

やさしい日本語
English

ともに生きるために
Living Together
HIV / AIDS



東京都福祉保健局

目次

①	いまの HIV/ エイズについて	2
②	HIV/ エイズについて	3
③	HIV はどうやって体の中に入りますか？	5
④	HIV はどうすれば予防できますか？	6
⑤	SEX で感染しないようにするために、何ができますか？	7
⑥	HIV/ エイズの相談と検査は、どこでできますか？	9
⑦	もし HIV に感染していたら	11
⑧	HIV の人が働きやすい社会のために	12
⑨	いっしょに生きるために	13
⑩	東京で HIV の検査や相談ができるところ（保健所など）	15
⑪	電話で相談ができます	16
⑫	HIV/ エイズの情報サイト・情報スペース	17

Table of contents

①	HIV/AIDS today	18
②	What is HIV/AIDS?	19
③	How do you get infected? ... only 3 ways	21
④	How can you prevent HIV?	22
⑤	Preventing infection from sexual contact	23
⑥	HIV/AIDS counseling and testing	25
⑦	What to do if you are infected	27
⑧	Active life for people living with HIV	28
⑨	Living together	29
⑩	HIV counseling/testing at public health centers in Tokyo	31
⑪	Phone consultation with organizations	32
⑫	Information from websites and spaces	33

1 いま 今の HIV/ エイズについて

世界では

世界では 3,790 万人が新たに HIV(Human Immunodeficiency Virus) に感染しています。1 年間で 170 万人が HIV に感染しています。エイズになって死んだ人は 1 年間で 77 万人です。

(2018 年 12 月推計値, UNAIDS 「ファクトシート 2019」による) ★「感染」というのは、体の中にウイルスがいることです。



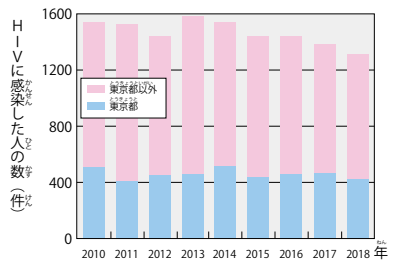
(初めて HIV に感染した人は 1981 年にアメリカで見つかりました。)

日本では

日本では、1,317 人が HIV に感染しています。(HIV はエイズを起こすウイルスです) 東京都で HIV に感染している人は 422 人です。日本で HIV に感染している人の約 30% が東京都に報告されています。(2018 年の調査) 日本で HIV に感染した人は全部で 30,149 人です。

(2018 年 12 月のデータ)

※厚生労働省エイズ動向委員会



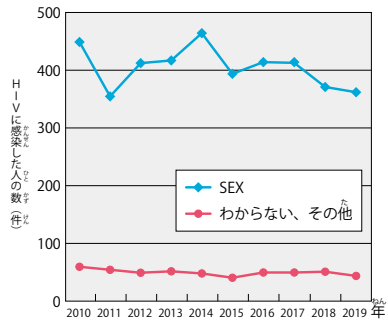
どのようにして HIV に感染しましたか？

どこの国の人が多いですか？

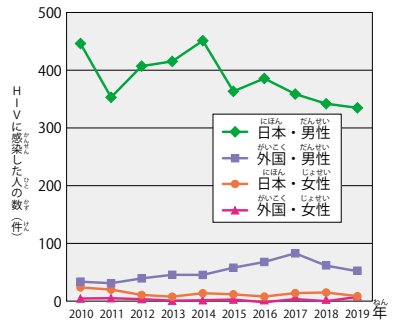
- ほとんどの人が、SEX で HIV に感染しました。
- 日本人の男性が一番多いです。

東京都に報告された、新しく HIV に感染した人の数

どのようにして HIV に感染しましたか



どこの国の人・性別が多いですか



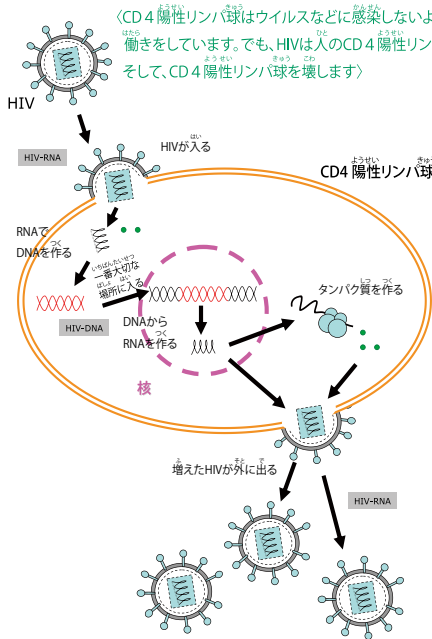
2 HIV/エイズについて

HIVはウイルスの名前です。

Human Immunodeficiency Virus (ヒト免疫不全ウイルス)

エイズ(AIDS)はHIVに感染することでおこる病気です。

Acquired Immunodeficiency Syndrome (後天性免疫不全症候群)



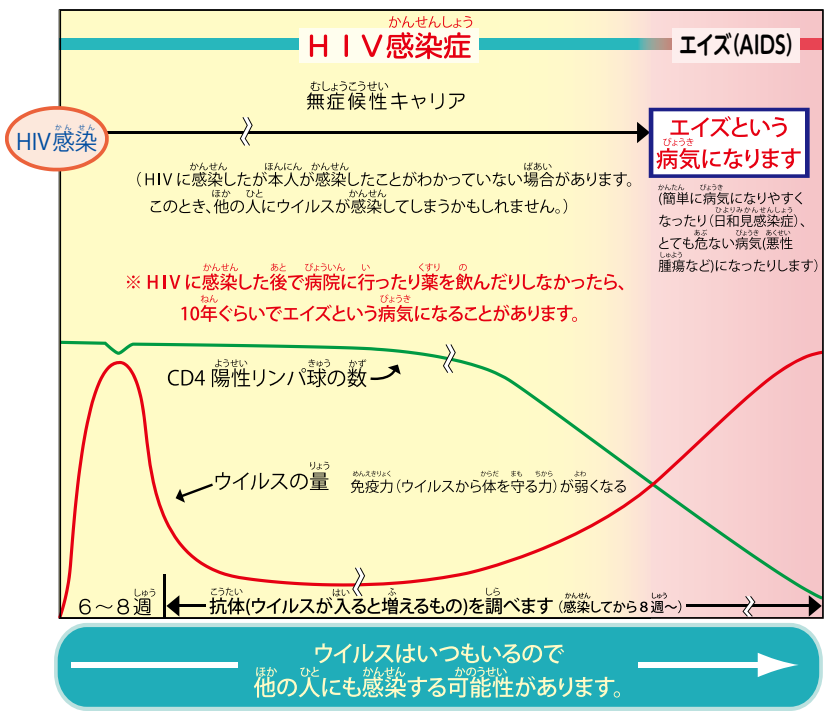
私たちの体には「免疫」があります。「免疫」はウイルスなどが体の中に入らないようにしてくれます。「免疫」のおかげで病気になりにくいです。CD4 陽性リンパ球は、免疫の中で一番大切な細胞です。HIVはこのCD4 陽性リンパ球を壊します。このため、弱いウイルスも体の中に入りやすくなります。そして、色々な病気になりやすくなります。このように弱いウイルスが体の中で色々な病気を起こすことを日和見感染症と言います。

CD4 陽性リンパ球は、HIVに感染すると体を守ることができなくなります。

日和見感染症ってなんですか？

色々なウイルスが体の中に入りやすくなって、とても弱いウイルスでも病気になってしまうことです。日和見感染症は、体の弱いおじいさん、おばあさんや抗がん剤(ガンの薬)を使って免疫の力が弱くなっている人にも起こります。

