改訂版

大人のゲイライフ講座

ヒゲに白髪が目立ってきたら

先生、教えて！専門家に聞いた老後の準備！

この頃ちょっと気になるカラダのこと

●NEW ワクチンで防げる病気って？

●ガチムチだとモテるんですけど…気になる生活習慣病！

●バランスの良い食事をしろって言われてもねえ！

●けっこうストレス溜まってます…上手な付き合い方って？

この頃ちょっと気になる生活のこと

●NEW いま話題のパートナーシップ制度って？

●お金のことは分からない！なんとかなるよね！

●いつまでも元気だとは限らない！誰が面倒看てくれる？

●気楽な独り暮らし！でも待っているのは孤独死!?

専門家が教える
今からできる
老後の準備！

いくつになっても
エロい存在で
居たいよね！

この頃ちょっと気になる下半身のこと

●NEW HIV検出限界未満でU=Uって？

●最近、勃ちが悪いんだよね～

●セックスは決まった相手とだけ！
だからナマでも大丈夫ってホント？

九州各県の
HIV検査施設
リスト掲載

●ヒゲに白髪が目立ってきたら●大人のゲイライフ講座・改訂版●先生、教えて！専門家に聞いた老後の準備！

HACO
FUKUOKA COMMUNITY CENTER

ヒゲに白髪が目立ってきたら…

大人のゲイライフ講座

最近、ヒゲにちらほらと白髪が…
そう気付いた時、ふと思う…

「家族」を持たないゲイには、
「今」がいちばん！

でも、10年後、20年後、30年後、
「老後」の自分って、どうなってるんだろう？
なかなかイメージ出来ないねぇ…（汗）

長生きしなくてもいいなんて思ってたけど、
気が付けば、あっと言う間にもう中年！

多分、あっと言う間に高齢者!?
ちょっとだけ、焦るね。

だったらできるだけ健康で、
できるだけ人の世話にならないように
生きていたいかも。

いざって時に慌てなくてもいいように、
今から考えてみるのもいいかな！

身体のこと、生活のこと、セックスのことも、
この際、いろんなこと専門家に聞いちゃお！

ねっ、先生、教えて！

この頃ちょっと気になる身体のこと ―― 2
ガチムチだとモテるんですけど… ―― 4
分かっちゃいるけど止められない！ ―― 6
やっぱり、がんは怖いし！ ―― 8
オレの健康って、実はヤバいの？ ―― 10
バランスのいい食事をしなさいって言うけど… ―― 12
どうしても外食が多いんですけど… ―― 14
適度な運動と言われてもねぇ… ―― 16
ついつい張り切っちゃうんだよね！ ―― 18
けっこうストレス溜まってます… ―― 20
寝起きの一服、食後の一服、これがなくっちゃ！ ―― 22
酔っ払って気分も上々！いいねぇ！ ―― 24
ワクチンで防げる病気って？ ―― 26

この頃ちょっと気になる生活のこと ―― 28
年取ったら医療費って実際どうなるの？ ―― 30
貯金も使い果たしてしまったら… ―― 32
誰よりも大切な人だと認めてほしいだけなんだけどな… ―― 34
気ままな独り暮らし、続けたいな～！ ―― 36
もう年だな…って、自分も、親も、相方も！ ―― 38
もし介護が必要になったら？ ―― 40
面倒を看てくれる人のアテなんて、ないよ… ―― 42
いざって時に頼れる人なんていないし… ―― 44

