には、HIVが含まれています。

粘膜や傷口を通して体内に入ると、HIVに感染するキケンがあります。



精液



血液



HIVが
いる

母乳



先走り







9

マヨネーズ、油、油性のローション、ボディソープなどはダメ！コンドームが破れることがあります。水溶性のローションを使いましょう。



12

終わったらペニスとコンドームを一緒に抜きます。根本を押さえながら外れないようにしましょう。



10

ローションはたっぷり使いましょう。



13

ペニスが萎えないうちに、精液がこぼれないようにコンドームを外します。



15

Let's Enjoy Safer SEX!!



11

これで挿入OK！セックスの最中にコンドームが外れないように気を付けましょう。

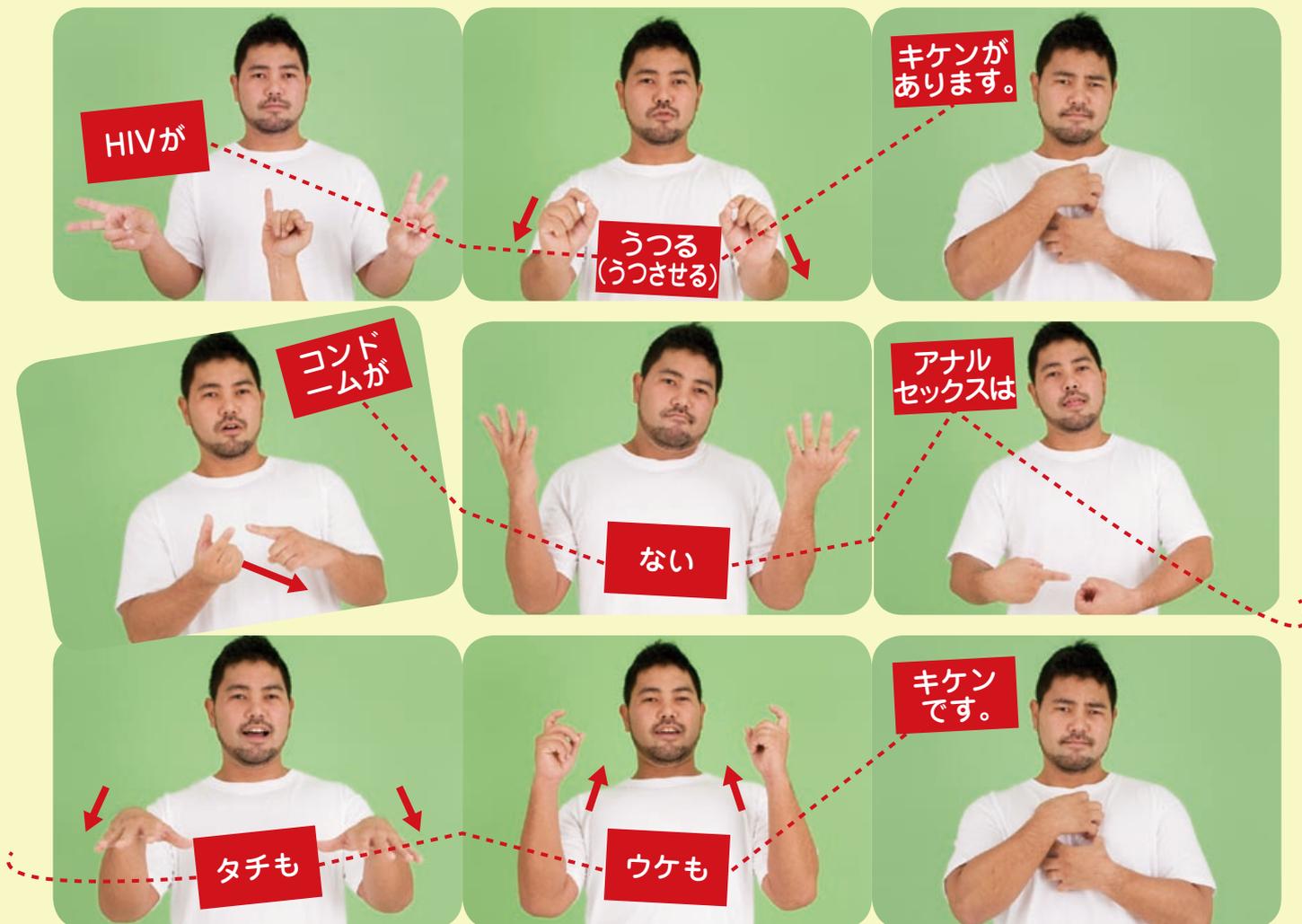


14

コンドームは縛ってゴミ箱に捨てましょう。

HIVがうつる(うつさせる)行為

血液や精液が、粘膜や傷口に付くと、HIVが体の中に入り、うつる(うつさせる)キケンがあります。コンドームなしのアナルセックスは、タチ(入れる方)もウケ(入れられる方)も、どちらもうつる(うつさせる)キケンがあります。また、注射のまわし打ち、精液を口に含む・飲むなどもキケンです。歯ブラシ・カミソリは血が付きやすいので、一緒に使うのはやめましょう。





コンドームなしのアナルセックス



精液を口に含む・飲む



歯ブラシ・カミソリを一緒に使う



注射の回し打ち

HIVがうつらない行為

日常生活では、HIV感染の心配はありません。血液や精液など、HIVをたくさん含んでいる体液を体にいれなければ大丈夫なのです。同じお皿やおはしをつかって食事するのも、いっしょにお風呂に入ったり、ジムやプールに行くこともオッケー。おなじ蚊や虫にさされても平気です(かゆいけど)。もちろん、握手をしたり、抱きあうこともできますし、キスをしたり、いっしょに寝ることもできます。セックスをする時も、コンドームを使うなどをして、血液や精液を体にいれない工夫をすれば心配はいりません。





食事



お風呂



プール



おしゃべり



握手



ハグ



キス



蚊に刺される



「優しさを受け取って」

モルダー

40代後半／感染判明歴:7年／職業:サラリーマン／大分県