HIVに感染してから、どうなりますか？ (病院に行っていない場合)



HIV感染 と **エイズになること** は違います。

HIV感染 というのは 体の中に HIV (ヒト免疫不全ウイルス) というウイルスがあることです。HIV が体の中に入っても体調が悪くなることはほとんどありません。だから、自分の体の中に HIV があるかどうかわかりません。

エイズになること というのは HIV が体の中に入って色々な病気になりやすくなることです。カンジダ症 (candidiasis)、ニューモシスチス肺炎 (pneumocystis pneumonia) など、23 の病気があります。

3 HIVはどうやって体の中に入りますか？

HIVは、HIVに感染している人の血、精液（男性のペニス（penis）からSEXの時にでる液体）、膣分泌液（女性の膣の中にある液体）、お母さんのおっぱいから出るミルクの中にあります。HIVは、ペニス、ヴァギナ（vagina）、けがをしたところなどから他の人の体の中に入ります

SEX いちばん多い (一番多い)	HIVはペニス、ヴァギナ、おしりの穴、口から体の中に入ります。
お母さんから 赤ちゃん	もしお母さんの体の中にHIVがあったら、赤ちゃんの体にもHIVが入ります。赤ちゃんが生まれる前お母さんのお腹の中にいるときや外に出てくる時や、お母さんのおっぱいから出るミルクを飲むときです。
血	HIVが体の中にある人に使った注射の針や注射器を他の人に使うとHIVがうつります。

- HIVは、つば（口の）やおしっこ（尿）で他の人に感染しません。
- HIVが他の人に感染するのは簡単ではありません。HIVは熱い温度や薬を使わなくても生きています。HIVは人の体では長い時間、生きることができません。
- 普通の生活（家や学校、会社など）で、他の人の体の中に入ることはありません。

これでは感染しません！

例えば

せき・くしゃみ、同じ食器を使う、同じコップを使う、抱きしめたり、軽いキスをしたり、涙、汗、握手、トイレ・お風呂やプールを使う、理容・美容院を使う、蚊などの虫、ネコやイヌなどのペットに触れる



4 HIVはどうすれば予防できますか？

★ HIVに感染しないために以下のことに気をつけましょう。

SEXのときは感染しないように注意しましょう。
SEXをするときは気をつけてください。（7ページを見てください）

お母さんから赤ちゃんに感染しないようにしましょう。
妊娠（お腹の中に赤ちゃんがいる）したらすぐに、HIVが体の中にあるかどうか調べてください。妊娠の計画があれば妊娠の前に調べるともっといいです。そして、もし、HIVに感染していたら、赤ちゃんを産む前の早い時期からHIVを減らす薬を飲みましょう。赤ちゃんの体にHIVが入りにくくなります。うまくいけば、赤ちゃんに感染する可能性を1%以下にできます。

血から感染しないようにしましょう。
・他の人が使った注射器を使わないでください。危険な薬（覚醒剤など）を使わないでください。
・他の人が使ったひげそり、歯ブラシ、ピアスなどを使わないでください。
血がついているかもしれません。
・もし、血が体や服についたときは、水でよく洗ってください。
※血には、HIVだけじゃなくて、他のウイルスなどが入っているかもしれません。

Q&A

Q 口でペニスやヴァギナを触ったら、HIVに感染しますか？

A 口の中をケガしていたら、感染するかもしれません。

Q 一回だけのSEXで感染しますか？

A 一回のSEXで、0.1～1%感染します。一回のSEXで感染した人もいます。
HIVに感染しないように、コンドームを正しく使ってください。

Q 私が行く病院にHIVに感染している人がいます。同じ病院に行ったら感染しますか？

A 感染しません。病院は、感染を予防するためにとても気をつけています。
診察室（医師と話す部屋）が同じでも感染しません。

Q 学校、保育園、幼稚園で感染しますか？

A 普通の生活では感染しません。血には、HIVだけじゃなくて、他のウイルスなどが入っているかもしれません。だから、けがをした時は、感染しないように気をつけてください。

5 SEXで感染しないようにするために、何ができますか？

コンドームを使えば、HIVに感染しないようにすることができます。

○ **ノーセックス (NO SEX) …SEXをしない**

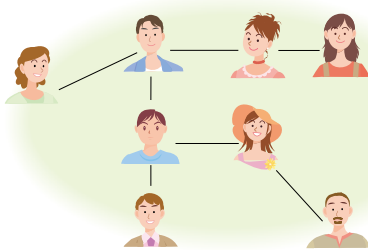
感染しないように、SEXをしないことも役に立つ方法です。

○ **セーフセックス (SAFE SEX) …安全なSEX**

もし、あなたのパートナーに他のSEXパートナーがいたり、昔他の人とSEXをしたことがあったりしたら、HIVに感染しているかもしれません。SEXをする前に、あなたとあなたのパートナーがHIVに感染していないことを確かめることはとても役に立ちます。

○ **セーフアーセックス (SAFER SEX) …もっと安全なSEX**

コンドームを正しく使うと感染をしないためにとても役に立ちます。



HIVに感染しても、自分で気がつかない人が多いです。だから、もしかしたらあなたも、もう感染しているかもしれません。もし、この中(左の人たち)の誰かがHIVに感染していて、安全じゃないSEXをしたら、この中の人みんながHIVに感染する可能性があります。

HIVが感染する可能性があるのは下に書いてあるようなSEXです。

- 膣性交 (ヴァギナを使うSEX)
- 口性交 (ペニスやヴァギナを口で触るSEX)
- 肛門性交 (おしりの穴を使うSEX)

＜病気を治すこと(治療)・病気にならないため(予防)の新しい考え方＞

「T as P」「U = U」

・T as P (ティー・アズ・ピー、Treatment as Prevention)

「病気を治すこと(治療)が病気にならないようにすること(予防)になる」という意味です。

「HIVの治療を正しくしたら、他の人がHIVになることを少なくできる」ことが分かっています。

・U = U (ユー・イコール・ユー、Undetectable=Untransmittable)

「検査をして体の中にウイルスが見つけれないとき、他の人はウイルスに感染しません」という意味です。「HIVの治療をしているときに、検査をして血の中にHIVが見つけれないと分かったら、SEXをしても他の人はHIVに感染しません」ということが分かっています。他の性感染症(STI: Sexually Transmitted Infections)にならないように、コンドームを使いましょう。

コンドームの正しい使い方

男性用

- ①コンドームはなるべく早く使ってください。古いコンドームは危ないです。コンドームは長い時間、熱いところやポケットの中に入れてください。
- ②爪でコンドームに穴が開いたりするかもしれません。爪を切っておいてください。
- ③コンドームに穴が開いたりしないように、気をつけて開けてください。
- ④手でコンドームの先を軽く持って、空気を抜いてください。



- ⑤ペニスが大きくなったら、すぐにコンドームをつけてください。
- ⑥ペニスの上から下まで全部コンドームをつけてください。
- ⑦オーガズム(射精)の後、ペニスが小さくなる前にコンドームを取ってください。
- ⑧ティッシュペーパーなどに包んで捨ててください。



Q&A

- Q ビル(妊娠しないための薬)を飲んでます。HIVに感染しますか？
- A 感染します。ビルはHIVを予防するための薬ではありません。HIVに感染しないようにするためにコンドームを正しく使ってください。
- Q SEXで感染するのはHIVだけですか？
- A いいえ。HIV以外にもSEXのせいで感染する病気があります。SEXのせいで感染する他の病気は性感染症(STI)と言います。他の性感染症(STI)に感染していると、HIVにも感染しやすくなります。だから、他の病気の予防もとても大切です。

