

## Ⅷ 教育・広報活動

## Ⅷ 教育・広報活動

### 1. 講演

#### (1) 避妊とピアサポートについて 2003.12.1

Naebo レディースクリニック院長（医師） 堀本江美

#### エイズの知識

AIDS エイズが終わったなんて誰が言ったのでしょうか。日本人男性にこれだけ感染者が多いのです。エイズと言うと外国人女性のイメージがあるのではないかと思います。外国人女性は近年低下しています。日本人女性ですが、これはどんどん上を向いています。

エイズなどの性感染症に感染したかもしれないと心配になったら、悩みを一人で抱えず、大学の保健管理センターで相談することも出来ます。

危ないかもしれない。うつされたかもしれない。そういう時はすぐ検査しても陽性には出ません。2か月、8週間経たないと陽性に出ません。抗体が出来ていないこの時期をウインドウピリオドと言います。

また、保健所では匿名で、無料で検査を受けられます。自分の本名を言う必要はありません。

STI (Sexually Transmitted Infections) に注目とあります。実は、エイズというのは簡単にはうつりません。エイズとクラミジアなどの性感染症とは関係があります。今、クラミジア感染症などの性感染症が大変増えていて、なんと東京では、クラミジア感染症にかかっている女性を職業別に見た場合、ホステス、ソープ嬢とならんで学生はトップ3に入っているそうです。

エイズの前にクラミジアあり。エイズウイルスに感染した「HIV 感染症」も STI のひとつです。しかもクラミジアなど、他の STI にかかっていると、エイズウイルスに感染する危険率が少なくとも2～5倍高くなってしまいます。ですから STI の予防は、そのまま HIV 感染症の予防につながります。また、STI の治療は HIV 感染の危険率を減少させることもわかっています。

エイズウイルスに感染する危険率はたとえば、性器ヘルペスにかかっている時に危険率は3.46倍、淋病またはクラミジア感染症にかかっている時は2.7倍になるので大変恐ろしい。

HIV の最も確実な予防法は危険な性交渉をしないことです。安全な性行為 (Safe Sex) の正確な知識を持っておくことが大切です。複数のセックスパートナーを持たない、コンドームを用いないセックスはしない、肛門や口を使うセックスはしない、梅毒、淋病、クラミジアなどの他の性病や STI が未治療のままセックスをしない、出血するような激しいセックスはしない。

このエイズの知識というのは、職場でも大変大切です。特に海外の方と取引する場合、役に立つと思いますのでエイズについて、今日をきっかけにまた知識を得て、自分や社会を守って行きましょう。

#### リプロダクティブ・ヘルス・ライフ

皆さんは、リプロダクティブ・ヘルス・ライフという言葉を知っていますか。妊娠するかしないかを調節したり、抑制したりすること、これは、私達の基本的な権利です。また、全ての女性にとって安全な妊娠と出産をすること、これは、私達の権利です。全ての新生児が健康な小児期を生きる事が出来る、これも私達の権利です。エイズなどの STI から開放されること、これも私達の権利です。これをリプロダクティブ・ヘルス・ライフと言います。

セックスにはリスクがあります。STI に対して、パートナー数が多いと危険です。皆さん、解って欲しいのは STI を持っていない人同士が何百回セックスをしても、これは STI にはなりません。そのこと

を忘れないでください。妊娠に対しても、私達現代人は昔と違って避妊が非常に必要です。といますのは、例えば百年前です。1900年の女性は生理がきたのは、15歳くらいです。避妊なんてありません。避妊に対しては相手に頼らないのが原則です。男性も女性も自分で行動して避妊をするようにして下さい。

## STI

クラミジアという病気、学生がナンバー3、トップ3までに入ってきています。男女共に、自覚症状がありません。女性はクラミジアが膣から子宮の中に入り、卵管を通って腹腔内にいきますので、進んでいくと肝臓まで到達し、肝周囲膿瘍などを作ったりします。不妊症にもつながります。女性の場合は男性と違ってクローズドの空間ではないので、そうですよね。だからばい菌はお腹の中まで入っていくことが出来ます。中学生でクラミジアに感染しているという中学2年生の女の子といろいろ話をしていましたら、その子が自分は妊娠しないと言うのです。避妊は必要ないと言いますが、結局この子は卵管炎になっていて、不妊症になっていました。クラミジアは、中学生にまで広がっている大変恐ろしい病気です。大学生も大変多い。これは検査をしないとわからないので、チェックを受けられることをお勧めします。

性器ヘルペスという病気。これはいやな病気で、一度感染すると、症状が治っても体の奥、神経節に入り込んで一生付き合わなければなりません。体が弱った時や免疫力が低下した時に、疲れたり風邪をひいたりした時にヘルペスが出てきます。しかもこれは、自分の次の世代にも影響します。妊婦さんに性器ヘルペスがあった場合、出産時に赤ちゃんにうつりますと、50パーセント以上の確率で赤ちゃんが死にます。もし妊婦さんに性器ヘルペスがあったら、私達は帝王切開をします。そして、母子感染を防ぎます。

毛虱って聞いたことありますか。髭があるんですよ。髭が見えたりして気持ち悪い。最近、若い方を中心に見られるようになりました。これは1ミリ位なので肉眼で見えます。対処法を教えます。もし毛虱かなと思ったら、ゆっくり見ていてください。茶色い口が、髭があったら毛虱ですね。治療法は二つあります。1つは、薬局に行って毛虱用のシャンプーを買います。そして注意書きにそってシャンプーしてください。もう1つは、毛を剃ってしまえばよいのです。

B型肝炎という肝臓の病気、これもセックスと関係があります。B型肝炎のキャリアの多くは男性から女性にうつることが非常に多い。キャリアの男性とセックスした時に、始めは風邪のような症状が出て、今度は黄疸が出る。急性B型肝炎、これも、STIです。

## STIの予防

STIのリスクを下げるにはどうしたら良いのか。1つは、コンドームを使って性感染症を防ぐ、もう1つは望まない妊娠を防ごうというダブルメソッドです。アメリカでは、セーファーセックスではなくて、セーブセックスと言って、誰とでもセックスをしないというのが大きな流れになってきています。

赤ちゃんは無菌状態で産まれてきます。そうですよね、お腹から出て来るのですからばい菌がいては困ります。無菌状態で赤ちゃんが産まれて来て、その赤ちゃんをお母さんの裸の胸にのせます。そうすると、赤ちゃんは、お母さんから善玉の菌をたくさん貰うのです。私達は、無菌状態ではいられません。いろいろな善玉菌と一緒に住んでいます。そこに悪玉菌、感染性の強い菌が入ってきては困ります。それと同じように、セックスをすると相手の持っている、今まで生きてきて持っているばい菌を貰うと言う事です。だから、パートナーと別れても自分にばい菌は残ります。HIVかもしれないですね。セックスをするということは、そう言う事です。パートナーと話し合うことがとても大切です。

STIを予防するということ、行える能力を身に付けることが大事。男性用コンドーム、女性用コンドームとありますけれど、お互いにコンドームを使うこと、使って欲しい、あるいは自分が使いたいというこ