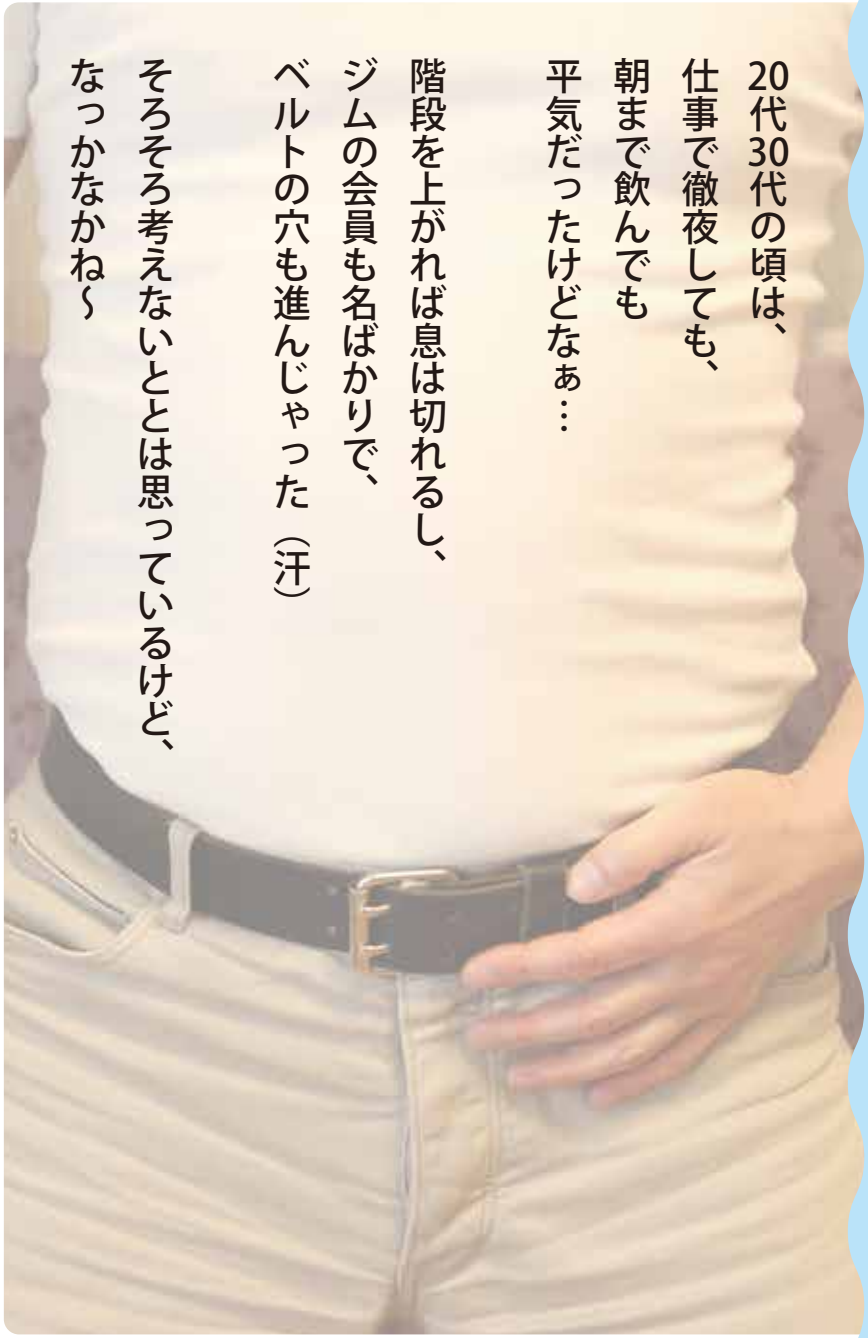
この頃ちょっと気になる下半身のこと ―― 46
ＨＩＶ感染って、身の回りじゃ聞かないけど… ―― 48
ＨＩＶに感染してるって聞くと、ちょっと… ―― 50
ＨＩＶに感染していても、ＳＥＸできるの？ ―― 52
検査って、怖いし、面倒くさいよ！ ―― 54
いくつになっても エロく生きたい！ ―― 56
誰が感染している分からないし、ちょっとね… ―― 58
今さらコンドームの使い方？ ―― 60

この頃ちょっと気になる老後のこと ―― 62
まだ間に合うのかな？ ―― 62

九州各県のＨＩＶ検査施設 ―― 64
困ったときには、ここで解決！ ―― 60

この頃ちょっと気になる身体のこと　introduction

この頃ちょっと気になる身体のこと…



20代30代の頃は、
仕事で徹夜しても、
朝まで飲んでも
平気だったけどなぁ…

階段を上がれば息は切れるし、
ジムの会員も名ばかりで、
ベルトの穴も進んじゃった（汗）

そろそろ考えないととは思っているけど、
なっかなかね～

大人のゲイライフ講座　AIDS/HIV総合治療センター・部長

■先生、教えて！ 今日から健康管理を！

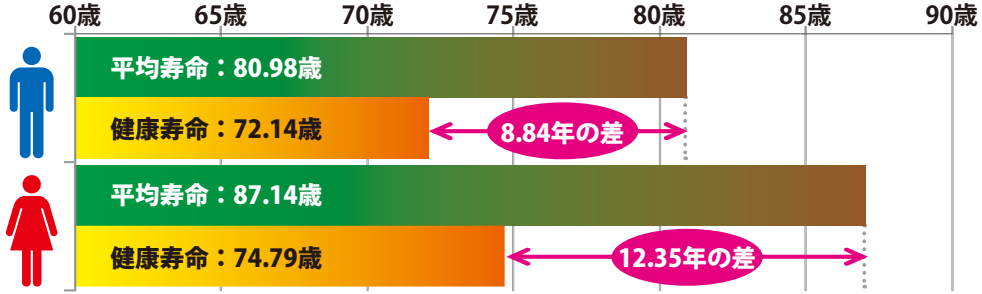
若い頃はどんなに徹夜で遊んでも平気だったのに、最近どうも翌日疲れが残るということはありませんか？

「定年」という言葉がリアルに感じられる。さてその先はどうなるのかな、などと考えることはありませんか？

現在、日本人男性の**平均寿命は80歳を超える**まで伸びています。老後の来ない人はいません。老後のことなんか考えずに今が良ければいいと思っていても、いざ高齢者になってしまってから、若い時にああしておけば良かったと後悔しても取り返しのつかないこともあります。どうせなら70代、80代になっても、元気いっぱいハッピーに過ごしたいと思いませんか？