★有名な性感染症(SEXで感染する病気) (STI)
 クラミジア感染症、淋菌感染症、性器ヘルペスウイルス感染症、尖圭コンジローマ、臍トリコモナス症、性器カンジダ症、毛じらみ症、A型肝炎、B型肝炎、アメーバ赤痢など

※性感染症を予防するためにコンドームを使うことはとても大切です。でも、SEX以外にも感染することがあります。コンドームだけでは予防できない病気もあるので。(梅毒、性器ヘルペスウイルス感染症、尖圭コンジローマ、臍トリコモナス症、毛じらみ症、アメーバ赤痢など)

6 エイズ/HIVの相談と検査は、どこでできますか？

エイズやHIVについて、保健所で相談することができます。

電話でもいいです。自分の名前を言わなくてもいいです。

相談したことは、他の人に言いませんから、安心して話してください。

東京都の保健所

東京都 HIV/ エイズ電話相談 (⇒ 17 ページ)

HIVに感染しても、すぐには病気になりません。HIVに感染しているかどうか、自分ではわかりません。心配な人は、病院や保健所で検査して(調べて)ください。

もし心配だったら、早く検査したほうがいいです。

- ・ HIVに感染したことが早く分かれば、病院で薬をもらったり、生活の仕方を変えたりして、あなたの体を守ることができます。
- ・ また、あなたの恋人・夫・妻・大切な人を感染から守ることができます。

不安で一人だけで心配しているより、検査に行ってもよかった。自分が感染していたらどうしようかと思うと不安でHIVのこくなるべく考えないようにしていた。やっぱり結果がわかった今の方がずっと気持ちが楽になった。
 …検査を受けた人の声から

Q&A

- Q 会社や学校に入るとき、「HIVの検査をしてください」と言われますか？
- A いいえ。仕事や勉強では、HIVは感染しませんから、検査は要りません。
- Q 自分が知らない間に、HIVの検査をされることがありますか？
- A いいえ。HIVの検査をするかどうかは、自分で決めます。

検査について

HIVに感染している（HIVが体の中にある）かどうか、検査する（調べる）方法を説明します。

●どこで検査できますか？

- 保健所
- 東京都南新宿検査・相談室
- 東京都多摩地域検査・相談室

0円です。自分の名前を言わなくてもいいです。来る前に、電話してください。電話番号は、15ページにあります。病院でも検査できますが、お金がかかります。また、自分の名前を言わなければなりません。

●どうやって検査しますか？

体から5mlくらい血を採って、調べます。

●検査してから、どのくらいで結果がわかりますか？

検査には2つの方法があります。

通常（ふつう）検査…1～2週間後にわかります。

即日（はやい）検査…HIVに感染していなければ、検査した日にわかります。

HIVに感染しているかはっきりしない場合は、もう一度検査します。

その結果は1～2週間後にわかります。

●いつ検査すればいいですか？

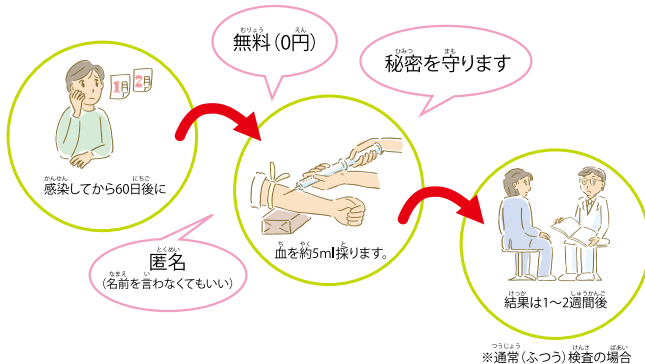
感染したと思う日から、

通常（ふつう）検査…60日経ってからの検査をすすめます。

即日（はやい）検査…90日経ってからの検査をすすめます。

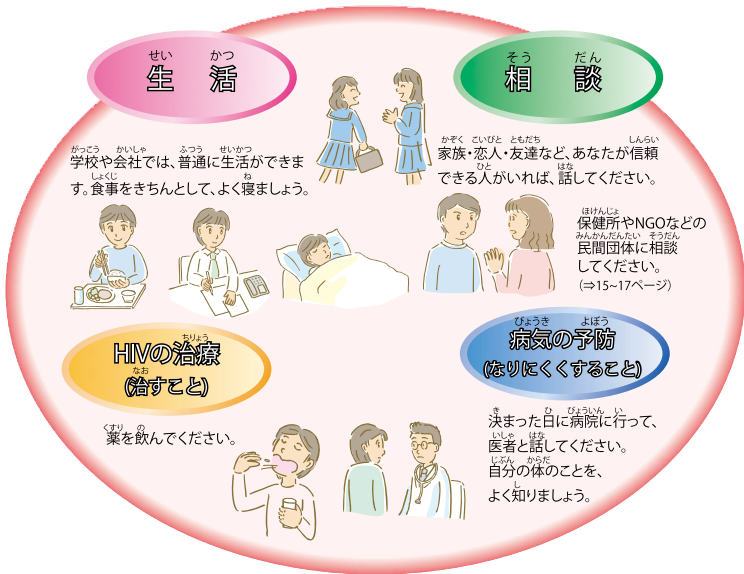
感染してから検査するまでの時間が短すぎると、正しい結果が分かりません。

HIVの検査が終わるまで、献血（ほかの人に血を分けること）絶対にしないでください。



7 もし HIV に感染していたら

まず、検査の結果をお教えてくれた医者と、よく話してください。



HIV の薬は、昔よりよくなっています。

○ウイルスを全部なくす薬は、まだありません。でも、いくつかの薬をずっと飲み続けて、他の病気にならないように予防をすれば、感染する前と、あまり変わらない生活ができます。○必要な薬の量も、だんだん少なくなりました。体へのストレスも、小さくなっています。

Q&A

Q 家族が HIV に感染しました。どうすればいいですか？

A HIV に感染した人は、とても不安です。やさしく話を聞いて、助けてあげてください。医者、保健所、NGO や NPO の相談センターなどで、相談してください。(15～17 ページ) 必要な時に相談に行ってください。

8

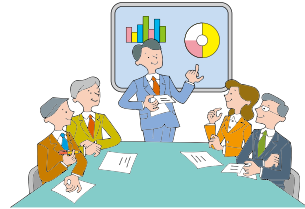
HIV の人が働きやすい社会のために

HIV に感染しても、治療しながら、感染する前とあまり変わらない生活ができます。会社や学校と一緒に生活しても、HIV は他の人にうつりません。

しかし、HIV のことをよく知らない人が、陽性者（HIV に感染している人）を差別（理由がないのに嫌なことをされたり言われたりする）することがあります。陽性者は差別が心配で、周りの人に本当のことを言えません。

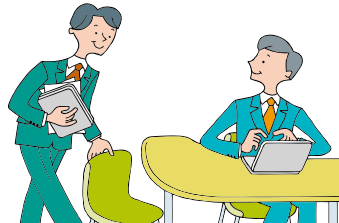
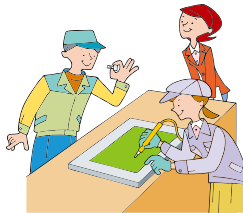
会社の人たちが HIV / エイズのことを正しく知って、やさしい気持ちを持てば、HIV 陽性者は働きやすくなります。

このような会社なら、その他の病気の人や、障害がある人（耳が悪い人など）など、いろいろな人が働きやすいでしょう。



あなたの会社はどうですか？

HIV 陽性者がいても、その人がいいと言わなければ、他の人に教えてはいけません。HIV 陽性者の秘密、権利（何かをしたり、しなかったりする自由があること）を大切にしましょう。



