REAL

LIVING TOGETHER

誰もが暮らしやすい街って、どんなところだろう？

この街で暮らしているHIV陽性の人たちの語りや、

ぼくたちのHIVをめぐる事実を集めてみました。

この冊子は、情報を集めたり、相談をしたり、検査を受けようとする、

そんなあなたを応援するためのツールでもあります。

あなたと、あなたの身近な人のために役に立てればいいなと思っています。

感染の不安を抱えていたり、

すでにHIVを持って暮らしている人たちが生きやすい街というのは、

ほんとうは誰もが暮らしやすい街なんじゃないかな。

一人ひとりが自分なりの現実に向き合うことをスタート地点にして、

そんな、ぼくらの街が広がっていきます。

We're already living together.

VOICEs & FACTs

手記＆コラム

HIVと付き合いながら生きていくというのはどういうことなのでしょうか。

ここでは5人のHIV陽性の人の手記を掲載しています。

多くの人がすでにHIVとともにこの街で暮らしています。

ひとりひとりの顔が異なるように、

ひとりひとりの人生があります。

ありふれていてちょっといとおしい日常があります。

そんな日々のひとこまにぜひ触れてみてください。

ゲイ/バイセクシュアルをめぐるHIVの現実を、

さまざまな角度から切り取ったコラムとともにお届けします。

「僕はHIVとセックスをどうやって受け入れたのか。」　ようすけ

30代　陽性歴：6年　服薬状況：2年　職業：会社員／常勤／事務職

保健所で受けた検査で「陽性です」って言われたときは、正直言って「運が悪かった」と思った。「ゴムつけた方がいいよ」とか、「この行為は危険です」なんて、ずっと前からアタマでは分かっていたし、実際そう毎回毎回リスキーなセックスをしていたわけじゃないんだけど、それでも、「たったの何％の確率にハマったんだ」っていう気持ちからどうしても抜け出せなくて…。「これなら平気」のつもりで、誰かに感染させてしまうって思ったら、セックスがとても恐かった。

欲情しない、ってワケじゃないんだよ？まあ、告白されてからしばらくは、とてもそんな気分にはなれなかったけど…感染してから半年後くらいかな？どーしてもヤリたくなって、ハッテンバに行ったんだ。でも、いざ始まってみると。急に気分が冷めちゃってさ。そいつがセックスに対して（ごく当たり前に）貪欲であればあるほど、それが健康な人間の証のように見えて、めちゃめちゃ羨ましくて…そのうえ「俺なんか不釣合いだな」なんて、劣等感と罪悪感が混ざったような、最悪な気分に襲われて。結局、その日はヤラずに帰ってきた。

…そんな、元来セックス大好きな僕にとって地獄のような日々から、さらに1年が過ぎて。

とても幸せなことに、こんな僕にも恋人ができた。HIVに感染していることも、受け入れてくれた。僕は、自分がウイルス持ってるって知ってるからこそ、大切な人に病気をうつさないように工夫できるんだよね。検査を受ける前の自分だったら、きっと「こいつ遊んでいるな」なんて疑われるのが嫌で、コンドームなんか使わなかったかもしれない。あるいは「俺のこと疑ってんのか？」って言われるのが嫌で「コンドーム使ってほしい」って言えなかったかも知れない。そして生でヤリまくって、大切な人をHIVに感染させて、気がつかないまま何年か後にエイズを発症したら…そのときは、本当に地獄だったと思う。

あの日、保健所で「陽性です」って言われたとき、僕は「運が悪かった」と思った。だけど本当は、同時に少しだけ、安心しても良かったのかもね。

HIV感染に気付くきっかけ

2006年、一年間に全国で感染がわかったのは1358人でした。そのうちの約7割が一般の医療機関で受けた検査で感染に気づいていました。そして、全体のうち、約800人は男性同士の性行為で感染したと申告していました。病院で行われる検査のきっかけは、任意の検査、体調不良の原因究明、内視鏡や手術前に本人の同意のうえで実施されるなどのケースがあります。一般病院のスタッフはHIVの治療に関する情報や知識が不足している場合がありますが、多くの場合、よりHIVの専門性が高い病院を紹介してくれます。