40代、50代になって人生の折り返し点を過ぎた今、これからどうやって過ごしていこうかと考え始めたあなたに、残りの人生を少しでも元気でハッピーに過ごせるヒントをあげてみました。ご参考になれば幸いです。

平均寿命と健康寿命の差



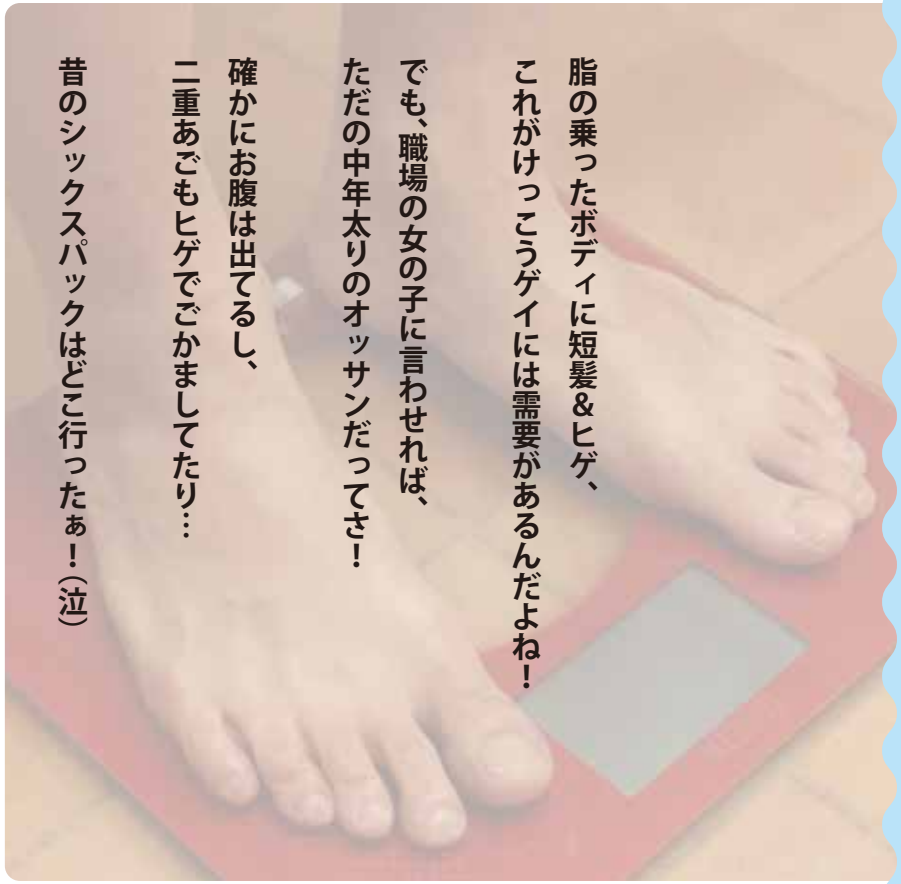
資料：平均寿命（平成22年）：厚生労働省「平成22年完全生命表」
健康寿命（平成22年）：厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」
【出典】厚生科学審議会地域保険健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会
「健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料」p25

●健康寿命を延ばそう！

若い頃に比べたら誰でも体力は落ちてきます。でも、病気がちで苦しい闘病生活を送る寝たきりのお年寄りと、年は取ってもシャキシャキ動き回れて、若い頃と同じように遊べるお年寄りと、どちらが幸せかは言うまでもありませんね。実際、平均寿命は80歳を超えるまで延びても、健康でいられる平均年数（**健康寿命**）はそれよりも10歳前後短いのです。つまり40代、50代の今から健康に気を付けていないと、年を取ってから10年以上も闘病生活を送ることになりかねない訳です。

あまり長生きするつもりはなくても、できれば死ぬまで健康で元気な人生を送りたいものですね。

ガチムチだとモテるんですけど…



■先生、教えて！ やっぱり肥満は…？

「**肥満は万病のもと**」と言われています。それは肥満によって血管や神経、ホルモンなどに障害が起こるためです。

体重が増えると心臓に負担がかかります。その上、血液中の脂肪分が増えると脂肪が血管に沈着して色々な**循環器系の病気**を引き起こす原因になってしまいます。**糖尿病・脂肪肝**や**痛風**の危険も増します。また、肥満によって全身の骨や関節、筋肉にかかる体重の負担が大きくなると、**変形性関節症**や**腰痛**の原因にもなります。首周りに脂肪が付くと、気道が狭くなった上に筋肉も緩んで空気の通りが悪くなり、**睡眠時無呼吸症候群**になりやすくなります。さらに肥満の人は**大腸がん、前立腺がん**の確率が高くなります。