Q&A

Q 会社に HIV 陽性者がいます。何か手伝えることがありますか？

A もしその人が何も頼まなければ、特別な手はいりません。その人の秘密を守ってください。また、その人が決まった日に病院に行けるように、仕事の予定などを考えてあげてください。

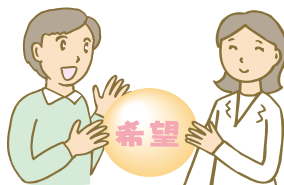
9 いっしょに生きるために

HIV/エイズを自分にも関係がある問題として考えましょう。正しく知りましょう。私たち一人ひとりの中の、また、社会の中のずっとある間違った理解や考え方をなくしましょう。

HIV 陽性者 (HIV に感染している人) や、周りの人の話を聞いてみましょう。

HIV 検査をしたら、感染していました。はじめは悲しくて、何も考えられませんでした。それは、「エイズ=死」という考え方ができなかつたからだと思ひます。検査の結果を聞いた時に病院も紹介してもらいましたが、すぐ行くことはできませんでした。病院に行く気持ちになるまで何日もかかりました。

でも、病院に行ってみたら、病気や薬のことだけでなく、心やお金のことで相談できて安心しました。病院のカウンセラーが親切に助けてくれました。これからの生活についてよく考えて、明るい気持ちになりました。



私が HIV に感染したとき、母に言いませんでした。私が入院してから、母が心配して何の病気が私に聞きました。私はその時はじめて、HIV に感染したことや、どうして感染したかを母に話しました。最初、母は驚いて、悲しそうで、どうすればいいか分からない様子でした。でも母は、医者の説明を聞いたり、ソーシャルワーカー（相談をして、生活を助けてくれる人/social worker）とカウンセリング（よく話をすること/counseling）をしたりして、HIV のことを分かってくれました。今では、いろいろな時に母が助けてくれます。母に HIV のことを話してよかったと思ひます。



好きな女の人が HIV に感染していました。彼女と結婚するつもりですが、子どもはあきらめていました。でも、病院で相談したら、私や子どもに感染しにくい方法があるのと分かりました。今は、彼女と生きる未来に希望を持っています。



Q&A

Q HIV 陽性者のために私たちができることは何ですか？

A あなた、そして、家族、学校、会社の人たちが HIV について正しく知ることが必要です。HIV 陽性者は、みなさんの周りで生活しています。特別な人ではありません。でも、間違った理解や考え方の人がいると、HIV 陽性者は働きにくいし、困ったり、悲しい気持ちになったりします。

みんなで協力しましょう

東京都は、東京に住んでいる人がみんなで協力して生活できる社会を目指しています。HIVに感染している人も、そうでない人も、いっしょに生きる人です。そのために、都では、3つの目標を立てて取り組んでいます。

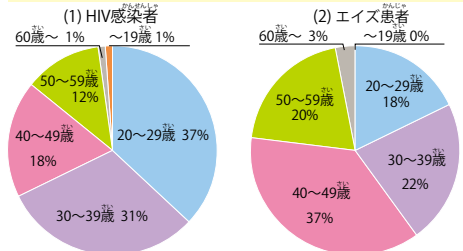
目標1 エイズ/HIV感染を正しく知って、正しい知識を広めましょう。

多くのHIV陽性者は、みなさんといっしょに学校や会社で普通の生活をしながら、勉強や仕事をしています。そして、社会のいろいろな所で活動し、役に立っています。しかし、今でも差別や間違った理解をしている人がいます。みなさん一人ひとりがエイズのことをよく知り、どうすればHIVが感染するのか正しく理解しましょう。そして、差別や間違った理解をなくすことが必要です。

目標2 HIV感染が広がるのを、できるだけ止めましょう。

HIV感染が分かっている人は、20～49歳の人が多いです。この年齢は、今、そしてこれから社会で働くことができる年齢です。東京都に住んでいる人たちの元気な体を守るために、HIV感染が広がるのをできるだけ止めなければなりません。将来を考えて、新しく感染する人を少なくすることや、エイズの病気が重くならないようにすることが必要です。

東京都のHIV感染者とエイズ患者の年齢別割合(2019年)



目標3 HIV陽性者を助けましょう。

最近、エイズのためのいい薬や、病気を軽くする方法ができました。ですから、いろいろな助け方や手伝い方があります。HIVに感染してから年を取って、体が弱くなったお年寄りがいます。また、何年も薬を飲み続けて、副作用(薬のよくない効果)が起こる人もいます。いろいろな人がいて、いろいろな場合があります。新しい問題や、複雑な問題もあります。どうすればその人の力になれるか、よく考えなければなりません。

HIV陽性者が安心して生活できる環境を作りましょう。陽性者に自分の病気の様子や生活のし方に合ったサービスができるように、病院や住んでいる街が協力することが必要です。

Q&A

Q 私は一人でHIV/エイズの勉強をしています。他の人といっしょに活動してみたいです。どうすればいいですか？

A 例えば、家族や友達に話すことから始めてみましょう。また、保健所(15ページ)ではHIV/エイズのことなど健康について教えています。保健所でパンフレットを無料でもらうことができます。それから、エイズ・ピア・エデュケーション(Aids Peer Education)という活動があります。ピアは仲間、エデュケーションは教育という意味です。若い人たちが東京都の保健所や団体(16ページ)で活動しています。HIVから体を守る方法や命の大切さを、他の若い人に伝えたり、いっしょに学んだりしています。

10 東京都でHIVの検査や相談ができるところ(保健所など)

保健所などでは、0円・名前を教えなくてもHIV検査・相談ができます。

東京都内でHIV検査・相談情報

東京都 HIV 検査情報 Web ★QRコード

[P C] <http://pc.tokyo-kensa.jp/> [携帯] <http://m.tokyo-kensa.jp/>

★QRコード



東京都南新宿検査・相談室 (祝日以外開いています) ★予約が必要です

- 予約電話番号 03-3377-0811
- ファクシミリ番号 03-3377-0821
(耳の聞こえ方が悪い方はファクシミリでの予約申請ができます。)
- 予約受付時間 月～金曜日 15:30～19:30
土曜日・日曜日 13:00～16:30
- 検査受付時間 月～金曜日 15:30～19:30
土曜日・日曜日 13:00～16:30
- 住所 渋谷区代々木二丁目7番8号 東京南新宿ビル3階
JR 新宿駅南口から歩いて3分 ※2021年3月までに移転予定
- インターネット予約 携帯電話・スマートフォンから予約できます
<http://www.tmsks.jp> ★QRコード

★QRコード



東京都多摩地域検査・相談室 (祝日を除く土曜日実施) ★電話予約制・先着順

- 予約検査 予約電話番号 080-2022-3667
予約受付時間 月～金曜日 10:00～16:00
検査受付時間 土曜日 10:00～10:30
- 先着順検査 検査受付時間 土曜日 13:00～15:00
※当日の混雑状況は [Twitter\(@tamachiikikensa\)](https://twitter.com/tamachiikikensa) で随時配信しています。★QRコード
- 問い合わせ先 090-2537-2906 (月～土曜日 9:30～17:00)
- 住所 立川市羽衣町2丁目6番3番 東京都立川保健衛生仮庁舎内
JR 南武線「西国駅」歩いて約9分(車では来ないでください。)