体調不良が1週間続いたので、病院で検査をしたら、B型肝炎にかかっていることがわかり、緊急入院になりました。「肝炎や梅毒などの性感染症にかかっていると、HIV感染のリスクが高くなる」と聞いていたので、医者に、「HIV検査をして欲しい」と頼みました。そして1週間後、ナースステーションに呼ばれて、HIVに感染していることを医者から筆談で聞かされました。

それからはずっと病室で泣きながら過ごしていました。4人部屋でしたが、周囲の目を気にしている余裕なんてありません。「いつ死んでもいい、死にたい」と思っていました。それに地方に住んでいたのも、知り合いに知られるのが怖くてたまりませんでした。B型肝炎の治療が終わって退院した後、すぐ専門の病院に行く必要があったのですが、とてもそんな気持ちではありませんでした。

しばらくして、仕事の都合で都会に引っ越しをすることになりました。そして、そこで専門病院に足を運ぶようになり、信頼できる医者とカウンセラーに出会うことが出来ました。いろんなことを気軽に相談できたので、感染してからずっと胸にあった「死にたい」という気持ちが少しずつなくなり、

「もっと長生きしたい」と思えるようになりました。新しいボーイフレンドも出来ました。彼から「一緒に検査を受けに行こう」と誘われ、二人で検査を受けました。一緒に検査を受けるまでは、自分が陽性であることを告げていませんでした。検査の結果は、彼は陰性、自分はやはり陽性でした。そのことを彼に伝えると、「大丈夫、大丈夫」と答えてくれ、僕の側にいてくれました。

いい出会いもあった一方で、心の奥底にはいつも悔しい思いがありました。それは、「自分だけどうして陽性なの?」「周囲の人も皆、陽性になったらいいのに」という想いです。

けれども、親友の一人に勇気を出して感染していることを知らせて、その親友が受け入れてくれて、前と変わらぬ関係を築くことができたので、「HIVを持っているいないに関係なく一緒に生きていけるんだ」と思えるようになりました。

僕は、検査を受けてよかったと思っています。コミュニケーションを取るのには難しいけど、検査を受けて、自分のことをちゃんと知って欲しい。今は誰でも、HIVに感染しても、おかしくない時代です。

相手と自分を守るには

HIV感染のリスクを減らすために、精液や血液が、粘膜や傷口に接触しないようにしましょう。アナルセックスではコンドームをつける、精液を口にしたり飲んだりしないというような、セーフアセックスが大切です。HIVを持っている同士でも、セーフアセックスは大事です。なぜなら、ふたたび感染することで、発症を早めたり、治療がうまくいなくなる場合があります。