HIVとエイズは違う？

HIVというウイルスが粘膜などを通して体内にはいり、そのまま放置していると、身体の免疫システムが徐々に破壊されます。その結果、症状（２３の指標疾患）がでた状態を「エイズ」と診断します。未治療の場合、１０年で約半数の人に症状がでるといわれています。

自覚症状が出ていない時期に気づけば大きなメリットがあります。早めに気づくことで、救急車でいきなり入院という事も避けられるし、知らずに誰かにうつしてしまうことも避けられます。

約１０年前から３種類の抗HIV薬を組み合わせた画期的な治療が登場し、多くの場合、ウイルスを押さえ込むことが出来るようになりました。しかし、知らずにいると、原因がわからず、その結果手当が遅れ、障害が残ったり、命に危険が及んだりすることが今でもあります。

HIV感染を知った後も、適切な治療を受ければ、これまでと変わらぬ生活を送ることができるようになりました。自分で感染の有無を確認して知っておくことには、大きな価値があるのです。

「Budded」　ユウジ

20代　陽性歴：2年11ヶ月　服薬歴：2年5ヶ月　フリーター

今月の初め、通院している病院へ行った。自分は投薬による治療も順調で2ヶ月に一回の受診ということにここ最近はなっている。幸運にも前回の採血の結果を聞くためだけに通っているといってもいいほど安定を保てている。検査結果によって通院はまさに一喜一憂の連続。それでも最近は病院へ向かう足がだんだんと重くなくなっていった。この日、数値を測り始めてから初めて、CD4の数値は600を超えた。HIVに感染していなかった頃の自分の数値は知らないけれど、きっとその頃と遜色ない値だと思う。安堵した。

今朝は違う病院にいた。目の前には赤ちゃんがいる。ほんの数時間前に生まれたばかりで助産婦さんに身長などを測ってもらっているのをガラス越しに見ていた。姉が二人目の女の子を産んだ。幸い自分は姉弟の仲が悪くなく、自分の子どもでもないのに義兄よりも早く病院にかけつけてずっと赤ちゃんを眺めていた。何を思うでもなく、たったひとつ、無事に生まれてこられてよかったという思いを繰り返し巡らせていた。

「生まれたときに障害なんかがあると悲しいけどね。」隣で見ていた母がつぶやく。3秒の逡巡の後、ほんとだね、と自分は声にならずにただ頷いた。自分は今や障害者に属する。免疫機能障害。薬さえ飲んでいれば今の自分ならばしばらくは実感することはない類の障害で、苦ではない。自分で足も動かせるし、自分の未来は自分で選べる。障害は不自由であっても不健康や不幸ではないことは知っている。人を悲しむことが卑しいことだということもわかっている。それでも母の言葉は真実だろうと思う。

健康なことは嬉しい。病気は悲しい。そうではないよと叫ぶ声も自分の中にはあるけれど、人間が願えることはそんなにも正しいことではないのかもしれない。

東京では桜が満開を迎えようとしている。春という季節を名前の一文字に授かったこの赤ちゃんにもそれ以外の季節は来る。自分のCD-4値も高いままではないだろうと思う。誰かの健康を願うことは虚しいほどにいとおしい。

20代、50代どっちが多いの？

未発症の状態でHIV感染に気付く若いゲイ・バイセクシュアル男性が増えています。厚生労働省による報告をみると、2006年にHIV感染者として報告された「15～24才」の人のうち、8割以上が「男性同性間の行為で感染した」と答えていました。

また、エイズ、つまり症状がでた状態で感染を知った人でも、ゲイ・バイセクシュアル男性の占める割合が増えています。30～40代が中心ですが、50代以上でも増えています。HIVは若い人の病気だと思われがちですが、年齢に関係なくすべての「男性とセックスをする男性」に関係の深い病気であることが示されています。