★QRコード



※2021年3月までに移転予定

とくていひえいりかつどうほうじん 特定非営利活動法人 ぶれいす東京 https://www.ptokyo.org	かんせん しんぱい ひと HIV 感染の心配がある人	03-3361-8909 日 14:00~17:00
	ゲイ	03-5386-1575 土 19:00~21:00
	ひと さいしゅうかくにん HIV+の人、最終確認す る検査になった人、パー トナー、家族 (厚生労働省委託事業)	0120-02-8341 (フリーダイヤル) げつ ど しゅくじつので 月~土 (祝日除く) 13:00~19:00 もく 木 15:00~18:00 ようせい そうだんいん たいおう 陽性の相談員が対応
とくていひえいりかつどうほうじん 特定非営利活動法人 アカー http://www.occur.or.jp/	LGBT ほうりつそうだん 法律相談 (HIV陽性者・LGBT向け)	03-3380-2269 か すい もく しゅくじつので 火・水・木 (祝日除く) 20:00~22:00 03-3383-5556 (予約制) げつ きん しゅくじつので 月~金 (祝日除く) 12:00~20:00
ライフ・エイズ・プロジェクト (LAP) http://www.lap.jp/		03-5685-9644 ど 土 16:00~19:00
とうきょう 東京いのちの電話 http://www.indt.jp/		03-3264-4343 24時間
とくていひえいりかつどうほうじん 特定非営利活動法人 とうきょうえいご 東京英語いのちの電話 (Tokyo English Life Line) http://www.telljp.com/	えいご 英語のみ めんだん 面談のカウンセリング サービス えいご にほんご 英語/日本語	03-5774-0992 9:00~23:00 ねんじゅうむきゅう 年中無休 03-4550-1146 (英語) 03-4550-1147 (日本語) やくせい 予約制
とくていひえいりかつどうほうじん 特定非営利活動法人AMDA こくさいいりょうじょうほう 国際医療情報センター https://www.amdamedicalcenter.com/		でんわ 電話による医療情報提供 03-6233-9266 へいじつしゅくじつので 平日(祝日除く) 10:00~15:00
とうきょうほうむきょくじんけんようび 東京法務局人権擁護部 http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21		がいこくごじんけんそうだん 外国人権相談ダイヤル 0570-090-911
べんごしんじゅくそうどうほうりつそうだん 弁護士会新宿総合法律相談センター (JR 新宿・西武新宿) https://www.horitsu-sodan.jp/ http://www.lccf.info/jp/(外国の方向け)		めんせつゆうりょうそうだん まやくほんご 面接有料相談の予約番号 03-6205-9531 (日本語) 0570-055-289 (多言語対応) (30分 5,000円税別)

12 HIV / エイズの情報サイト・情報スペース

情報提供サイト

- ◇ 東京都福祉保健局「エイズについて」
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/kansen/aids/>
- ◇ 東京都HIV検査情報Web ★QRコード
【P C】 <http://pc.tokyo-kensa.jp> 【携帯】 <http://m.tokyo-kensa.jp>
- ◇ HIVマップ ～すぐに役立つHIV(エイズ)の情報サイト～
<http://www.hiv-map.net/>
- ◇ HIV 検査・相談マップ～全国 HIV/ エイズ検査・相談窓口情報サイト～
<http://www.hivkensa.com/>
- ◇ HIV/ AIDS 啓発番組「Words of LOVE ~Let's talk about HIV/AIDS」
<http://wordsoflove.jp/>

★QRコード



情報スペース

- ◇ community center akta (アクタ)
新宿2丁目にあるHIV/エイズをはじめとした性感染症の情報センター、フリースペース。
検査・相談・支援の情報やSAFER SEXのガイド、ドラッグやメンタルヘルスのこと、HIV陽性者の
手記集やセクシュアリティの情報も入手できます。どなたでも気軽にご利用ください。
電話：03-3226-8998 FAX：03-6380-0575
開館：16：00～22：00（火曜日、水曜日、年末年始を除く）
<http://www.akta.jp/> info@akta.jp

東京都HIV/エイズ電話相談

「感染しているのではないか」といった不安や「正しい予防方法が知りたい」など、
さまざまな相談ができます。名前は言わなくてもいいです。

電話：03-3227-3335

月～金 12：00～21：00 / 土・日・祝 14：00～17：00

1 HIV/AIDS today

Around the world

- 37.9 million people globally were living with HIV (end 2018).
- 1.7 million people became newly infected with HIV (end 2018).
- 770 000 people died from AIDS-related illnesses (end 2018).

(UNAIDS Fact Sheet 2019 (estimated figures))

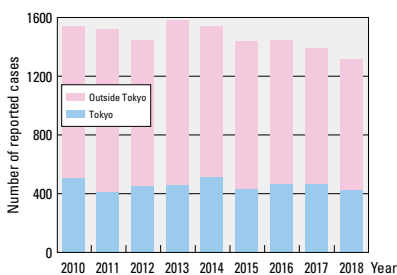


(The first case of AIDS was reported in the United States in 1981.)

In Japan

In 2018, there were 1,317 reported cases in Japan, approximately 30% of which (422 people) were reported in Tokyo. The cumulative number of HIV diagnoses is 30,149 (As of December, 2018)

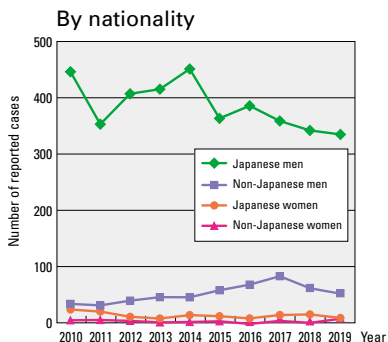
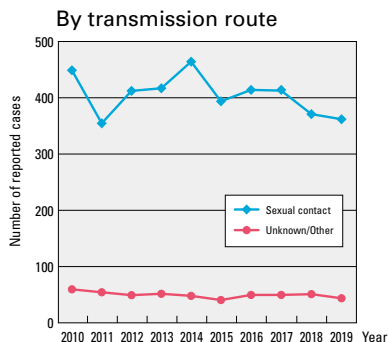
*National AIDS Surveillance Committee



Trends in transmission route and nationalities of patients

- Infection is most often transmitted by sexual contact.
- Japanese men account for most reported cases.

(Annual number of new HIV diagnoses in Tokyo)