とを、相手に伝えられるかということが大切です。

性感染症、STIに戻りますけれど、淋病という病気があります。最近では若い10代の女性にも大変増えています。男性は非常に強い症状が現れて膿が出ます。でも女性はほとんど症状がありません。最近では、クラミジアも目に見られたり、淋病も喉に見られたりする事も増えてきています。

子宮の入り口にコンジローマと言われる出来物があります。これは人パピローマウイルスというウイルスが原因。これもうつる病気です。子宮頸癌は、この人パピローマウイルスの同じ種類に感染した人の中から発症します。治療は完治するまで続けられます。

## 避妊

産まれたばかりの赤ちゃんは、お母さんの裸の上に乗せます。最近ではライトを当てたりはしません。普通の光の中、赤ちゃんが産まれてきます。そして、産まれたばかりの時は結構泣きますが、お父さんとお母さんが声を掛けるとびたっと泣き止んで、目を開けて二人を見ます。その光景はなんとも言えないです。この喜びは、旅行に行くとか、映画を観るとか、買い物をするとかそんなちょっとした喜びじゃないです。一生に1回とか3回くらいしか、味わえないですから是非この素晴らしい体験をして欲しいと思います。

性的な知識がある子は簡単にセックスしません。小さなうちから自分の子供には命の教育を少しずつして下さい。中絶率は40歳以上でも7割くらい。日本では、避妊があまり出来ていません。意志をはっきりと持つ。事前に話し合う。相手に流されない。イエスと言わない。性交の最中では不可能です。

ピルは4年前に認可されましたが、他の国ではピルもシーソザイという名前でシールになっていて、体に貼れば避妊が出来るというのも出てきています。

女性用のコンドームは、薬局などで買うことが出来ます。

子宮内避妊リング。マルチロードというタイプが主流です。糸が付いていて、その糸を使って、糸を引っ張れば、取り出す事が出来ます。

ピルはエストロゲンとプロゲステロゲンという女性ホルモンが入っています。現在のピルの原材料はメキシコ産の山芋で、お芋から合成されて作られます。

## ピル・緊急避妊方法

緊急避妊方法を知らなくてはいけません。コンドームはゴム製品だから、破れ易いし、劣化し易いし、ずれ易いし、トラブルが多いからです。でも、ピルで不妊のリスクが高まったりはしません。実は、ピルには複効用と言って思いがけない効果があります。月経障害の改善になります。生理の量が減ります。50パーセント以下になると言われています。生理痛も減ります。痛み止めが必要にならなくなった女性も多いです。生理が決まった日に来ます。それから、生理前の具合の悪さ、イライラとか、眠たくなったり、悲しくなったり、そういうことがなくなります。排卵痛もなくなります。生理の量が減りますから、貧血も良くなります。

レイプですが、同じ犯人が何回もやります。平成9年、札幌の地下鉄駅で8人の女性が警察に訴えて私がお世話しました。被害者は犯人一人で100人くらいという声があります。

中学校3年生の時に高校生の男の子とデートしていて、レイプされたという例もあります。

緊急避妊という方法を覚えておいてください。3日以内に緊急避妊をしたいと言ってください。そうすると、お薬で大変高い確率で避妊が出来ます。もしまずいなと思った時、困った時は、近所の産婦人科にまず電話をして緊急避妊をして貰えるか、この言葉でわかります。本当に万が一の時だけ使って下さい。

(抄録：浅沼)

保健所はいろいろな仕事をしています。今は思春期関係の仕事が多いです。

その中でたばこの仕事は、年齢に関係なく中学生、小学生位から関係のある方もいます。

### タバコの有害成分

タバコの煙には4000種類の化学物質が含まれていて、その内200種類以上は有害物質です。発ガン物質ベンゾジアゼピン、メチルエチルニトロサン、ダイオキシン、その他の化学物質、ここにニコチンが入ってきます。タバコを吸うと、どういうデメリットがあるか？

喉頭ガン、口の中のガンは3倍にのぼるので一番関係があります。そのほかのガン関係、心臓病、心筋梗塞、狭心症、胃潰瘍、肺気腫などです。

夫が1日20本以上喫煙する時の妻の肺がん死亡率は1.91%、11倍という事で、タバコの煙は、本人だけでなく回りにもいきますので、本人以外にも害が大きいという事です。

タバコを1日2箱吸う人が、1年間タバコを吸うと18万円も払っています。5年間で90万円。タバコを吸うのが悪いとわかっているけど、何故みんな止められないかと言うと、心理的な依存・習慣としての側面と、身体的な依存・ニコチンへの渴望。この2つの依存があるからです。

今は、ニコチン特薬、ニコチンパッチと言いますが、これを併用すると無理なく禁煙が出来ます。ニコチンの害について、だいたいの方は知っていると思います。さっき言ったガン、心筋梗塞、肺気腫、どれをとっても今すぐなる病気じゃないものですから、みなさんのような若い年代の方にタバコの害とか言ってもピンとこないと思いますが、まず一酸化炭素中毒の話をしたと思います。

### 慢性酸素欠乏症

別名は慢性酸素欠乏症、これはタバコを吸う人が今被っている害です。ここに一酸化炭素がやってくると中々抜けないので、酸素が結合しなくなります。慢性酸欠と言うと、山の高い所へ行くと酸素が薄くなって、とても体が疲れたり具合が悪くなります。それと同じ状況で、この豊かな酸素の中にいながら馬力が出ず、思考能力が落ちてくるわけです。みなさんはまだ若いから肌の色が綺麗ですが、男も女も何となくどす黒くなる、そんな害があります。

緑丘祭でスモーカーライザーを使うという話なので、スモーカーライザーの話をしてします。1時間位前にタバコを吸っていた人が、今タバコを吸ってないのに、ふーっと吐いたら、その中に一酸化炭素が出てきます。タバコを吸っている方は、慢性的に一酸化炭素が体中をめぐっているという状況が、スモーカーライザーを使うとわかります。

肺気腫ですが、これは本当に苦しい病気です。肺気腫は、慌ててタバコをやめてももう元には戻れません。肺ではなくなった肺をかかえて、その後ずっと生きていかななくてはなりません。早いうちにCTで見つけて、そこから禁煙をすれば、早い段階で止める事が出来ます。高齢の方でヘビースモーカーがいたら、この話をしておいて下さい。

タバコを吸っていて心筋梗塞になっても、やっぱりという感じであまり驚きません。そのように色々な病気があります。今日はそんな恐ろしさの話ではなく、タバコのやめ方についてお話しします。

## ニコチンパッチについて

禁煙と書いて頑張るのではなくて、21世紀の禁煙方法があります。ニコチンパッチです。普段吸うタバコの中から、3999種類の物質を取り除いて、ニコチンだけです。だから体に害はありません。私達がタバコを吸う時は、ニコチン濃度がキューっと上がり、吸った後のいい感じというのが来るわけです。その後、ニコチンの濃度が減って、イライラしてきます。ニコチンパッチを貼るといつもニコチンが供給されるから、ニコチン切れがありません。