感染があった時によくある質問

－「あとどれくらい生きられるの？」

1997年頃から治療法が画期的に進歩し、早めに気づけば、ほぼHIVというウイルスを押さえ込むことができ、長く付き合っていく病気に変化しました。もちろん服薬による副作用が全くない訳ではありませんし、毎日くすりを飲むのは大変な負担です。また、今でも治療の難しい症状が存在し、治療は万全というわけではありません。しかし、多くの場合はHIV感染を知った後の個人の生活も、これまでの生活を大きく変える必要はありません。

－「お金が沢山かかるの？」

血液製剤により感染した被害者による裁判の成果で、1998年に障害認定の対象になり、少ない自己負担金で薬が手に入るようになりました。経済的な苦しさから、「エイズのことは考えたくない」という方もあきらめないで下さい。健康保険に入っていない場合にも方法はあります。

－「周囲や家族にばれてしまうの？」

医療機関や健康保険組合が、無断で会社や家族にHIV感染を伝えることはありません。しかし、HIV診療に慣れていない一般の医療機関でわかった場合、医療従事者が混乱することがあります。近所でなくてもOKです。保健所など名前を言わずに検査が受けられる場所で確認すると、プライバシーが守られます。また、その地域でHIV診療の経験が多い医療機関の紹介を受けられるメリットもあります。保健所で十分な情報が得られなかった時には、相談サービス等を利用して下さい。

飛び出し注意
新宿区
警察署

「こんな出会いだってあるんだよ」 ペンネームU

50代男性　感染発覚してから：12年　服薬歴：10年　職業：会社員

今、付き合っている彼氏がいる。彼と会ったのは、3年くらい前。そのころ流行していたiVisitで知り合った。最初は彼のプロフ180×85に惹かれてだった。そう、俺はデカイのがタイプ。彼の住所は、東京の近県だったが、たまたま3ヵ月後に出張予定の都市だったので、じゃ、そのときに会いましょうということになった。3ヵ月後、出張の業務を終わって、初めて顔合わせ。そして、食事をした後、俺は思い切って告白した。「HIVに感染している」と。でも、彼は言った。「それでも付き合いたい」と。実は彼にも俺にも家族がいる。その状況で付き合うことは、お互いとてもリスキーなことだったわけだけど、彼は「付き合いたい」と言ってくれた。

今では、その彼のいない生活は考えられない。一緒に住んでいるわけじゃないし、逢えるのは月に2回くらいだけど、メールは朝晩交わしている。それが日課のようになっている。メールが来ないときはなんだか寂しい。電話で直接話すよりも、メールという限られた文字数の中に、親密感というか、距離感が近い感じがする。言葉を選んで、相手に思いを伝えようとするからだろうか。もちろん、バカみたいなこともやり取りするよ、冗談も。でも、すべてに心がこもっているような気がする。いい大人が、携帯メールでやり取りしている姿は滑稽かもしれない。傍から見れば、「いい年して、何やってんだ？」なんて思われているのかもしれない。もちろん、仕事場ではやらない。通勤途上でなんだが。あまりにせかせか打ちすぎて、右手の親指が腱鞘炎になってしまったよ(笑)。最近は、ゆっくりと、時々は左手で打ったりしてるけどね。

現在、俺は2ヶ月に一度通院している。その病院にも彼は来てくれる。彼にとっては、病院に付き合うなんて何の意味もないわけだし、俺のダークサイドを見るわけだから、楽しいはずがないのに。でも、俺はうれしい。彼と一緒の時間を共有しているだけで楽しいんだ。もちろんセックスもする。当たり前だが、セーフセックスだよ。 でも、十分楽しめる。やり方なんだね。

彼とは、死ぬまで一緒に付き合っていくだろう。心配なのは、彼が最近太り気味で、生活習慣病にならないかということ。HIV感染者の俺より先に病気になっちゃうなんてシャレにならないからね。本人は、幸せ太りなんて言ってるけど。

セイファーセックスが「デフォルト時代」

感染したら、セックスは二度とできないと思う人もいます。しかし、セイファーセックスを確実に実行することで、相手に感染させることをほぼ避けられるし、自分が新たな病気をもらうことも予防できます。それに感染に気付かずにいる人が沢山いることを考えると、相手が誰であっても、セイファーセックスの実行を基本とすることが必要な時代を僕らは生きているのです。