2 What is HIV/AIDS?

HIV/AIDS

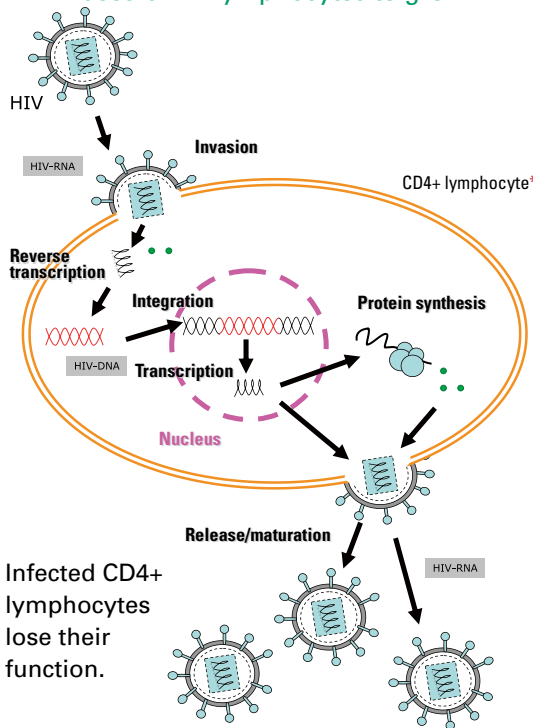
HIV is the name of a virus

Human Immunodeficiency Virus

AIDS is a disease caused by HIV

Acquired Immunodeficiency Syndrome

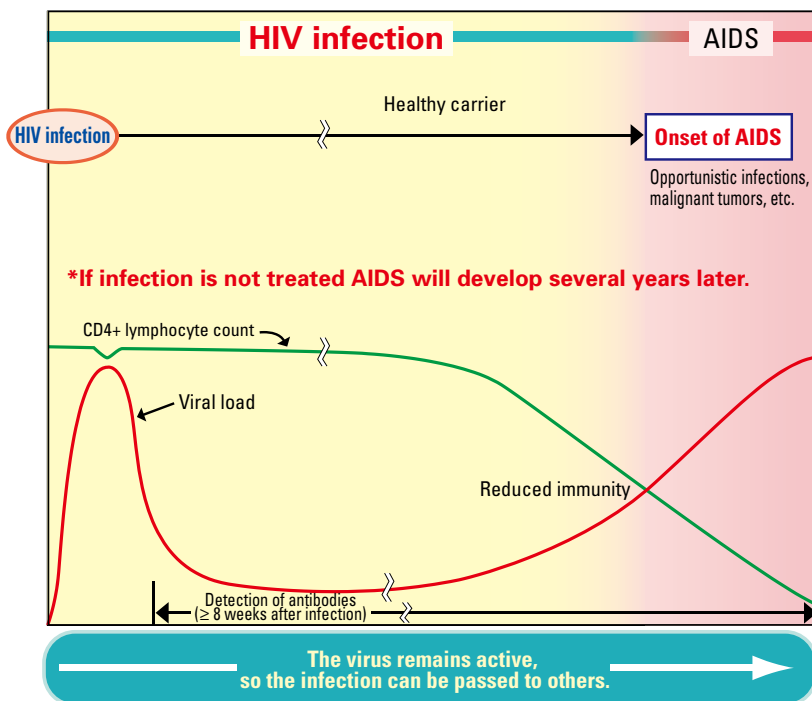
<HIV uses CD4+ lymphocytes to grow>



Our bodies have a mechanism called “immunity” to protect us from pathogens like viruses, bacteria, and molds. HIV infects and destroys CD4+ lymphocytes*, which play a central role in human immunity. As a result, opportunistic infections# are triggered.

CD4+ lymphocytes*:
A type of white blood cell called helper T cells; they are the control tower of the immune system.

What happens after HIV infection if left untreated?



HIV infection and **Onset of AIDS** are not the same thing.

HIV infection is: The presence of HIV (human immunodeficiency virus) in the body. There are few symptoms, making it difficult for the host to realize they are infected.

Onset of AIDS is: The weakening of immunity due to HIV infection and the appearance of symptoms of **opportunistic infections** (23 specific diseases such as candidiasis and pneumocystis pneumonia) and malignant tumors.

What is an opportunistic infection#?

An opportunistic infection is a disease caused by a weak pathogen (one that is harmless to a healthy body) that infects the body when the body's resistance to disease is weakened. These infections also occur in other people with weakened immunity, like elderly people with fragile bodies and patients undergoing chemotherapy.

3 How do you get infected?...only 3 ways

You can get HIV from contact with blood, semen, vaginal discharge, or breast milk of a person who has HIV.

<p>Sexual contact (most common)</p>	<p>Infection happens through vaginal, anal or oral sex.</p>
<p>Maternal transmission</p>	<p>Infection passes from an infected mother to her child during pregnancy, delivery or breastfeeding (through breast milk).</p>
<p>Blood transmission</p>	<p>Infection happens through sharing needles with an infected person.</p>

- HIV is not transmitted through saliva or urine.
- HIV's infectivity is extremely weak. It is also weak when heated and/or disinfected. It cannot survive outside the body.
- There is no risk of infection in daily life at home, school, or work.

These things won't get you infected:

Coughs, sneezes, sharing the same plate or cup, light kisses, hugs
Tears, sweat, handshakes, use of toilets/baths/pools
Use of beauty salons/barber shops
Insects (mosquitoes, etc.), pets (cats, dogs, etc.)



Sharing the same plate or cup



Coughs, Sneezes



Use of toilets/baths/pools



Insects (mosquitoes, etc.)

4 How can you prevent HIV?

Prevent transmission through sexual contact:
Avoid unprotected sex (see pg. 7 for more).

Prevent transmission from mother to baby:
You can reduce the risk of transmitting infection to your baby (to <1%) by getting tested for infection before getting pregnant or as soon as possible after getting pregnant and receiving suitable medical care before giving birth.

Prevent transmission by blood:

- Avoid sharing needles and using drugs altogether.
- Avoid sharing razors, toothbrushes, pierced earrings, or anything that may have blood on it.
- If there is blood on your skin or clothes, wash it out in running water.

*Blood may contain not only HIV, but also various other pathogens.

Q&A

Q Can you get infected with HIV through oral sex?

A If the mucous membrane in your mouth is wounded, such as by mouth sores, oral infection is possible.

Q Can you get infected from having sex just once?

A Although the chances of infection from having sex once are said to be only 0.1–1%, some people get infected from having sex just once. Prevent HIV infection by using a condom properly.

Q Can you get infected if you get examined at a health care facility that treats HIV-positive people?

A No.

Infection control management is appropriate done at health care facilities to prevent infections. You won't get infected even if an HIV-positive person was in the same exam room before you.

Q Can you get infected at school, nursery school, or preschool?

A You won't get infected in daily life. It is possible that blood contains various pathogens other than HIV. If you get injured or bleed for any other reason, you need to take proper standard precautions to avoid infections.

Proper condom use

For men

- ① Condoms have expiration dates. Do not store condoms in your wallet or hip pocket as heat and friction can damage them.



- ② Condoms can be damaged by fingernails, so be sure to clip your fingernails.



- ③ Be careful not to damage the condom when removing it from the wrapper.



- ④ Gently pinch the tip to expel air.



- ⑤ Place the condom on the penis immediately after erection.



- ⑥ Roll the condom tightly so that no sagging skin remains at the base of the penis.



- ⑦ After ejaculation, remove the condom before the penis shrinks.



- ⑧ Wrap the condom in tissue or similar material and throw it away.



Q&A

Q Can you get infected with HIV while using birth-control pills?

A The pill is strictly a form of birth control and does not prevent HIV infection. Proper condom use is necessary to prevent HIV infection.

Q Is HIV the only infection transmitted by sexual contact?

A There are sexually transmitted infections (STIs) other than HIV. If you contract another STI, the mucous membranes of your sex organs and urinary tract will be inflamed, putting you at high risk of HIV infection. Do all you can to prevent STIs.

★ Common STIs

Chlamydia, gonorrhoea, syphilis, genital herpes, genital warts, trichomoniasis, genital candidiasis, pubic lice, hepatitis A, hepatitis B, amoebic dysentery, etc.

* While condoms are effective for preventing STIs, sexual contact is not the only route of HIV infection. Some STIs cannot be sufficiently prevented with condom use alone (syphilis, genital herpes, genital warts, trichomoniasis, pubic lice, amoebic dysentery, etc.)

6 HIV/AIDS counseling and testing

If you're worried, seek counseling and get tested

Public health centers (see pg. 31) and the Tokyo HIV/AIDS Hotline (see pg. 33) offer consultation on all sorts of questions, such as, "Do I have HIV?" and "What's the proper way to prevent infection?" Privacy is guaranteed, and you can remain anonymous. If you're worried about anything, feel free to seek counseling.

HIV infection presents with almost no symptoms, so you need to get tested to find out whether you're infected. If you're worried about anything, be sure to get tested.

Early diagnosis of HIV infection is crucial.