このような様々な病気を引き起こす肥満には充分な注意が必要です。

アナタの肥満度は？

肥満とは単に体重が標準より多いことではなく、**体の中に「脂肪」が多すぎる状態**のことです。

肥満度を測るのは、**BMI（体格指数）**といって身長と体重から求める方法（下に記載）と、**体脂肪率**（体重に占める脂肪の割合）を体脂肪計で測定する方法があります。

BMI＝22が統計的に最も病気にかかりにくい体重です。理想は**18.5 ～ 25程度**に維持すること。

体脂肪率の目安は、**男性10～19%**です。体脂肪率がそれ以上になると、肥満ということになります。体重は標準でも体脂肪率の高い「**隠れ肥満**」の可能性もあります。

日頃から体重計に乗り自己管理に努めましょう。

●BMI（体格指数）でと体脂肪率で肥満度チェック！

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重（kg）}}{\text{身長（m）} \times \text{身長（m）}}$$

体脂肪率		分類			
25%以上	高い	隠れ肥満 バランス良く食べて運動しよう		肥満 ダイエット・運動を始めよう	
20%以上25%未満	やや高い				
10%以上20%未満	標準	やせ きちんと食べよう	標準 今の状態を維持しよう	かた太り ダイエット・運動を心がけよう	
10%未満	低い				
BMI		やせ	普通	肥満1度	肥満2度
		18.5未満	18.5以上25未満	25以上30未満	30以上

●隠れ肥満にもご用心！

隠れ肥満は、見かけ上は太っていないし、BMIも25未満なのに、体脂肪が多い、**体脂肪率の値が男性で25%以上**のことを指します。**運動不足**と**食事の偏り**が原因となることが多いと言われています。隠れ肥満の人の多くは内臓のまわりに脂肪がつく**内臓脂肪型肥満**で、見た目の印象から「**リンゴ型肥満**」とも呼ばれています。内臓脂肪から出る物質が代謝に悪影響を与え、**糖尿病**や**高血圧**などの**生活習慣病**に進行する恐れがあります。

隠れ肥満は簡単な計算によってもチェック出来ます。

隠れ肥満度＝ウエスト÷身長

（虎の門病院と獨協医大の研究チームが考案した指標）

0.5以上だと生活習慣病の危険が高いようです。

家庭用の簡易体脂肪計でも、体重と同時に体脂肪率が測れるようになっている機種も多いので、自分の体脂肪率をきちんと把握しておくといいですね。

分かっちゃいるけど止められない！

■先生、教えて！ 生活習慣病とは？

厚生労働省によると生活習慣病は、「**食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群**」と定義されています。

一般に**糖尿病**、**高血圧症**や**脂質異常症**などの、かつては『**成人病**』と言われていた病気を指します。まさにその名の通り、誤った生活習慣によって引き起こされてしまうさまざまな病気を総称して**生活習慣病**と呼びます。つまり、誰もがかかりやすいとても身近な病気であり、**動脈硬化**、**脳梗塞**、**心筋梗塞**、さらには**がん**などの大病の原因になります。でも、生活習慣を改善することによって治すことも可能である病気なんです。

では、糖尿病、高血圧、心臓病、脂質異常症、脳卒中それぞれについて、次のページで詳しく見てみましょう。

脳卒中

●どんな病気？

脳の血管が詰まったり、血管が破れて出血する病気です。原因としては**生活習慣病**や**喫煙**などがあり、**がん**や**心臓病**に次いで、日本における**死因の第3位**になっています。

●どんな症状が出るの？

手や足に力がはいらない、体の半分がしびれる、ろれつがまわらない、ふらつく等があります。

●緊急の治療が必要です！

高血圧

●どんな病気？

安静状態での**収縮期血圧**(上の血圧)や**拡張期血圧**(下の血圧)が慢性的に基準よりも高い状態（**140/90mmHg以上**）をいいます。

●どんな症状が出るの？

特有の自覚症状はほとんどないかもしれません。

●放置すると？

血管が硬くなる**動脈硬化**に進展し、**心筋梗塞**や**脳卒中**の原因になることがあります。

心臓病

●どんな病気？

心臓は血液を全身に循環させるポンプの役割をしています。主に**生活習慣**による**動脈硬化**が原因で起こる病気として**虚血性心疾患**があり、**狭心症**や**心筋梗塞**がこれにあたります。特に**心筋梗塞**は心臓に栄養を供給する血管が詰まることで血液が流れないため、心筋の細胞が死んでいきます。

●緊急の治療が必要です！

糖尿病

●どんな病気？

すい臓から出る**インスリンが不足**することで、血液中の糖が多くなりすぎた状態をいいます。その結果、尿にも糖が含まれるようになり、**糖尿病**と呼ばれています。