アナルセックスの場合にはコンドームを使うことで感染を防げます。使用感に問題がある場合には、水性のゼリーをたっぷり使うことで改善が可能です。さらに使用が難しい場合には、「中出しをしない」という方法もありますが、それは確実な方法ではありません。先走り液にもウィルスは混ざりますし、射精をコントロールする事も案外むずかしいものです。「タチは感染しない」というのも間違い。やはりコンドームを使用するのが、現在知られている最も安全な方法です。様々なデザインやサイズのコンドームが発売されています。いろいろと試して自分にあったものを見つけましょう。

オーラルセックスはどこまで安全なのか、戸惑う人も多いでしょう。しかし、オーラルセックスだけで感染したという報告が複数あることを考えると、やはりコンドームを使うことが最も安全な方法だと言えます。しかし、それが難しい場合には、感染の可能性を低くするように心がけましょう。口の外に射精してもらい、粘膜と精液が接触しないようにする。口の粘膜や歯茎の状態がよくない時、喉に炎症がある時にはオーラルセックスはしないなどなどが考えられます。自分なりのガイドラインを見つけてください。

治療のタイミング

感染がわかると、すぐに治療を開始すると思っている人も多いのですが、全員がすぐに開始する訳ではありません。専門医との最初の共同作業は自分の免疫がどのような状態にあるのかを知ることです。その結果、ある程度まで免疫が下がっていた場合には治療が開始されますが、免疫が高い状態の場合には定期的に血液検査を受けながら、経過を観察をすることになります。抗 HIV 薬というウイルスを押さえ込む薬を、なるべく長く飲むための戦略として、開始時期が慎重に決められています。経過観察のあいだに出来ることは、規則正しい生活をしながらストレスをためないことだといわれています。

服薬の時期が近づくと、身体障害者の手帳を申請して、経済的な負担を減らすための準備を行います。病院によっては早めの取得をすすめる病院もありますので、医療従事者とよく話し合ってください。手帳を使わずに服薬をする場合には、健康保険をつかって 6 万円前後の費用がかかりますが、手帳を使った場合には、非常に少ない負担で服薬をすることが可能になります。金額は服薬をする人の所得や住んでいる地域によっても変わります。詳細は病院のソーシャルワーカーや住所地の役所のなかにある障害福祉の担当部署に相談してみてください。

御祭禮

「Ｙくん」 ペンネーム Ｔ／Ｚ

30代前半　感染判明歴：３年半　職業：飲食店勤務　服薬歴：（2004.5～2005.3まで服薬）

俺がこの世界を覚えて一番楽しかった時代、それは20代前半の頃だったんだけど、その頃にすげぇ好きな奴がいた。人生最大最後の恋愛だと今でも思うほど、俺はそいつに狂っていた。

そいつと別れてからもずっと…

そう、この病気になるまで俺はあいつのことが忘れられなかった。

まぁ、結果的にHIVに感染したことで昔の男がどうだとか言ってる場合じゃなくなり（笑)、そいつを忘れるきっかけになったんだから、人生とは皮肉なものだ(汗)。奴は俺より一つ年上でいわゆるノンケっぽい雰囲気と感性を持っている奴で、会う人、会う人から売れまくっていた（笑)。

基本的にこっちの世界でモテるタイプと付き合うのが苦手なタイプな俺は、彼を拒絶した態度をとりながらも当時､本当は憧れていた。そしてあることをきっかけに、俺たちは付き合い始めた。

付き合ってても いつも不安にばかりさせる奴で、浮気をしてもしていないといつも言い切ってくれていた。あいつの言い訳は「もし浮気をしたとしてもそれを認めてお前と別れるくらいなら、俺は絶対浮気を認めたりはしない。」なんて筋の通らないかっこいいことをよく言ってくれた（笑)。