- You can reduce the risk of developing AIDS by managing your health and starting treatment early.
- You can avoid infecting your partner.
- You can exercise, improve your diet, stop smoking, and make other lifestyle improvements to prevent long-term complications like cardiovascular disease and chronic kidney disease.

I was anxious and gloomy, but I'm glad I got tested. It made me anxious to think about what I'd do if I was infected, so I tried as much as possible not to think about HIV. I feel much better now that I have my test results.

...From a person who got tested

Q&A

- Q** Do I need to get tested for HIV when I go start working or going to school?
A No. You can't get infected with HIV through normal daily activities, so there's no need for you to get tested.
- Q** Is it possible that I get tested for HIV without knowing it?
A In principle, HIV testing requires informed consent.

HIV testing

Anonymous, free HIV testing is available at public health centers, the Tokyo Metropolitan Minami-Shinjuku Testing and Counseling Office, and the Tokyo Metropolitan Tama Area Testing and Counseling Office. Different public health centers offer tests on different days, and you may need to make an appointment. Please check in advance. (See pg. 31) You can also get tested at health care facilities (your real name is required, fee charged).

• Testing methods

HIV infection testing involves taking a blood sample to check for the presence of antibodies against HIV.

With a normal test, the result comes back in 1-2 weeks.

Some of the rapid tests can tell you on the same day if you are HIV-negative.

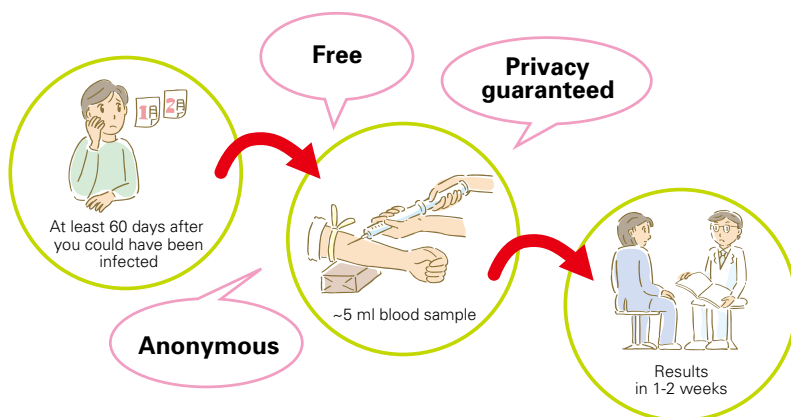
However, if the result is inconclusive (neither negative nor positive), you must undergo a confirmatory test, for which the result takes 1-2 weeks.

• When to get tested

The proper timing for HIV testing depends on the testing method. For a normal test, we recommend you to have more than 60 days after the possible exposure of HIV. For rapid tests, we recommend you to have more than 90 days. If you get tested earlier than the periods listed above, you must get tested again after the proper length of time has passed.

* Public health centers, the Tokyo Metropolitan Minami-Shinjuku Testing and Counseling Office, and the Tokyo Metropolitan Tama Area Testing and Counseling Office do not issue medical certificates.

To prevent infecting people who need blood transfusions, do NOT give blood for the purpose of getting tested for HIV.

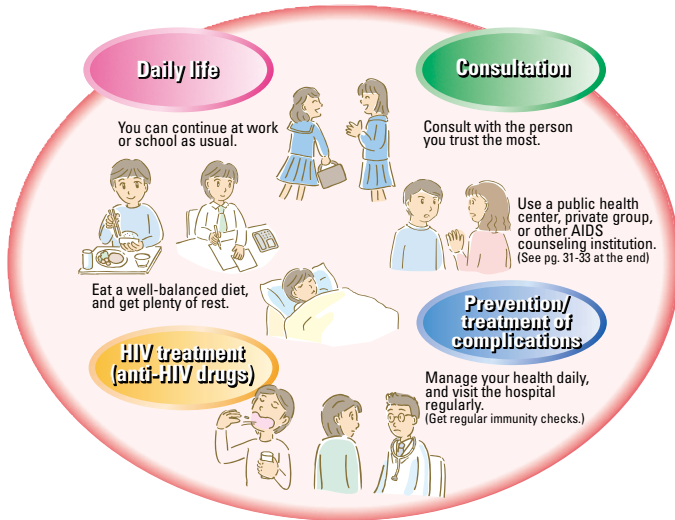


*Normal test

7 What to do if you're infected

First, seek counseling at the facility that notified you

Counseling is available at public health centers and health care facilities.



Treatments are always improving

Early detection and early treatment are absolutely crucial.

- There is not yet any drug that completely cures HIV infection. However, with combinations of drugs and newer methods of preventing opportunistic infections, you can minimize the risk of developing AIDS and live your life almost exactly as you did before.
- Thanks to advancements in drugs, you can take fewer pills at a time, fewer times a day, with fewer side effects.

Q&A

Q Someone in my family tested positive for HIV. What should I do?

A Testing positive for HIV is surely a terrible shock for the person, their family, their partner, and others in their life, but the person's family and partner are the people who understand them best. You may be able to consult not only with the doctor and health centers, but also NPOs and NGOs (see pg. 31-33).

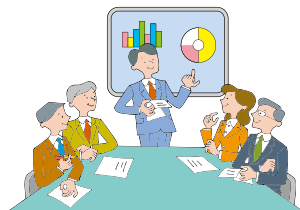
People seek comfort in the people and spaces that support them. Try to talk to your HIV-positive family member and understand what they are going through.

8 Active life for people living with HIV

Even if you are infected with HIV, you can live life almost exactly as you did before while you get treatment.

However, many people living with HIV choose not to tell their workplace because they fear deep-rooted misunderstandings and stigma regarding HIV/AIDS.

Many people living with HIV are able to work comfortably if their workplace educate the employees and they get accurate information on HIV/AIDS.



How is your workplace?

If you know someone has HIV and that person hasn't told their coworkers, you must not tell anyone without that person's consent, just like with any other disease.

Respect the privacy and personal rights of people living with HIV.



Q&A

Q I have a coworker living with HIV. Is there anything I can do for them?

A HIV is not transmitted through daily activities. Also, many people living with HIV go to the hospital regularly and keep their symptoms under control. They do not need special treatment unless they ask for it. You can support them greatly by protecting their privacy and understanding their need to take time off for regular hospital visits, as with any other disease.

9 Living together

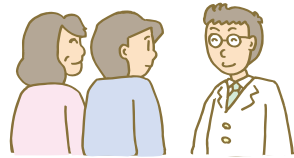
Think of HIV/AIDS as a matter that concerns you and understand it correctly. We must work to shed the deeply rooted misunderstandings and stigmas within each of us as individuals and within society as a whole.

The stories of people living with HIV in their own words

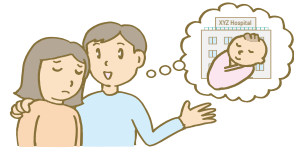
“When I got tested, I found out I was HIV-positive. At first, I was in shock, and my mind went blank. Looking back, it may have been because of my preconception that “AIDS = death”. When I got an explanation about my positive test results, they referred me to a hospital, which I finally went to after fretting about it for several days. Instead of just treating me, they also gave me all kinds of counseling and support about mental anxiety and financial stuff. I thought a lot about how my life would be going forward, and it gave me hope.”



“My mother was worried about me and came to see me in the hospital. She asked me what I had. That was when I finally told her that I was infected with HIV and about how it happened. At first, she was shocked and confused, but after the explanations from the doctor and a social worker and some counseling for a while, she had an understanding of HIV. So many people have helped me in so many ways.”