ニコチンパッチがわかった所で、パッチを貼っている人がしてはいけないたった一つの事は？

保健所で、去年の5月からパッチの処方を始めましたが、吸った人がいます。吸った途端、頭がくらくらして、あわてて消したけどひどい目にあったと言っていました。

中学、高校からタバコを始めた方は、すでにニコチン依存という人もいます。ニコチン依存かどうか調べる方法があります。朝起きて、最初のタバコを何分目で吸いますか？30分以内だとニコチン依存です。朝起きて30分以内に最初のタバコを吸っている方は、小樽保健所に来て下さい。処方箋を書いて差し上げます。パッチと言うのは、薬局で買うわけにはいきません。医師の処方箋が必要です。しかも、保険がききません。

タバコを吸っている人の自己評価は凄く低いです。「駄目ですよ。悪いとわかってタバコを吸っていてやめられないし、今まで散々禁煙は失敗したし。」と言うんですね。これを貼ってごらん。「貼ってみると本当に吸いたくないですね。嘘かと思ったけど本当ですね。」と言って止めていけます。

何か手持ちぶさたの時の、吸いたい気持ちのごまかし方を伝授しておかないと、たちどころに約束を忘れてタバコを吸ってしまう事になります。そこで禁煙グッズのお話をします。今、結構人気なのはフリスクです。あるいは仁丹。タバコを止めると何を食べても美味しく感じます。運動が禁煙グッズの1つです。とりあえず外で散歩しちゃうのです。イライラしているのが歩きだすと少しトーンがかわります。

## 禁煙環境

禁煙しました、と宣言した方がうまくいく人と、内緒にしていた方がうまくいく人がいます。

灰皿とかタバコ・ライター等は全部捨ててしまおうとか。その人その人で全く違います。パッチを貼ってこれで万全ですよって言うんですが。

もう1つ最後にお勧めしている、禁煙に効くおまじないがあります。

= 吸いたいと、思う気持ちも3分間 =

3分もすると、一旦その気持ちが少し弱まってくるのです。3分頑張れ！その次又3分！このようにしていくと結構いけます。だから一生我慢ではなく、たった3分間じゃないか。3分間くらい出来るだろう。というようにして禁煙を続けていくわけです。みなさんはまだ若いから、タバコってそんなにやめるのが大変なのかと思われるかもしれませんが。

ニコチンパッチを貼ったりして、いったんタバコを止められても、タバコが嫌いになれない、せっかくタバコを止めたのに・・・1週間タバコから離れたら、体中から一酸化炭素もニコチンも大体抜けています。ニコチンの事なんか忘れたはずなのに、吸いたいという思いが湧いてくるわけです。まるでニコチンは別れた恋人のようにしつこいですよね。タバコを吸った時のあのいい感じが良かったでしょ、という幸せな事ばかり思い出します。これが一生くるのです。油断していると又始まる。又始まったら又やめれば良いのです。何回も何回も禁煙をしていると、段々と上手になります。

今日は、若い方々が多いので気楽に話していますが、もう少し年齢が高くなると切実な問題が出てきます。例えば、女性が妊娠をしたとき。タバコの有害物質を吸い込んだら、胎盤を通じて間違いなく胎児に

いきます。産まれてみたら知的に障害があったとか、親の望み通りではない体を持つという事もあるわけです。その時、妊娠期間中にタバコを吸っていたとあれこれ思い巡らすわけです。その中にもしもという気持ちがあると、そのお母さんは、わが子を見る度に一生辛いでしょ。

だからニコチンパッチを貼りなさい。商大も構内禁煙ですが、小樽市内の小中学校もこの4月から全面禁煙ですから、学校の先生達も吸えません。それでタバコを吸いたいという方が、仕事をしている間だけしのぐ為にパッチを貼ります。

保健所で処方しているのは、実は小樽市保健所だけです。貼ると無理なく禁煙が出来ます、という事です。2ヶ月パッチを貼り続けると、だいたいお金にして、450円×56ですから、2万円位かかります。高いじゃないか！と言う方もいるのですが、1年間タバコを2箱吸いつ続けると、18万円。結局は安上がりになります。

どうして禁煙なんかしてしまったのか？と思った時に、タバコをやめた理由を思い出して下さい。

禁煙に素手で立ち向かった時には、1日目は結構しのげるのですが、2・3日目に辛くなって、これを過ぎると1週間位たって、すーっと抜けていきます。

### 離脱症状の対処方法

タバコを止めるという事は、ストレスとの戦いでもあります。私達が何故タバコを吸うのだろうか？と言うと実は、ストレスがたまってきた時に、タバコを吸うという方が多いです。禁煙する時は、仕事が割と楽な時、自分にストレスが余りかからない時をねらって開始する、というのも1つの大事なポイントになります。睡眠を十分にとって軽い運動をするようにします。

吸いたい気持ちのコントロール法。

自分で考える前にタバコに手がいく事があるので、コーヒーやアルコールを避けておきましょう。お茶に変えておこうとか、行動パターンを変更します。

環境改善法 喫煙具全て処分、タバコを吸いたくなる場所を避けます。

代償行動法 禁煙グッズの事です。禁煙継続の6つの法則

1. タバコの害について自分なりのイメージ（タバコってどうして悪かった）をもつ
2. 禁煙しようと思った理由、禁煙中の努力を思い浮かべる
3. 禁煙をして今良かった事（呼吸するのが楽、体が軽くなった、食べる物がとても美味しい、1年間18万貯まるなど）
4. 楽な気持ちで
5. 禁煙できた事に自信を持つ たいしたもんじゃないか！
6. 周りの人に禁煙を勧める

相談の方が入って来ると、真っ先に聞く事は、何本吸いますか？朝目が覚めてから何分位で吸いますか？

### パッチの貼り方

おなか結構かぶれますので、腕とか、わりと丈夫な所に貼った方が良いでしょう。出来るだけ露出されている所に貼ってください。

### 質問

Q. 小樽市保健所に来た42人の内、実際どれ位やめる事出来た人がいますか？

A. 完全にやめた人10人、やめられない人7人、残りは継続中です。

浅沼先生

保健所として禁煙の活動をしている所は、他に聞いた事がないですね。全国的には禁煙のネット、支援、インターネットでやっている活動があって、先生も恐らくそちらの方のメンバーという事でやってらっしゃる。大学生で吸っている人のパーセンテージは、最近少なくなっているのではないのでしょうか。前は3分の1くらいと高かったのです。高学年になると増えていきます。

一種の環境問題があったのではないかと思います、タバコのメリットはないですね。

A. 女性の自立とタバコと結び付けるとしたら真っ赤な間違いです。タバコを吸う事と女性の自立はぜんぜん関係ない話です。

でもタバコを吸っているのは若い人で、女性が目立ちます。男性でも若い人の方がタバコを吸う人が目立ちます。私も若い頃、かっこいいなと思って始めましたから。ただ周りにはタバコ臭さが実は嫌だという人たちがいる事も覚えておかれた方がいいと思います。

私が青春の頃は、彼のタバコの香りがなつかしいという歌もありましたけれど、今はタバコ臭い男嫌だな〜タバコ臭い女嫌だ〜と思っています。吸う・吸わないは人に決められるものじゃなく、自分の中の問題です。