先日、そいつと何年ぶりかに出会い話しする機会があった。彼は「俺、変わったやろ～？！」なんて言ってたけど、時折見せる少年のような笑顔と、大事なことはいつもはぐらかして話題を変える、そんな無神経なやさしさもあの頃のままだった。２人とも年は重ねたものの、何もかも昔と一緒のようだった。ただ一つ大きく違うのは、俺の中にHIVウイルスがいるということだけだった。そのことを言えないまま数時間が過ぎ、あいつの携帯番号とメアドを聞いて、その日は別れた。

あいつはまだ俺がHIVに感染してることを知らない。

この日記をもし読んだらどう思うだろう？俺に同情するのか？それとも拒絶されるのか？・・・・・・。感染が判ったときしばらくは、俺はあいつのことをよく思い出した。もしあいつもそうならずっと一緒に・・・なんて馬鹿な妄想をしたこともある。

だけど今は違う。お願いだから、こんな厄介な病気になんてなるなよ。俺が思ってたより、まだまだこの病気抱えて生きていくのはしんどいときがあるしな。大好きなその笑顔が、こんなしょうもないもんで消えないことを心から願ってる。

カミングアウトもいろいろ

2005年にぷれいす東京が行った調査では、155人のHIV陽性者が、感染がわかって最初にその事実を伝えた相手は、「友達」24.5％が一番多く、次いで、「付き合っている相手」22.6％、「母親」9.7％、「過去のセックスの相手」8.4％、「過去に付き合った相手」5.2％となっていました。

また、「最初に伝えた人」に限らずにカミングアウトしたのは、「友達」が68.4％ともっとも多く、その他「行きつけの飲み屋のマスター／ママ」12.9％、「勤務先の上司」14.2％となっていました。しかし、9％は誰にも伝えていないと回答しています。

今後の情報開示の方針について質問すると、「どんな人にも」、「相手を選んで」できるだけ伝えたいというカミングアウト積極派が30.3％。「必要最小限の相手に伝えたい」という慎重派が49.0％。「どんな人にも」、「絶対に誰にも伝えたくない」という消極派が18.7％でした。カミングアウトに関しては、必ずしも全面的にオープンにはしていかないけれども、人を選んで慎重に伝えている様子がみてとれます。

また、2004年に行われた全国に住む560人のHIV陽性者の就労に関する調査によれば、職場の仲間にどの程度話しているかを聞くと、「同僚」14.5％、「上司」16.2％、「人事」6.8％、「雇用主」13.2％と回答されています。これは、定期的な通院などをどう説明するのかといった難しさや、信頼できる人には知っておいて欲しいという気持ちの現れだと思われます。

HIV陽性者一人一人のカミングアウトのスタンスは様々です。時間の経過によっても変化するでしょう。かなり厳重に情報管理をしている人もいる一方、セックスの関係者ならず、生活のなかで出会う人たちにも必要があれば、知らせるというHIV陽性者がでてきています。

「午前３時のカミングアウト」　タカシ

40代　陽性歴：10年　服薬状況：現在休薬中　職業：サラリーマン

早寝早起きの僕にはめずらしく、遅い時間にあるバーに飲みに行った。その日は仕事で延々と出口の見えない会議が夜遅くまで続いていて、疲れているし平日なんだけれども、そのまま帰りたくない気分だった。そんなときに一人でぶらっと行くところがあるっていうのはいいもんだね。なんだかんだといいながら開店当時からお世話になっている店なのに、こんな時間に一人で行くのは初めてかもしれない。１時過ぎというのに、けっこうお客さんがいる。しばらくなんということもない話で盛り上がっていたんだけど、やがて一人、二人と帰っていき、気づいたらママと二人きり。今度はなんとなくしんみりした話題に。そういえばこういうシチュエーションは今までになくて、ゆっくり話したこともなかったかも。こんな機会はあまりないかなと思って、ちょっと思い切ってプライベートなことを話したりしてみた。仕事のことや、パートナーのこと、親の老後や、自分の健康の話とかもね。

「あのネ、○○さん。特に隠していたわけでもないんだけど、わざわざ言うことでもないかと思ったりしてね。いつもほかにお客さんが居たりして言い出せなかったんだけど、なんとなく知っておいてもらうと、うれしいかもしれないかとも思って……。」