●どんな症状が出るの？

口の渇き、多飲多尿や体重減少が起こります。

●放置すると？

適切な治療を行わないと、手足のしびれ、眼の見えにくさ、腎臓を悪くすることがあります。

脂質異常症

●どんな病気？

血液中に**コレステロール**や**中性脂肪**が異常に多くなっている病気のことです。

●どんな症状が出るの？

合併症が出るまで自覚症状はありません。

●放置すると？

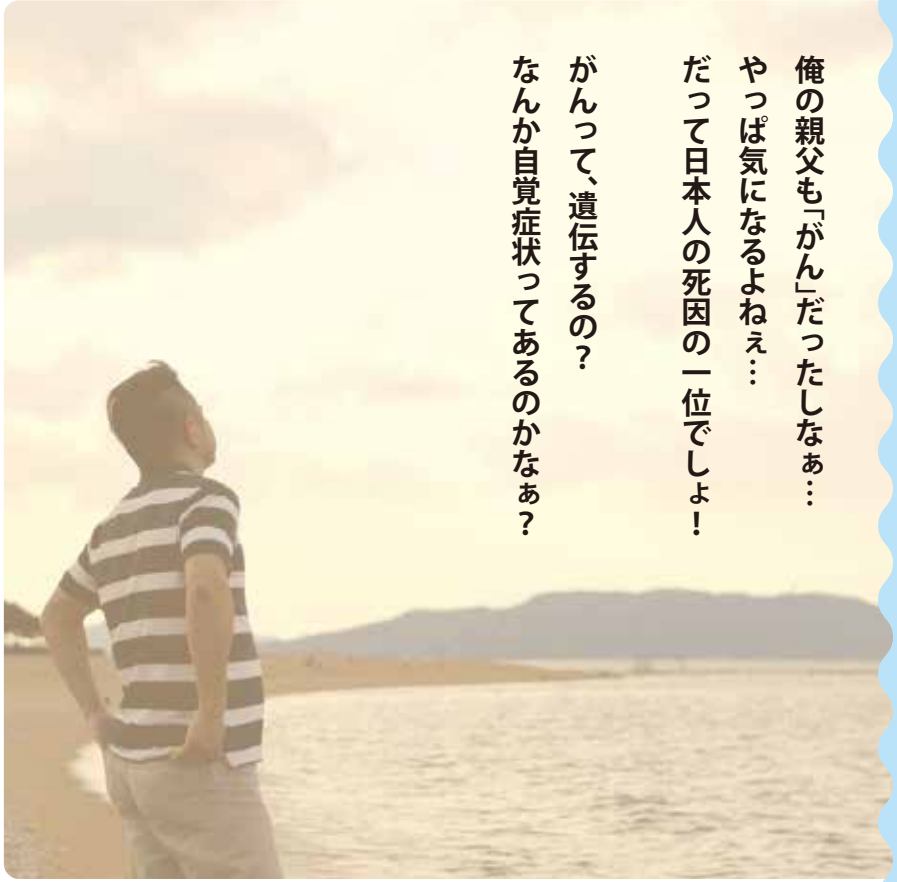
血管の中では**動脈硬化**が進行していきます。自覚症状が出現した時点で、**心筋梗塞**や**脳梗塞**の症状として現れます。

●薬は勝手に止めてはいけません！

薬によっては、長期間服薬の後に、突然服用を中止することにより、症状の悪化を招いたり、新たな副作用が発現するものがあります。

このような薬は、例え自覚症状が改善したからと言って、勝手に服用を中止するのはとても危険です。**自分で判断せずに、必ず主治医に相談しましょう。**

やっぱり、がんは怖いし！



■先生、教えて！ がんは遺伝するの？

まず、がんには遺伝子が関係していますが、基本的には**親から子へ遺伝する病気ではありません**。原因としては**喫煙**や**生活習慣病**などがあります。

がんは日本では**死因の1位**に挙げられています。そして**年々増加**しています。

一生のうちに、2人に1人は何らかのがんにかかるといわれています。つまり、がんはとても身近な病気なのです。でも、進行してしまうと死に至ります。

近年医学の進歩に伴い、早期発見早期治療によって、進行を抑えたりでき、完全に治ることもあります。そのためには、まず定期的な健診を受けて早期発見につとめることが大事です。

肺がん

- **がんの死亡原因の第一位**です。世界中で増加し、日本でも2028年には年間13万人に達するとも推測されています。
- 原因の一番は**喫煙**です。原因不明の咳や痰が2週間以上続く時、痰に血が混じる時は、早めに医療機関を受診してください。

胃がん

- 日本では肺がんに次いで死亡率の高いがんです。60代に発症のピークがあります。
- **ヘリコバクター・ピロリ菌感染**が原因と言われています。早期胃がんの多くは無症状のため、内視鏡もしくはX線検査による健康診断を定期的に行うことが大切です。

大腸がん

- 食事の欧米化とともに日本でも近年急速に増えています。一般に早期ではほとんど自覚症状はありません。
- **性交渉でも発がんの可能性**もあります。血便がでたり、無自覚でも40歳を過ぎたら大腸がんの検診を受けるようにしましょう。