### ストレス対策

私達が精神的にストレスをかかえてくると、運動を始めているのをご存知ですか？

例えば、貧乏ゆすり。考え事をする時に歩く癖のある人はいませんか？私達はイライラしてくると無意識のうちに、どこか不意に動き始めて、心のストレスを体ではらしています。それなら変な付随運動でなくて、立派に歩いてみたらどうなの、という事ですね。それでさっき言ったように、ストレスを感じたら歩いてみたらどうでしょうか。これがあんまり気に入らない人は逃げる。これも大変賢い。

目の前で小言を言われる嫌な時は、自分が経験した楽しい事を思い出します。そうするとバランスがとれます。バランスをとろう！逃げよう！小さくしよう！そしたら体ではらそう！

ストレスとばかり向き合っていると自分が参りますから、ちょっと時間をはずします。

お風呂に入って心身をリラックスして。

失恋をした。失恋は見方を変えれば、次の恋愛のスタートになります。だから見方を変えれば嫌な事を結構乗り越えていけるかな、と思います。

そのようなストレス対策を最後におまけでお話しました。

(抄録：浅沼)



### (3) エイズとセクシャリティ 2004.12.16

小樽市保健所主幹（医師） 秋野 恵美子

#### HIVとは

HIVとは何でしょうか。HIVという名前のウイルスです。エイズになったことは分かります。エイズというのは日本語で言いますと、後天性免疫不全症候群です。ほとんどの方は知っているのですが、それがどういうことかどうも伝わっていません。

そもそも私たちは免疫を持っていました。色々なウイルスや細菌がうようよしていて、それが私たちの中に入ってきたとしても、とりあえず治ります。エイズという免疫が駄目な状態になっていますと、分かりやすく言えばエイズの方にはお寿司のような生ものは駄目です。

HIV ウイルスに感染したことが自分で気づくと思う方？ HIV 感染は気づきません。無症状です。

もう一つ、HIVに感染してエイズ状態になるまでどれ位時間がかかるでしょう？

HIVはうつったら、その時から人にうつる病気です。10年間の長期に渡って人から人へうつし続けて行く不気味な病気は、他の性感染症にはありません。エイズの最大の問題点は、「不特定多数と性交渉する人間だけがなる病気だ」という風に、中学のときから洗脳されてきていますので、ほとんどの日本人は関係ないと思っていることです。これが大きな間違いです。

ですから、目の前の彼が真面目である、目の前の彼女がとてもピュアな人である、は関係ありません。ウイルスは人を選びませんから。日本は世界中でたった一つのエイズの減らない文明国です。減らないどころか増えるばかり。北海道に居るから安全だとか、そういう迷信はもうとうに通用しなくなっているのです。

#### エイズの検査

エイズ検査をどこで受けるかご存知の方？保健所か保健センターです。次何をやるのでしょうか？採血検査です。お金はかかるのでしょうか？日本全国どこでも無料です。持って行くものは何もありません。手ぶらで結構です。全く匿名です。名前も住所も電話番号もお聞きしていません。ですから小樽の住人も、どこで受けても構わないのです。でも小樽市でどうなの？と聞かれても、一切分かりません。

皆さん、保健所にいらしたとき何て言いますか？ HIV 検査と言いますか？入り口で困りますので、自分が受けに行こうと思う場所に、前もって電話を一本入れてください。いつ受けに行けばいいのでしょうか？SEXでHIVが感染したかどうかを検査したいと思ったときに、3ヶ月を超えてやっと検査になる状況になります。もし皆さんが(+)持っていますと言われたら、何ヶ月であろうが、それはそれでもう一回受ける必要はありません。

皆さんの中で今までSEX経験がない方は、HIV(-)と言っていいと思います。と言うのは、日本ではまだHIVをもらって産まれてくる子供がいないからです。でもアフリカは(+)で産まれてくる子供がいます。アフリカの子供たちの何割かは、10歳までにエイズで死ぬのです。皆さんはこの日本に産まれて、赤ちゃんのときHIVをお母さんからもらわずに産まれてきます。HIV(+)だと言われたら、即刻その足で病院に薬を貰いに行ってください。薬によってウイルスを減らしてしまう時代になってきました。そうしてしまえば、今の健康状態をそのままキープして、エイズにならないわけです。HIVはウイルスの中で未熟なウイルスで、どんどん変容するので一番手強いです。治療を始めるなら早ければ早いほうが効きます。ただしこの薬がどこの病院にでもあるわけではありません。この薬を置いてあるのはエイズ拠点病院です。ちなみに小樽市は市立病院がエイズ拠点病院です。小樽市の保健所では検査を受けに来られ

たら20分かそこいらで結果を出せる迅速検査を始めました。

## セクシャリティ

ここから先は、セクシャリティの話をさせていただきます。まず、セクシャリティの3つの種類についてお話しします。

ヘテロセクシャリティ、ホモセクシャリティ、トランスセクシャリティ。

ヘテロセクシャリティは男女の恋愛SEXです。ホモセクシャリティは男と男、もしくは女と女の恋愛SEXを申します。トランスセクシャリティは体が男であって本質が女、もしくは体が女であって本質が男というセクシャリティを申します。この3つのセクシャリティの間には優劣はありません。

これがようやく人類がたどり着いたところです。人類は昔から必ず間違いから出発しますので、一番最初、ホモセクシャリティは人間ではないと言われていました。

その違いは、全て本人の中に内在するものであって、後からくっつけられたものではないと言う事実により人類は気が付いた。

ホモという蔑称、つまり人を軽蔑するぞという意味合いの言葉です。こんな話を高校生・中学生にしますと、とても共感を持って聞いてくれます。そうだったんだ、ホモという言葉は人を軽蔑する為に作られた頭の古い大人たちが作った言葉なのかと。

ホモセクシャリティってGIDのことでしょうか？自分は何であるかってことが一番大事。ですからトランスの方々には本質に体を合わせている。これを性転換手術といいます。普通正常時には手術は許されません。トランスセクシャリティはセクシャリティの違いであって異常ではないのです。異常ではないのですが手術をするためには病名が必要で、病名だけ残っています。手術のための病名に過ぎません。皆さんご存知の通り、今は戸籍の男女も変えられます。

動物のセクシャリティと人のセクシャリティの違いがあります。私共人類は動物である事には間違いのないわけですから、妊娠・出産するという側面、それから恋愛という二つの側面を持っているわけです。人間のする行動としてのセクシャリティ、人と人のつながりを結びつける意味におけるセクシャリティ、そういう顔もセクシャリティは持っていると思います。セクシャリティ=SEXではないというお話をしたいと思います。

## セクシャリティ≠SEX

例えば、大好きな人と手を握る。これも立派なセクシャリティです。逆に言いますと、人の手を勝手に握ったりしますとこれはセクシャルハラスメントと言われても返す言葉がないわけです。

恋人にぎゅっと抱きしめられるのは本当に嬉しい、とても素敵なことです。これもセクシャリティです。医学的にお話しすると、子宮の中の胎児が産まれる直前になると、陣痛で子宮がきゅーっと収縮します。そうすると中にいる胎児は抱きしめられます。だから体が抱きしめられることの心地よさを覚えているのでしょうか。