“さりげなく切り出す”っていうのはなかなか難しい。

「ちょっと、ちょっと待って、ちゃんと聞くから」

と言って、洗い物の手を止めて、何事よ？って顔で正面を向き直してくれた。

「僕ね、HIV陽性なんだ……」

「あら、そうだったの……。私はね、かれこれ１年くらい抗体検査に行ってなくて、実のところ陽性だか陰性だか分らないのよ。行かなきゃ行かなきゃって思ってるんだけどねー。ほら、『近いうちに食事でも』って言っておいて、近いうち近いうちって言いながら、うやむやになることって多いじゃない。そんな感じに似てるかしらね。」

その例えはちょっとピンとこなかったんだけど、なんだか妙におかしくて大笑いしてしまった。商売柄か、人柄か、よくお客さんの打ち明け話を聞くらしく、最近は“HIVねた”が多いそうだ。

「ついこの間もその席で、若い子が『陽性だった』って大泣きしていったばっかり。でも、タカシさんはさすがにしっかりしてるのね。いつ陽性だって分かったの？」

「８年前」

「８年…８年か……。それは大変だったわね……」

そう言われてちょっとウルウルしかけたけど、かろう

じてセーフ。でも、うれしかった。なんだか、ねぎらってもらったように聞こえてね。ありがとう。

その後、ママの知的欲求に応えて、HIV事情を最新バージョンにアップデートしていたら、すっかり夜が明けてしまった。二人で、業務用ごみ収集シールを貼ったゴミ袋と、使用済みのおしぼりの入ったコンテナをひとつずつ持って店を出たら、外は明るくてカラスの鳴き声が聞こえていた。泥のように疲れていたけど、ときにはこんな朝も悪くないよ、ホント。

僕らの街の身近な出来事

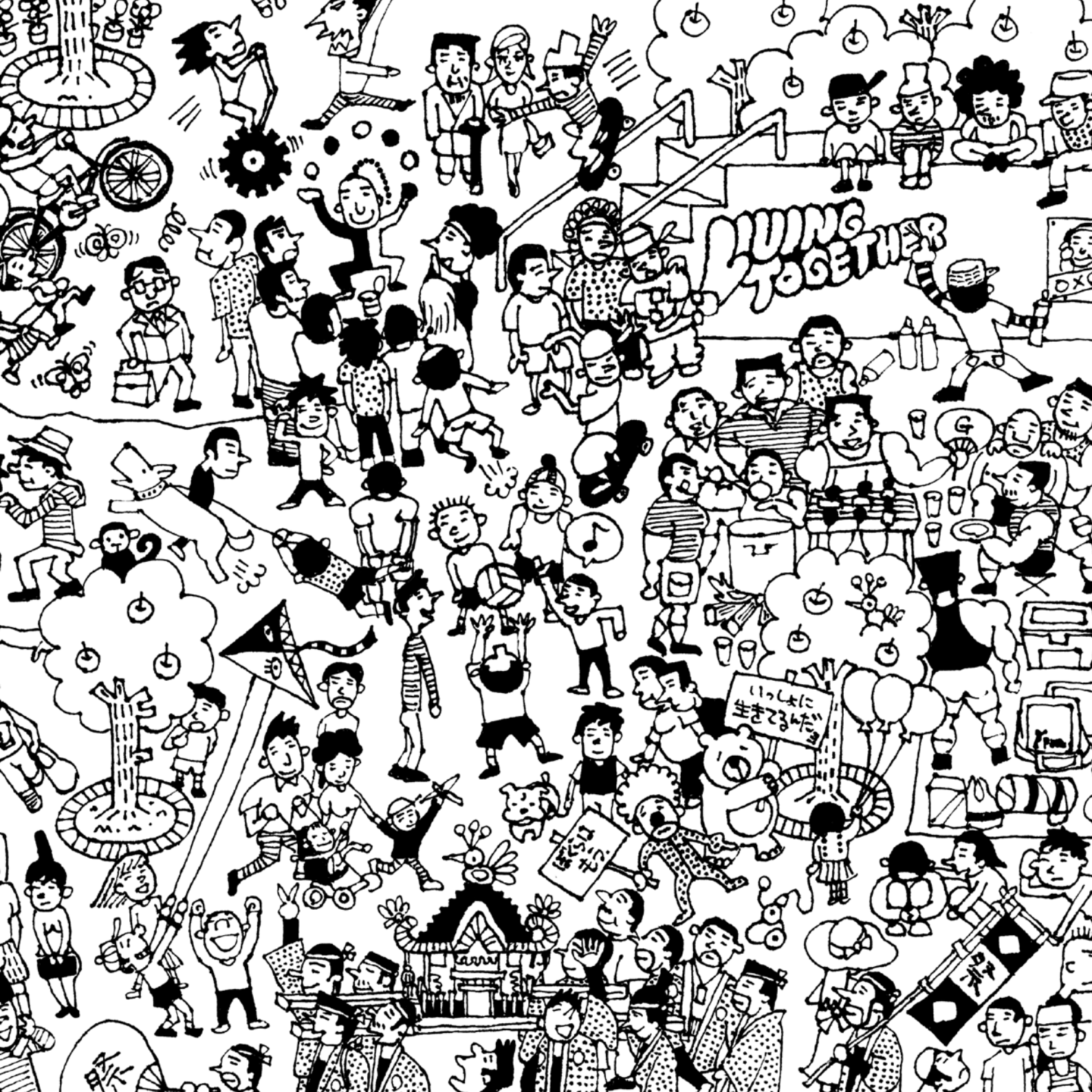
感染を知った直後には、今後のことをいろいろと想像して、「結果を聞いた当日は眠れませんでした」という人もいる。そんな時には、具体的に何かして欲しいという訳ではなく、「その大変さ」、「不安さ」をわかって欲しいという気持ちで、周りの誰かに電話をかけたり、一緒に食事に誘うことがあるようです。