“The woman I was in love with was HIV-positive. I had decided I was going to marry her, but I thought she couldn’t get pregnant or have children. But the hospital told us that there are ways to conceive and give birth that let you reduce the risk of transmission to the partner and the child. It gave me hope.”



Q&A

Q What can we do for people living with HIV?

A You, your family, and your school or workplace need an accurate knowledge of HIV. People living with HIV are not at all special. However, they still face discrimination and stigma. These issues pose major obstacles to people living with HIV as they try to live their lives.

Working together to make things better

Tokyo is striving to bring about a society where all its' residents can work together and live together regardless of whether they have HIV. To achieve this goal, the Tokyo Metropolitan Government has formulated the, "New Developments in AIDS Control" and is enacting policies based on these new developments.

New Developments in AIDS Control has the following three goals:

Goal 1: Promote an understanding of AIDS and HIV infection

Many people living with HIV are already active in various aspects of society as they lead their lives. However, there are still misunderstandings about how people get infected, as well as discrimination and stigma against people living with HIV.

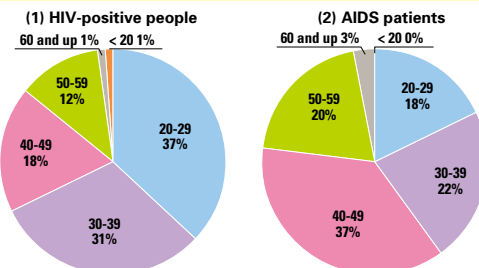
Every individual needs accurate knowledge about AIDS and HIV infection to eliminate discrimination and stigma.

Goal 2: Prevent HIV transmission

Most reported cases of infection are among people aged 20-49, the bearers of our present and future society.

To keep the people of Tokyo healthy and vibrant, we must keep our eyes on the future as we take action to prevent the spread of infection, reduce new infections, and limit the development of AIDS.

Percentages of HIV-positive people and AIDS patients in Tokyo by age group (2019)



Goal 3: Support people living with HIV

As recent advances in HIV treatment have improved the quality of life of people living with HIV, issues in supporting them have become more diverse and complex, such as age-related impairment and the side effects of long-term medication.

We must create an environment where people living with HIV can live in peace as they receive health care and regional services tailored to their symptoms and lifestyles.

Q&A

Q I'm learning about HIV/AIDS on my own, but how can I work with others to share my knowledge?

A Start by talking with people close to you, like family and friends. Public health centers hold events to raise public awareness and hand out free pamphlets. Public health centers in Tokyo and various groups also conduct AIDS peer education, in which young people teach others in their own generation about preventing HIV infection and the preciousness of life.

10 HIV Counseling/Testing at Public Health Centers

Anonymous, free HIV testing is available at the public health centers in Tokyo.

◆ HIV testing/counseling information in Tokyo

Tokyo HIV Testing Joho Web

[PC] <http://pc.toyko-kensa.jp/>

[Phone] <http://m.toyko-kensa.jp/>



◆ Tokyo Metropolitan Minami-Shinjuku Testing and Counseling Office (open daily, except holidays)

By appointment only

○ **Telephone** 03-3377-0811

○ **Fax** 03-3377-0821

(People with hearing/speech impediments can make appointments by fax.)

○ **Appointment hours** Mon-Fri 15:30 ~ 19:30

Sat-Sun 13:00 ~ 16:30

○ **Testing hours** Mon-Fri 15:30 ~ 19:30

Sat-Sun 13:00 ~ 16:30

○ **Address** Tokyo Minamishinjuku Bldg. 3F, 2-7-8 Yoyogi, Shinjuku 3 mins. on foot From JR Shinjuku Station Minamiguchi

○ **Appointments online** Appointments by cell phone/smartphone
<http://www.tmsks.jp>



◆ Tokyo Metropolitan Tama Area Testing and Counseling Office (Open Saturdays, closed holidays)

By appointment (phone) or in order of arrival

○ **Testing by appointment**

Telephone 080-2022-3667

Appointment hours Mon-Fri 10:00 ~ 16:00

Testing hours Sat 10:00 ~ 10:30

○ **Testing without an appointment**

Testing hours Sat 13:00 ~ 15:00

○ **Inquiries** 090-2537-2906

Mon-Sat 9:30 ~ 17:00

○ **Address** Tokyo Metropolitan Tachikawa Health Center Temporary Building, 2-63 Hagoromocho, Tachikawa 9 mins. on foot from JR Nambu Line Nishi-Kunitachi Station (Please do not come by car.)

○ **Twitter** @tamachiikensa



11 Phone consultation with organizations

PLACE TOKYO https://www.ptokyo.org/en		https://ptokyo.org/en/contactus 03-3361-8964 (Japanese) Mon.-Sat. (except holidays) 12:00~19:00
OCUR http://www.occur.or.jp/	Legal consultation (For HIV-positive/ LGBT people)	03-3383-5556 (by appointment) Mon.-Fri. (except holidays) 12:00~20:00
Tokyo English Life Line (TELL) http://www.telljp.com/	English only Face-to-face counseling service English/Japanese	03-5774-0992 9:00~23:00 365 days/year 03-4550-1146 (English) 03-4550-1147 (Japanese) By appointment
AMDA International Medical Information Center https://www.amdamedicalcenter.com/activities		Medical information provided by phone 03-6233-9266 Mon.-Fri. (except holidays) 10:00~15:00
Human Rights Bureau, Ministry of Justice http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21		Foreign-language Human Rights Hotline (anywhere in Japan) 0570-090-911
Shinjuku Legal Counseling Center (JR Shinjuku Station, Seibu Shinjuku Station) https://www.horitsu-sodan.jp/ http://www.lccf.info/jp/ (for Foreigners)		Appointments for fee-charging in-person consultation 03-6205-9531 (Japanese) 0570-055-289 (Multi-language) (5,000 yen (plus tax) per 30 minutes)

12 Information from websites and spaces

Information websites

- ◇ **Tokyo Bureau of Social Welfare and Public Health: About AIDS**
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/aids/>
- ◇ **Tokyo HIV Testing Web**
 [PC] <http://pc.tokyo-kensa.jp>
 [Phone] <http://m.tokyo-kensa.jp>
- ◇ **HIV Map: A comprehensive HIV (AIDS) information website**
<http://www.hiv-map.net/>
- ◇ **HIV Testing and HIV/AIDS Counseling Map in Japan**
<http://www.hivkensa.com/>
- ◇ **[Words of LOVE ~Let's talk about HIV/AIDS]**
<http://wordsoflove.jp/>



Information spaces

- ◇ **community center akta**
 A free-use space and a center for information on HIV/AIDS and other sexually transmitted diseases, located in Shinjuku-2chome. You can obtain information on testing, counseling, support, safe sex, drugs, mental health, life as an HIV-positive person, and sexuality. All are welcome, so feel free to come on in.
 TEL:03-3226-8998 FAX:03-6380-0575
 Hours:16:00 ~ 22:00 (closed Tue/Wed/New Year's holidays)
<http://www.akta.jp/> info@akta.jp

Tokyo HIV/AIDS Hotline

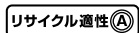
Anonymous consultation is available on a variety of questions, such as, "Am I infected?" and "What's the proper way to prevent infection?".

TEL:03-3227-3335

Mon-Fri 12:00 ~ 21:00

Sat/Sun/Holidays 14:00 ~ 17:00

- 発行／2020年3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エイズ対策担当
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話 03-5320-4487
- 印刷番号 (31) 385
- デザイン・印刷／有限会社雄久社



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



古紙(バリエーション)配合率70%再生紙を使用しています



やさしい日本語
English

ともに生きるために
Living Together
HIV / AIDS