人類の赤ん坊は自分の力では母親にしがみつぐ能力はありません。産まれたての時から、私たちは一人残らずしっかりと抱きしめられて大きくなったので、体が覚えているのです。

後、セクシャリティにはベッティングというものもあります。服の上から相手の体を触ること。何を言いたいかという、SEX以外は妊娠しないわけです。もちろんベッティングもセクシャルハラスメントにもなりますが。

思春期にはまだ大人の女性みたく体が出来ていません。いつ排卵か全く見当がつかなくて、思春期って妊娠しやすいのです。非常に妊娠が不安定な時にリスクをおかしてまでするのでしょうか。もう少し目を広くして考えて、中学生・高校生で初めてのSEXで妊娠する子は毎年後をたたず、全国で報告があがっているのです。熟年期の50代・60代の方々を前にしても同じことを言うのです。SEXが出来なくなったら終わりでしょうか？終わりだったらいけないでしょうか？

あるいは、女性達が乳房摘出手術を受けたとか、子宮摘出手術を受けたときに、女でなくなったみたいにくだらなことを付け加えられて、あんなに落ち込む必要はないのではないのでしょうか。私たちは一生涯死ぬまでセクシャリティを楽しむことが出来るのです。

高校生が妊娠したらどうしますか？選択肢は二つしかないのです。産むのが嫌、中絶、中絶が嫌、じゃ産むの？どっちが嫌？高校生が妊娠したらどっちも出来ないわけです。どっちもやりたくない。

やりたくない二つの選択肢のどっちかを選ばなくちゃいけない。これが高校生の妊娠です。20歳までにはどうしても経験しておかなければならないとか、間違った迷信が広く行き渡っているようです。犬達はそんな練習をしているのでしょうか？練習していません。ですから私ども余計な迷信を受ける必要は全くない。大好きな人と2人で相談して考えて経験してやってくれればいい話でしょう。

私たちは本能というものを持っておりますから、日々練習する必要は無いとも思っています。

エイズは、SEXでうつる病気ですからしなければいい。だから男の子は最低の知識として、コンドームくらい使えるようになっておきなさい。女の子にはちゃんと見て、自分の相手がこういう事ができない男性だったらお断りしなさいと言いたい。

エイズにならない方法がもう一つあります。言えば当たり前なのですが、マイナスとマイナス同士が二人だけで絶対浮気しないで付き合っていれば、その二人だけはエイズにならない。こういう話を中学生にしております。

## 北海道の現状

ご質問はありますか？

北海道の現状はどうなっているのでしょうか、という質問はありません？

北海道のエイズ患者49人。少なくとも安心された方もいると思いますが、これっておかしいと思いませんか？東京都のエイズ患者は970人。HIV感染者2,463人。なぜ東京都は2倍以上いるのに、北海道は同じ位しかいないのでしょうか。全国平均だって2倍です。何故でしょうか？

(学生の答) 麻薬犯罪が多いからじゃないでしょうか？

違います。東京都が多いのではないのです。北海道が少ないのがおかしいのです。

なぜ北海道はエイズ患者と同じ位しかHIV感染者がいないのでしょうか？HIV感染者として登録されている数ですよ。報告されてカウントされている数です。北海道だってHIVを持っている人は、東京都並にいるはずですよ。同じ病気ですもの、同じ人種ですもの。

検査を受けていないのです。HIV感染者と言われている人達は、自ら保健所に行って検査を受けてあなたはプラスですという人の数です。検査に行かない人はカウントには上がってこないのです。

皆さん、その100以上の人達と北海道に今一緒に暮らしているのです。少なくとも札幌にはいます。

でも、誰だかわからない。本人が自分は持っていない、と思うから検査に行かないわけです。日々うつしている人が間違いなく100人は一緒に暮らしているのです。これは不気味だと思いませんか？これは例えれば、ロシアンルーレットみたいなものです。確立は物凄く低く、周り中にエイズ患者がいるわけではありませんが、当たったら100%です。一番困るのは持っている本人が持っていないと確信しています。

男か女かも分かりませんし年齢も分かりません。本人が分かりませんから。世界全国どこに行っても必ずエイズ患者と HIV 感染者がいるのです。

ですからこうした静かで不気味な病気を理解するためには、感覚では絶対無理です。頭で、理性をきかせて対応しないとイケないし、それから自分たちの行動をどうするか。

皆さんがこれから不幸な恋愛であったという結果に終わらないためには、最低限中絶だということがない・性感染症がない、この二つのことがなければどんな恋愛もすばらしい恋愛になるだろうと思うのです。人を好きになったら、少し豊かにセクシャリティを眺めて、是非いい恋愛をして頂きたいと思っております。

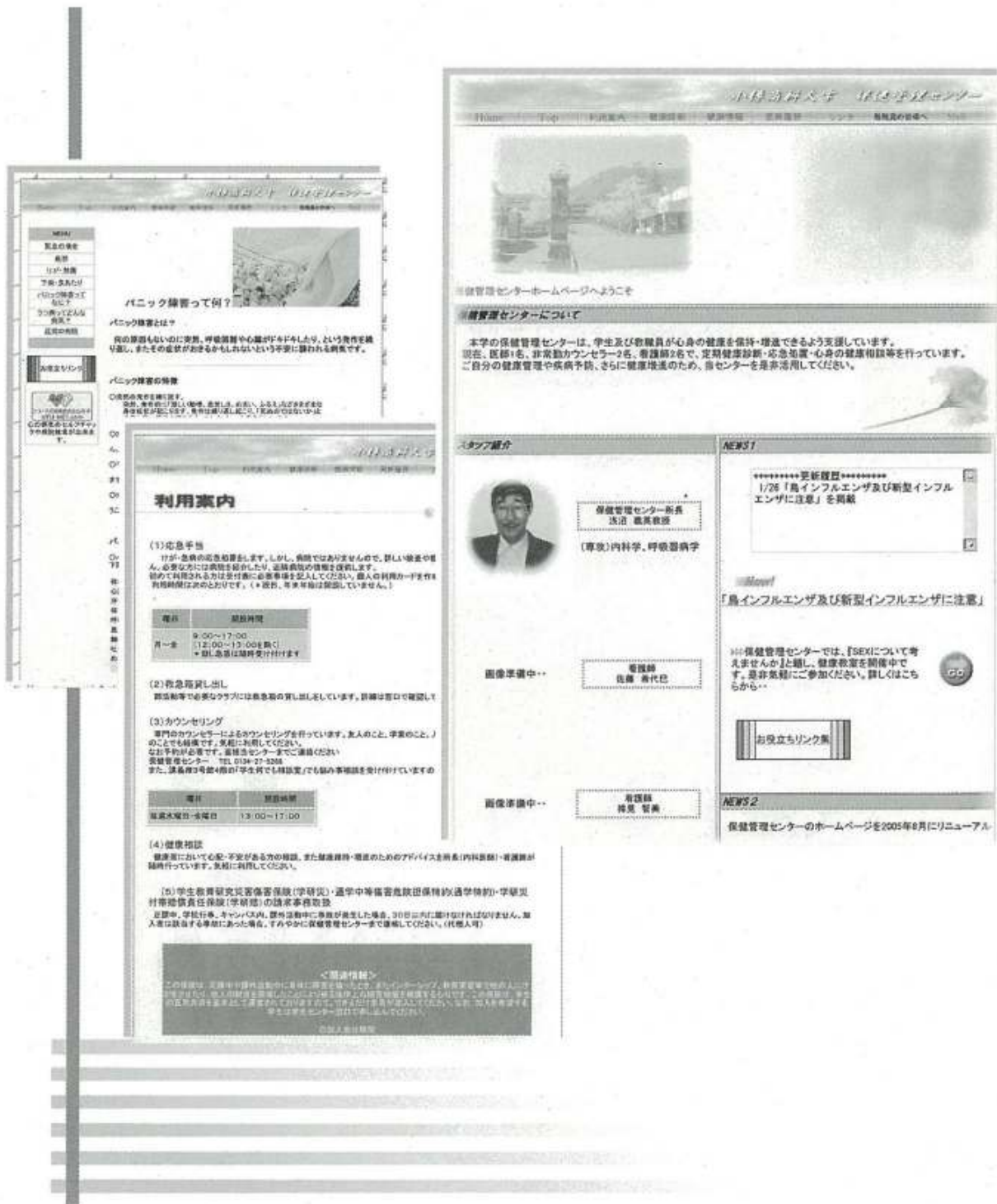
(抄録：浅沼)