でも、聞いた側に準備がない場合には、パニックに陥ることもあります。自分が大変な時に、伝えた相手のことまで心配しないといけないという辛い立場に立たざるを得ない場合もでてきます。ですので、必要に応じて、相談サービスなどを利用しながら、気持ちを整理しつつ、伝えるのかどうかを慎重に決めるのもいいでしょう。

これまでに累計で5000人以上のゲイ･バイセクシュアル男性の感染が報告されていますが、この感染に気がついている人たちは、全体の３～４割に過ぎないという説もあります。感染しているけれども、その事実を知らないで生活している人が、実は多くいるということです。

僕らが暮らしている街の、様々な場所で、HIV に関する情報にふれる機会が増えてきました。それは必ずしもセックスにまつわる場面だけのことではありません。友達の話だったり、元彼のことだったり、行きつけの場所のスタッフのことだったりします。そして何よりも、私たち一人一人にとって、とても身近なことでもあります。これまで、なんとなく口に出すことに抵抗があったと思います。でも、少しずつこの事について、話し合えたらいいなと思います。一人一人が自分のペースで出来る一歩から、誰もが住みやすい街が広がっていきます。

WE'RE ALREADY LIVING TOGETHER


LIVING TOGETHER
いっしょに
生きてるんだ

"REAL" LivingTogether
第一.五版
発行：エイズ戦略研究・MSM首都圏グループ　http://www.hiv-map.net/
協力：BADI / (株)古川書房 / SAMSON / Booty / TANKTOP / JaNP+ / ぷれいす東京 / RainbowRing / LivingTogether計画
写真：Hiroyuki Takenouchi / Yukio Cho　デザイン：MMKG http://www.mmkg.net/　イラストレーション：ノリ助
企画編集：生島 嗣 / 岩橋 恒太 / おやかた / 張 由紀夫 / 矢島 嵩
お問い合わせ先：エイズ予防のための戦略研究事務局　〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-22-46 ザ・テラス204　特定非営利活動法人 ぷれいす東京内
TEL：03-3361-8964（担当：加藤、生島）　E-mail：senryaku.tokyo@gmail.com
発行2008年　無断コピー・転載お断り
このブックレットは厚生労働科学特別研究事業「エイズ予防のための戦略研究」（研究リーダー：市川誠一）により作成されました。