肝臓がん

- 主に**B型またはC型肝炎ウイルスに感染して慢性化**することでがん化します。一般に無症状で経過します。
- このウイルスは**性交渉でも感染**することがわかっており、定期的な検査が必要です。最近では新しい治療薬もあり、早期発見が大事になります。

前立腺がん

- 頻度の少ないがんですが、50歳以後で増加します。
- 原因は**遺伝子の異常**と考えられています。初期ではほとんど症状がありませんが、排尿障害、頻尿、残尿感を伴うようになります。採血で早期発見できますので早めの受診を心がけましょう。

年に1度は「よかドック」を受けてみよう！

よかドックという、**福岡市国民健康保険の特定健診・特定保健指導**があります。

生活習慣病予防の健診で、結果に応じて医師、保健師または管理栄養士などによる生活習慣の改善に向けた保健指導が行われます。

平成20年度4月から健康保険組合、国民健康保険などの保険者に対し、40歳以上の加入者を対象として実施することが義務付けられました。

登録医療機関、**保健所**や**健康づくりサポートセンター**で受診できます。がん検診も行っておりますので、お問い合わせください。

- **市内約570ヶ所の登録医療機関**
  実施：平日・土曜日
- **各区の保健福祉センター**
  実施：平日（月2～3回程度）
- **健康づくりサポートセンター**
  実施:土日･祝日･平日夜間（月5～7回程度）

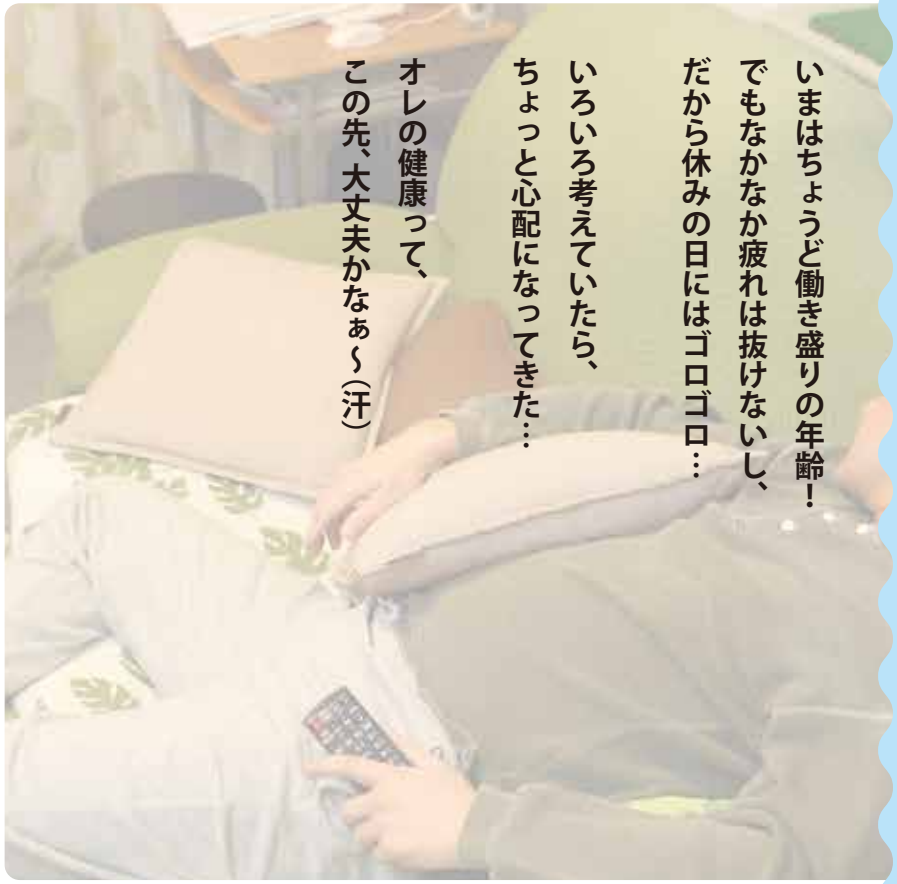
※場所により、希望により同時に**がん検診**等が受けられます！（別途受検料が必要）

よかドックのご案内センター

受診方法や受診場所を教えてもらえます。お気軽に！

- 月～金：10：00～17：00
- 電話：092-711-4826
- Fax：092-733-5756

オレの健康って、実はヤバいの？



■先生、教えて！ 年に一度は健康診断

生活習慣病は、日々の生活習慣の乱れが原因の1つとして深く関わっている病気です。定期的に健診を受けて、生活習慣を振り返ることで、早期発見・治療だけでなく、予防することも可能です。自分の健康状態について正確な知識を持ち、健康管理を続けるために健診を上手に利用しましょう。