## 2. 保健管理センターのホームページ

保健管理センターのホームページは平成14年7月5日から開設しているが、何度かのリニューアルを繰り返し、現在の形になっている。

健康情報やリンク集を充実させ、時に応じて必要なお知らせや情報提供を行ってきた。さらに、学生のみならず教職員にも活用してもらえらるようなページを作って行きたい。

ホームページアドレス <http://www.otaru-uc.ac.jp/hgaku1/hoken>



### 3. 保健管理センター図書一覧（平成14～16年度購入分）

分類	書名	著者	発行社	
予防医学	健康と食を問いなおす生物学：全7巻 1. 生命の未来を語る 2. 知っておきたい分子生物学 3. 食の未来を考える 4. よみがえる感染症 5. 病気と遺伝の考え方 6. 老化と生活習慣 7. 脳の健康を守る	本 庶佑、中村桂子・他	岩波書店	
	歩くこと・足そして靴	清水昌一	風濤社	
	お酒の健康科学	栗山欣也・他	金芳堂	
	禁煙支援ハンドブック	高橋祐子	Kじほう	
	寿命と生きがい	大隈 彰	小学館	
	食品のうそと真性評価	藤田 哲	NTS	
	東京都感染症マニュアル	東京都新たな感染症対策委員会	東京都	
一般医学	病気が見える vol.1 消化管・腹膜疾患／肝・胆・膵疾患 vol.2 循環器疾患	医療情報科学研究所編	MEDIC MEDIA	
	最新内科学大系 呼吸器疾患 総合診療 内分泌・代謝疾患 免疫・アレルギー	金澤一郎編	中山書店	
	プロGRESSシリーズ 特別巻3 編	内科診療レファレンス	中山書店	
	C型肝炎	フレッド・K・アスカリ	青土社	
	異常値の出るメカニズム 第4版	河合 忠 他編	医学書院	
	医療従事者のためのエイズ	只野寿太郎	南山堂	
	疾患と治療薬 改訂第5版	大内耐義、伊賀立二	南江堂	
	女性の医学 BOOK	松峰寿美	永岡書店	
	スポーツ医学	運動処方方の指針 原著第5版	アメリカスポーツ医学協会編	南江堂
		DSM-IV-TR 精神疾患の診断・統計マニュアル	高橋三郎 訳	医学書院
精神医学	LDと医療	上野一彦、中根晃	日本文化科学社	
	自律訓練法 不安と痛みの自己コントロール	A・ミアー	創元社	
	心理テスト法入門 第4版 基礎知識と技能習得	松原達哉	日本文化科学社	
	脳と人間	計見一雄	三五館	
医学評論	海・呼吸・古代形象	三木成夫	うぶすな書院	
	ナラティブ・ベイスト・メディシン	T・グリーンハル編	金剛出版	
科学評論	人間と適応 ー生物学と医療ー	ルネ・デュボス	みすず書房	
	「私」は脳のどこにいるのか	澤口俊之	ちくまプリマーブックス	
	宇宙のたくらみ	J・Dバロー	みすず書房	
	自我と脳	カール・P・ポパー	新思索社	
	生命40億年全史	リチャード・ウォーティ	草思社	
	脳と仮想	茂木健一郎	新潮社	
	バイロン・J・グッドの医療・合理性・経験	バイロン・J・グッド	誠信書院	
物理法則はいかにして発見されたか	R. P. ファインマン	岩波書店		
辞典	類語辞典	柴田 武	講談社	
資料	Cecil Textbook of Medicine vol 1-2	Goldman & Bennett	Saunders	
	Clinical Evidence 日本語版	BMJ Publishing Group	日系BP社	
	学生と健康 改訂2版	国立大学等保健管理施設協議会	南江堂	
	調解温泉考	小笠原真澄	文化書房博文社	
	サプリメント・アーターブック	吉川敏一、桜井 弘編	オーム社	
	サプリメントの基礎知識(薬剤師と栄養士連携のための)	橋詰直孝	薬事日報社	
	新学校保健実務必携 第七次改訂版	国崎 弘編	第一法規	
	代替療法の医学的根拠	米国医師会編	泉書房	
ハリソン内科書 上・下 第5版		メディカルサイエンス		
その他	アウステルリッツ	W・Gゼーバルト	白水社	
	自由の精神	萩原延壽	みすず書房	
	戦争とプロパガンダ	E・Wサイド	みすず書房	
	柔らかな個人主義の誕生	山崎正和	中公文庫	
	リヴァイアサン (一) - (四)	ホブズ	岩波文庫	

## 4. 刊行物・会議・研究会

### ヘルシーライフジャーナル (学内広報誌に連載中)

- No.37 「結核の予防：集団感染について」 平成14年4月  
結核の症状は？定期外検診をする、ツベルクリン反応の判定、潜在性結核がある、化学予防の必要性、BCG についての議論
- No.38 「健康食品」 平成14年9月  
やせ薬も健康食品か？日本健康栄養食品協会の基準、食は健康のもと、サプリメント、医食同源とは、肥満治療の薬
- No.39 「喫煙の習慣は若いときに始まる」 平成15年4月  
商大生の喫煙率、ニコチン依存症、タバコのよくない症状、禁煙の好適時期
- No.40 「サーズ (SARS) は怖い」 平成15年10月  
新しいウイルス感染症、SARS の懸念、死亡率、再流行の可能性は？
- No.41 「ピア・ヘルスビュー・サークルのすすめ」 平成16年4月  
健康を守るための自立したアプローチ、テーマの案、自分の健康は自分で守る
- No.42 「養生訓にみる健康観」 平成16年7月  
健康とは、「養生訓」、「人の体は私のみによって存在するものではない。」他
- No.43 「現代温泉考—おすすめの北海道温泉—」 平成17年1月  
北海道の温泉保養地、温泉水の取り扱い方による分類、立ち寄り湯の勧め