相手の精液を口に入れては



いけません。



精液で



ペニスをしごいては



いけません。



HIVを



持っている同士でも



コンドームが



必要です。

セーフアセックスをするためのチェックポイント

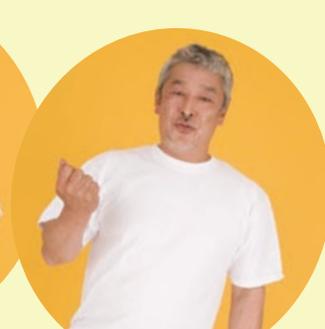
1



コンドームを



いつも



持っておこう。

2



「コンドームを



使おう」と



言おう。

3



セックスする



前に



コンドームを



使うことを



確認しよう。

4



「生でやろう」と

頼まれても

断ろう。

5



酒に酔っていたり ドラッグを使ったときは

セックスを

しない。

6



不安な

時は

相談しよう。

筆談で

OK!

HIV検査の手順

この冊子を読んで、自分が「HIVに感染してるかもしれない」と不安になった人もいます。なかには、「怖くて、検査に行けない」と思う人もいるかもしれませんが、もし感染していたとしても、早めにわかったほうが、今後の生活や治療のことを、余裕を持って考えたり、行動することができます。ここでは、実際のHIV検査の手順を紹介しています。保健所では、相談もできるので、安心して検査を受けて下さい。筆談でもOKです。

1



検査の



場所と



時間を



調べる。

2



FAXや



メールで



予約する。

3



予約した



検査



会場に



行く。

4



保健



師から



カウンセリングを



受ける。

5



少し



採血しますが



痛く



ありません。

6



一週間



後



検査の結果を



聞きに行きます。

7



簡単です



心配



ありません。

HIV検査で知ってほしいこと

検査は、全国の保健所で行っています。場所については、P.35を参考にしてください。本当の名前を言う必要はないのでプライバシーは守られます。無料です。通常の検査では、結果が出るまでに一週間かかりますが、検査結果がその日にわかる「即日検査」というものもあります。検査は、不安に思ったセックスの後、二ヶ月後に行きましょう。でないと感染していても、結果が出ないことがあります。

1



名前を



言う



必要はありません。

2



料金は



ありません。

3



結果が



当日に



わかる



検査もあります。

4



HIVを



持っていた



場合



相談できます。

5



HIVを



持っていない



場合でも



気をつけましょう。

6



セックスの



後



不安になったら

7



二ヶ月後に



検査に



行きましょう。

「なんとか頑張ってるよ」

赤ペコちゃん

50代後半／感染判明歴:18年／職業:元・会社員／岩手県

エイズ問題が話題として取り上げられた90年だったかな。初めてHIV検査を受けたとき、もうすでに感染してた。初期感染時期やどこから感染してきたのかはわからないけれど、サウナや発展場に頻繁に出入りしていたからだと思う。今のようにコンドームを使って、セーフセックスで自分を守るような時代じゃなかったから。

感染してるってわかってても、どうすればいいのかわからなかった。医者と相談をしてもコミュニケーションが思うように通じなかったし、それにHIVやエイズに関する情報が少なかった。手話通訳の派遣をお願いしたくても、当時はエイズの理解が今ほど広まってなくて、感染したら死ぬしかないという偏見もあってし、手話通訳の派遣をお願いしても拒否されるのが怖くて、手話通訳は頼めなかった。

それに薬も、今みたいに数種類の薬を組み合わせるんじゃなくて、まだ1種類しかなくて、すぐに投薬を開始しなきゃいけなかった。アトピーも持っていたから、アトピーのステロイドの薬に加えて、HIVの薬を8時間おきに飲まなければいけない。これは本当に苦しかった。もう生きていくのが

嫌になったこともあった。それに、当時は薬が高価で、一生懸命稼いだ月給の半分は、薬代で消えてた。

医者とのコミュニケーションは筆談。ほとんど毎日のように通院していたけれど、なかなかうまくコミュニケーションとれない。先が見えない不安と、うまくコミュニケーションがとれないストレスでボロボロだった。