「**よかドック**」は、福岡市国民健康保険に加入していて職場などで健診を受ける機会がない方（自営業の方など）を対象とした健康診断です。市内の健診実施医療機関で年に1回受診できます。約9千円かかる検査を、**500円で受診**することができるのでお得です。

※「よかドック」については前のページ（9ページ）に情報を掲載しています。

将来の生活習慣病の危険度チェック！

食生活編

1. 朝食はとらないか又はコーヒー1杯程度
2. 昼食は麺類やどんぶりものが多い
3. 夕食時間が21時過ぎになることが多い
4. 麺類を食べたときはスープも全部飲む
5. 刺身や寿司を食べる時、醤油はたっぷりつける
6. あっさりした味より、こってりした味が好き
7. ご飯やパンなど（炭水化物）の摂取量が多い
8. 緑黄色野菜（トマト・にんじん・かぼちゃ等）はあまり食べない
9. 魚より肉料理のほうが好き
10. 好きなものは毎日食べても飽きない
11. 早食い、ドカ食い、ながら食いが多い
12. 出されたものは残さず食べる
13. 一緒に食事する人に対抗して食べてしまう。
14. 毎日間食が欠かせない
15. お茶よりもジュースや清涼飲料水をよく飲む
16. プロテインを毎日摂取する

○が6個以上あったら『要注意』

●色の丸は…
塩分過剰です。高血圧や脳卒中、心臓病などにご注意

●色の丸は…
ビタミン、ミネラル、食物繊維などが不足しています。肥満にご注意

●色の丸は…
空腹状態が続くと、体は食べたものを蓄えるため体脂肪がたまりやすくなります。

●色の丸は…
摂取量過剰になる可能性があります。肥満、糖尿病、脂質代謝異常にご注意。

運動習慣編

1. 休日は家でゴロゴロして過ごすことが多い
2. 階段よりエレベーターやエスカレーターを使う
3. 少し身体を動かしただけで息切れがする
4. 運動は苦手
5. 1日に歩く時間は30分未満
6. 継続的にスポーツはしていない
7. 太っているので身体を動かすのが辛い
8. 近いところでも車で行ってしまう

○が3個以上あったら『要注意』

身体を動かす機会が少ないとエネルギーの消費量が低下して肥満を招きます。また体が硬くなり、ちょっとしたことでケガをしやすくなります。

日常生活編

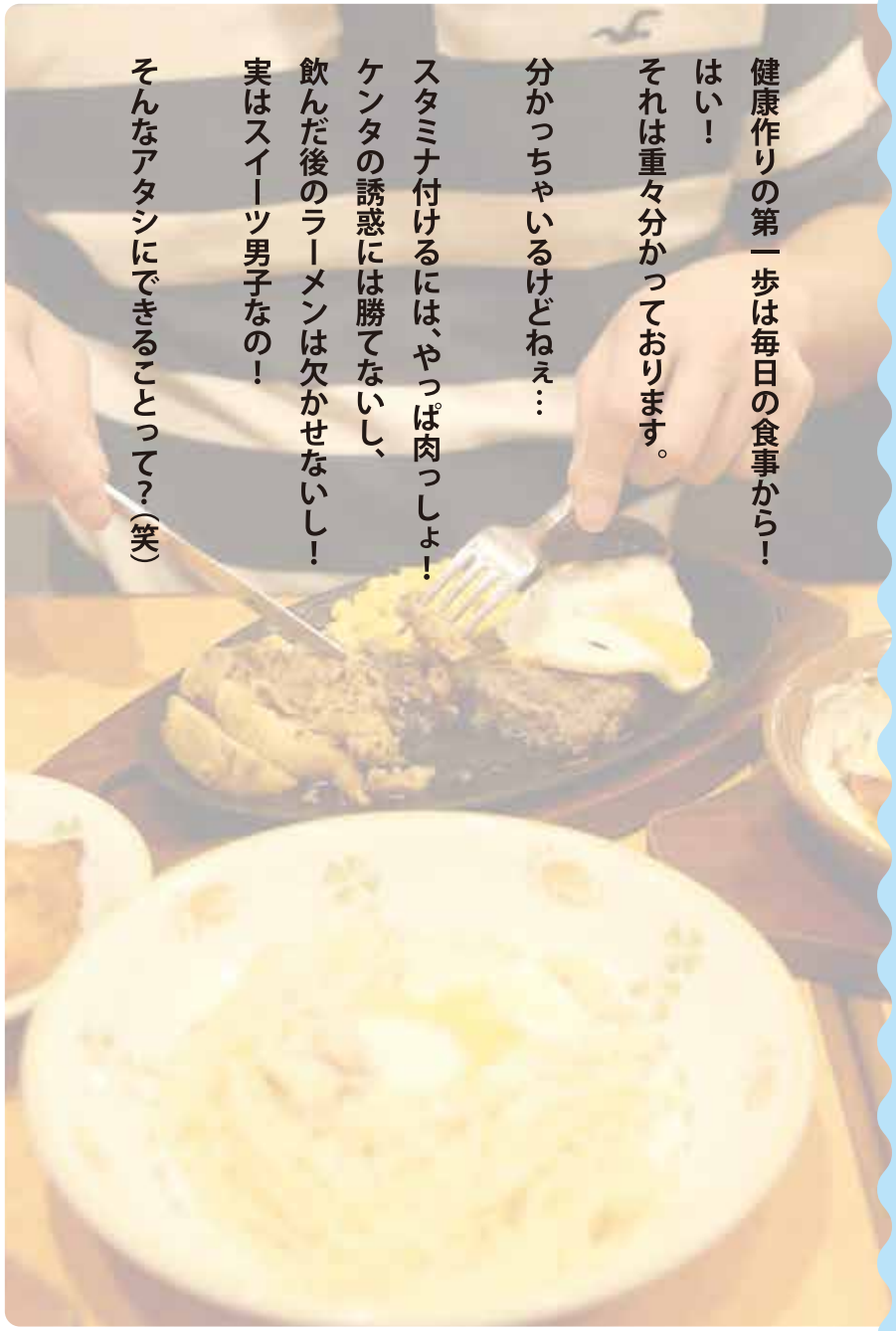
1. 仕事が不規則で食事や休憩時間がとりにくい
2. 週3日以上残業がある
3. 休日にも仕事をすることがある
4. 熱中できる趣味がない
5. 睡眠時間が毎日5時間以下
6. 熟睡感がない
7. 人間関係がうまくいかずイライラする
8. アルコールを週4日以上飲む
9. 寝る前にアルコールをとらないと寝付けない
10. 喫煙者である
11. 歯磨きは1日1回しかしない