### 会議・研究会

- |                          |                     |         |         |
|--------------------------|---------------------|---------|---------|
| ○第19回                    | 北海道地区大学保健管理業務職員研修会  | 北海道大学   | 平成14年8月 |
| ○第40回                    | 全国大学保健管理協会北海道部会研究集会 | 北海道医療大学 | 9月      |
| ○第40回                    | 全国大学保健管理研究集会        | 東京大学    | 10月     |
| ○第15回                    | 国立大学保健管理施設協議会部会研究集会 | 東京芸術大学  | 10月     |
| ○メンタルヘルス研究協議会施設協議会部会研究集会 | 室蘭工業大学              |         | 11月     |
| ○第5回                     | 国立大学フィジカルヘルス・フォーラム  | 長崎大学    | 平成15年3月 |
| ○第20回                    | 北海道地区大学保健管理業務職員研修会  | 本学      | 8月      |
| ○第41回                    | 全国大学保健管理研究集会        | 金沢大学    | 10月     |
| ○第16回                    | 国立大学保健管理施設協議会       | 富山大学    | 10月     |
| ○メンタルヘルス研究協議会            |                     |         | 10月     |
| ○第41回                    | 全国大学保健管理協会北海道部会研究集会 | 札幌国際大学  | 11月     |
| ○第21回                    | 北海道地区大学保健管理業務職員研修会  | 北見工業大学  | 平成16年8月 |
| ○第42回                    | 全国大学保健管理協会北海道部会研究集会 | 札幌学院大学  | 9月      |
| ○第42回                    | 全国大学保健管理研究集会        | 大阪大学    | 10月     |
| ○第17回                    | 国立大学保健管理施設協議会       | 奈良教育大学  | 10月     |

## Ⅸ 施設・管理体制



## IX 施設・管理体制

### 1. 小樽商科大学保健管理センター規程

(昭和47年12月6日制定)

(趣 旨)

第1条 小樽商科大学学則第6条第2項の規定に基づく小樽商科大学保健管理センター（以下「センター」という。）の管理運営に関する必要な事項は、この規程の定めるところによる。

(目 的)

第2条 センターは、小樽商科大学（以下「本学」という。）の学生、教職員の保健管理に関する専門業務を行い、健康の保持増進並びに疾病の予防及び早期発見につとめることを目的とする。

(業 務)

第3条 センターは、次の業務を行う。

- (1) 定期及び臨時の健康診断
- (2) 健康診断の事後措置等健康の保持増進についての必要な指導
- (3) 健康相談
- (4) 精神衛生についての指導助言
- (5) 学内の環境衛生の改善及び伝染病の予防
- (6) 学内保健計画の立案
- (7) 保健管理の充実向上のための調査研究
- (8) その他健康の保持増進について必要な専門的業務

(組 織)

第4条 センターに次の職員を置く。

- (1) 所長
- (2) 医師
- (3) カウンセラー
- (4) 看護師
- (5) その他の職員

(審議機関)

第5条 センターの管理運営に関する事項は、学生委員会（以下「委員会」という。）で審議する。

(所 長)

第6条 所長は、センターの業務を掌理する。

2 所長は、本学専任の教授又は助教授をもって充て、その選考は、学部・大学院合同教授会の議を経て学長が行う。

3 所長の任期は、2年とする。

(医 師)

第7条 医師及びカウンセラーの委嘱は、所長の推せんにより委員会の議を経て学長が行う。

(事 務)

第8条 センターに関する事務は、学務課が行う。

附 則

この規程は、昭和47年12月6日から施行する。

附 則

この規程は、平成3年10月1日から施行する。

附 則

この規程は、平成5年4月1日から施行する。

附 則

この規程は、平成8年4月1日から施行する。

附 則

この規程は、平成9年4月1日から施行する。

附 則

この規程は、平成11年4月1日から施行する。

附 則

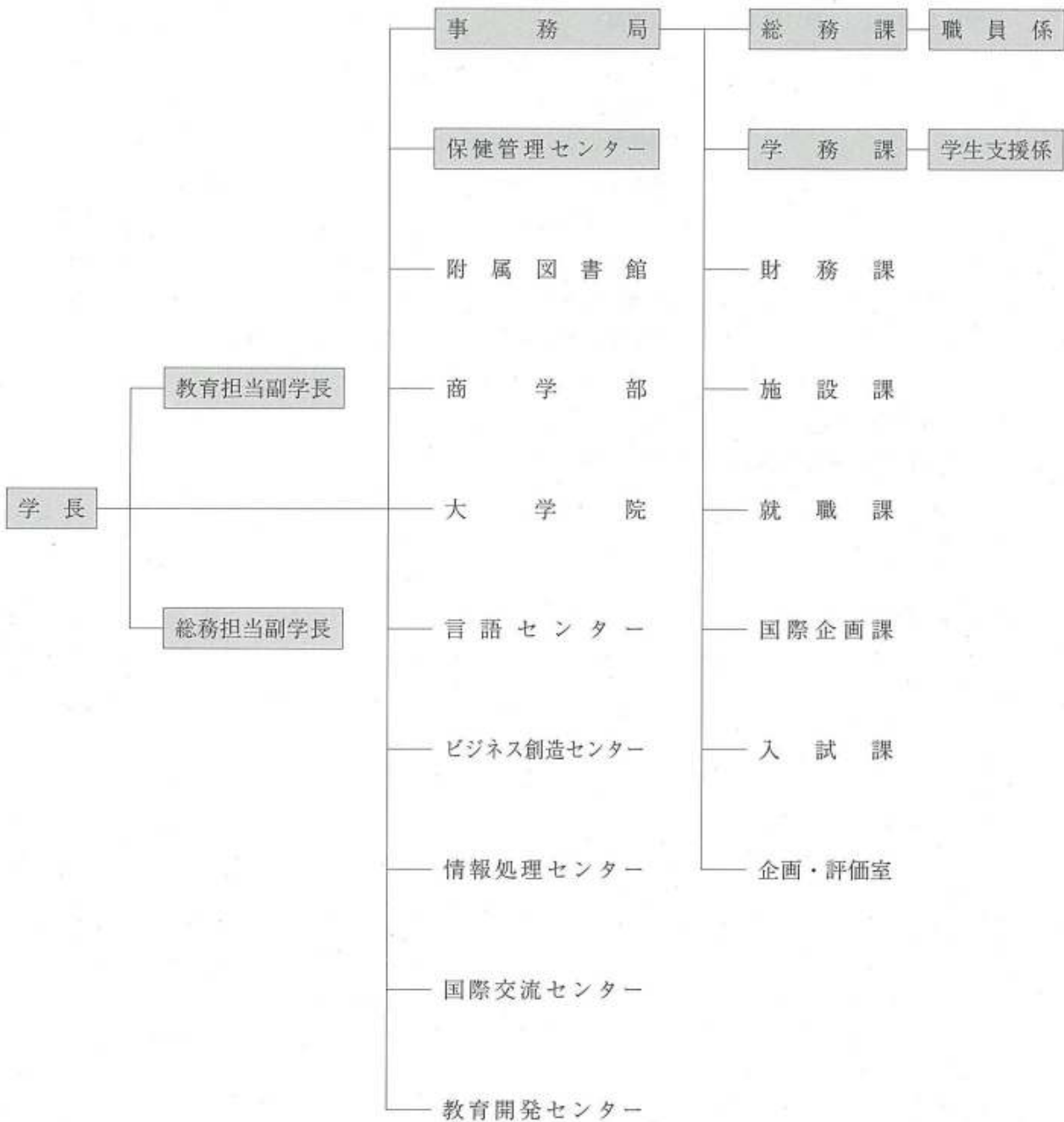
この規程は、平成14年3月1日から施行する。

附 則

この規程は、平成16年4月1日から施行する。

## 2. 組織機構図

(平成16年度)