途方に暮れ果てたとき、いつものように待合室で待っていたら、僕と同じゲイで、手話の出来る健常者である人と偶然逢って、勇気を出して話しかけたら、その人も感染していて通院していることがわかって、その人に手話通訳をして欲しいとお願いすることになって、一緒に戦って生きてくという目標を見つけることができるようになった。まだ携帯電話やメールがなかったから、お互いFAXで日程を合わせて一緒に通院するようになった。その人とは今も友達だよ。

5年前、会社で倒れて救急車で運ばれたことがあって、会社の人達には迷惑をかけたくないし、いろいろと悩んだすえ、自主退職した。現在は生活保護と障害者基礎年金を受けながら、日常生活には差し支えるもの…なんとか頑張ってるよ。



教えて！ろう者とのコミュニケーション

「ろう者と友達になりたい！」「もっといろんなこと話したい！」という人のために、ろう者とのコミュニケーションについてまとめました。

Q1. 「ろう者とのコミュニケーションの方法は？」

【手話】

手や身振りで作るサインで意志を伝える、ろう者の言葉として一般的に使われているものです。手の動きのほかに、表情も大切なポイントです。ただ、ろう者全員が手話ができるわけではなく、年配のろう者や中途失聴者（事故や病気などで聞こえなくなった人）などの中には、手話を習得していない人もいます。

NHKの手話教室が聞こえる人の間では一般的に広く知られていますが、手話は地域によって方言のように違いがありますし、使う人によって表現のくせなどもあります。どれが正しい・正しくないということはなく、そのろう者が使う手話を尊重しコミュニケーションしていきましょう。

【口話（読話）】

口の動きを読んで、文脈から判断する方法です。顔を見て、ゆっくり大きくしゃべってください。ただ、長い文は読めないなので、単語や短い文節程度に限ります。集中を必要とするうえ、誤読も多いので口話を苦手とする人もいます。（たとえば、「たまご」と「たばこ」は同じ口の形です）

【筆談】

紙に書いたり、携帯を使って、文字で伝える方法です。日本語があまり得意ではないろう者もいるので、ポイントをわかりやすい言葉で伝えると伝わります。

Q2. 「されていやなこととあって、ある？」

聞こえる人もそうですが、呼んでも気がつかないからといって、ゴミを投げたり、乱暴に引っ張られたりするとびっくりします。机を叩いたて振動で呼んだり、目の前で見えるように手を振るなどして呼んだほうがいいですね。

Q3. 「日常生活で苦労することは？」

買い物や、病院の診療などで、コミュニケーションがとれなかったり、アナウンスが聞こえないといったことで起こる苦労があります。ゲイライフに限っていうと、ハッテン場は暗いから相手の顔も見えないし、不安だから苦手にしてる人もいたり、セーフアーセックスしたくてもはっきりと伝えられずに流されてしまうこともあります。

ReadyGo!

～ろう者のためのHIV入門～

製作にたずさわった人たち

model: ヨシカズ
ヒロユキ
ゴリラックマ(サムソン)
柔道整体師(サムソン)
ハギワラ(サムソン)
COZY (G-men)
KONG (G-men)
NAO (G-men)
HIRO (第7回 ナイスパディグランプリ 1位)
タカノスケ(第1回 ナイスパディグランプリ 1位)
KAZU (第7回 ナイスパディグランプリ 3位)
ブルボンヌ
サセ子

editor: 藤丸心太(ジン太)
art direction: 張由紀夫
photo: 下村しのぶ
design: 竹内 仁(N.B.ads)
produce: 生島 嗣
亮壹

interpreter: レキ
コウヘイ

staff: コウヘイ
ざりら
ヒロユキ
マサル
レキ

reference: エイズ戦略研究
MSM首都圏グループ 事務局
〒169-0075
東京都新宿区高田馬場4-22-46
ザ・テラス204 (ぶれいず東京内)
担当: 加藤、生島

e-mail: senryaku.tokyo@gmail.com
tel: 03-3361-8964
fax: 03-3361-8835

support: サムソン、G-men、パディ、東京都

この冊子は、エイズ予防のための戦略研究・首都圏MSMグループ(代表:市川誠一)により制作されました。





 **REAL**
LIVING TOGETHER