### 3. 関係委員会・職員

#### 委 員 会

(平成16年度)

〔学生委員会〕	委員 長	副学長	教 授	和 田 建 夫
	委 員	保健管理センター所長	々	浅 沼 義 英
		経済学科	々	花 田 功 一
		商学科	々	中 浜 隆
		企業法学科	助教授	佐古田 彰
		社会情報学科	教 授	小笠原 春彦
		一般教育	助教授	石 崎 香 理
		言語センター	教 授	裴 嶋
		アントレプレナーシップ専攻	助教授	梶 原 武 久

〔衛生委員会〕

※「衛生委員会の組織」の項を参照のこと

#### 職 員

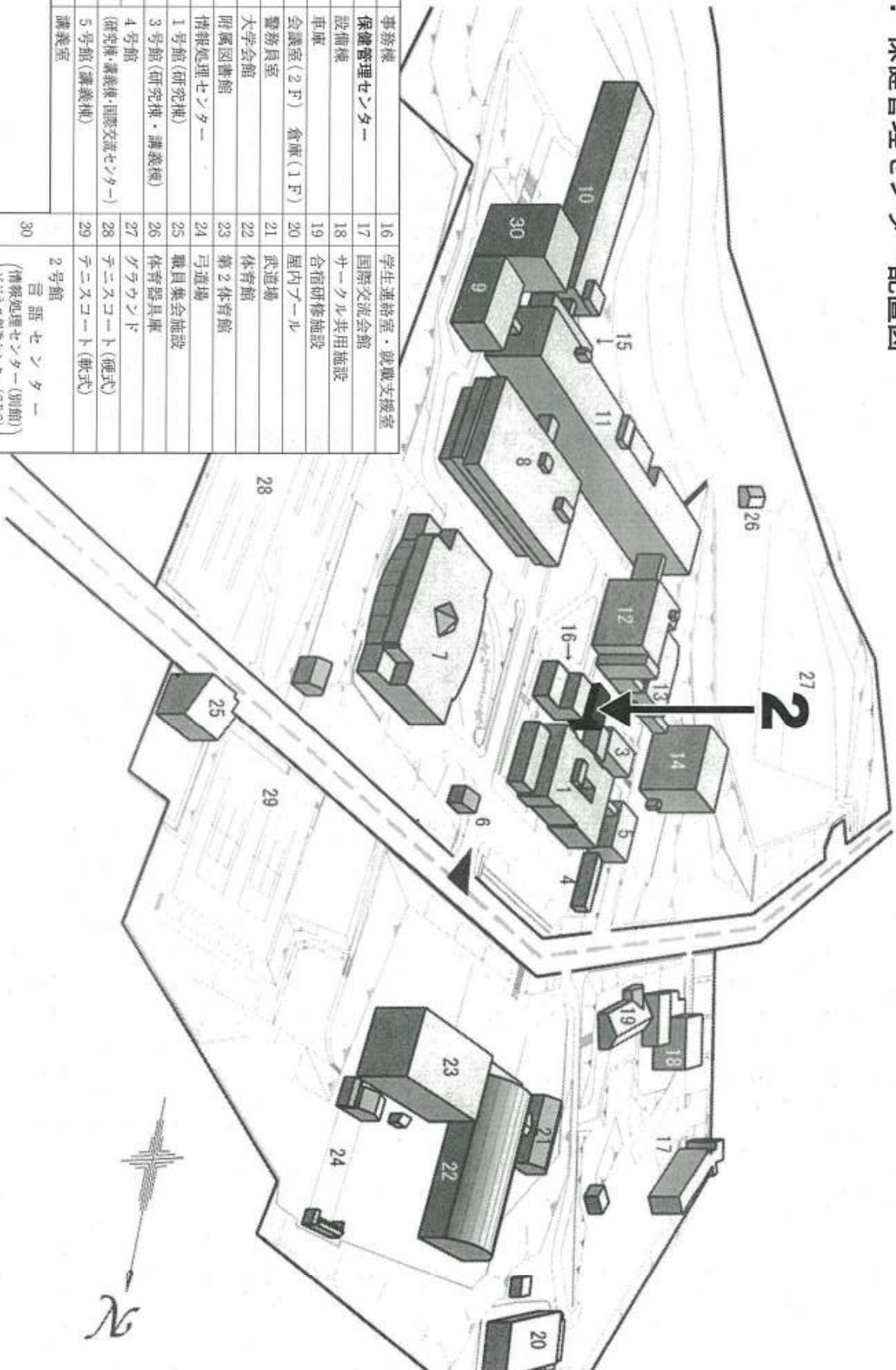
保健管理センター	所 長	浅 沼 義 英
	臨床心理士 (非常勤カウンセラー)	秋 谷 博 夫
	看 護 師	佐 藤 希代巳
	事務補佐員 (H13～15年度)	浪 岡 久美子
	々 (H16年度)	山 田 祐規子

(平成16年度)

学務課	課 長 (H14～H16.12月)	坂 井 伍 一
	々 (H17.1月～)	石ヶ森 新太郎
	学生支援係長	竹 内 國 雄
総務課	課 長	佐 藤 道 之
	課 長 補 佐	野 村 秀 明
	職 員 係 長	吹 田 耕 一

#### 4. 保健管理センター配置図

1	事務棟	16	学生連絡室・就職支援室
2	保健管理センター	17	国際交流会館
3	設備棟	18	サークル共用施設
4	車庫	19	合宿研修施設
5	会議室(2F) 倉庫(1F)	20	屋内プール
6	警務員室	21	武道場
7	学生会館	22	体育館
8	附属図書館	23	第2体育館
9	情報処理センター	24	弓道場
10	1号館(研究棟)	25	職員集会施設
11	3号館(研究棟・講義棟)	26	体育器具庫
12	4号館	27	グラウンド
13	(研究棟・講義棟・国際交流センター)	28	テニスコート(硬式)
14	5号館(講義棟)	29	テニスコート(軟式)
15	講義室	30	2号館 言語センター (情報処理センター(別館)) (ヒコナス新造センター(CBC))



**小樽商科大学 保健管理センター報告書**

平成14年度～平成16年度

発行日 平成18年3月

編集・発行

小樽商科大学保健管理センター  
〒047-8501 小樽市緑3丁目5番21号  
TEL 0134-27-5266  
E-mail [yasanuma@res.otaru-uc.ac.jp](mailto:yasanuma@res.otaru-uc.ac.jp)