○が3個以上あったら『要注意』

心と体の健康には密接な関係があります。飲酒や喫煙はもちろん、休養がとれなかったり人間関係がうまくいかなかったりすると、知らないうちに体にも影響が出てきます。

health

バランスのいい食事をしなさいって言うけど…



健康作りの第一歩は毎日の食事から！
はい！
それは重々分かっております。
分かっちゃいるけどねぇ…
スタミナ付けるには、やっぱ肉っしょ！
ケンタの誘惑には勝てないし、
飲んだ後のラーメンは欠かせないし！
実はスイーツ男子なの！
そんなアタシにできることって？（笑）

health

■先生、教えて！ 食事の内容に気をつけて！

40代50代になると**基礎代謝**が低くなり、若い頃と同じ食事量では太るのは当たり前！カロリーを摂りすぎないようにする事が大事です。やみくもに食事量を減らすのではなく、長続きできる方法を考えてみましょう。

食べ方のポイントはドカ食い・早食いをしないこと。まずは**野菜から食べる習慣**を！野菜は低カロリーで食物繊維が多くお腹もちがいい。しっかり噛んで食べる事で満腹中枢が刺激されドカ食い防止になるうえに、食物繊維は糖分やコレステロールの吸収を抑えてくれる働きもあり、血糖値やコレステロールが気になる人にもgoodです。

しっかり野菜を食べてごはんやメイン料理の食べ過ぎを抑えましょう。

ダイエットに近道なし！

絶食系ダイエットやりんごダイエットなどの1品集中系ダイエットなどの極端な方法をとると、身体は極度の飢餓状態にさらされます。そのため、身体は積極的に脂肪を蓄積するようになり、そればかりか筋肉をそぎ落として身体を動かすエネルギーに変えてしまうのです。その結果、**筋肉は減って基礎代謝が落ち、ますます痩せにくい身体に**なってしまいます。

流行の低炭水化物ダイエットは短期間での効果は確認されていますが、長期的な効用は確認されておらず、むしろ**死亡リスクが高まる**とも言われています。食事を変えてもそれが体重や腹囲の変化として現れるには時間がかかるもの。**1ヶ月に痩せる目安は体重の3%程度**です。

ダイエットに近道はなし！

筋肉を落とさないよう運動をするのもポイントです。

health

どうしても外食が多いんですけど…

朝はギリギリまで寝てるから、朝食はナシ。
お昼は職場の近くのランチ。
飲まない夜は、コンビニ弁当の晩飯…
デザートにプリンは必須！
飲んでる日は…
えっ、聞かないで！
やっぱ、マズいっすか？

■先生、教えて！

ちょっとの工夫でダイエット

●飲み物を変える！

甘みたっぷりの清涼飲料水や缶コーヒーは高カロリー。血糖値や中性脂肪をグンと上げやすい。普段は水やお茶にして、甘い飲み物はたまに楽しむ程度に！

●夕食が遅くなる時は…

途中でおにぎりなど軽く炭水化物を摂取！その分、深夜の食事を軽くセーブしよう。食事を小分けにする事で空腹感の軽減にもつながります。

●空腹が我慢できない時

どうしても空腹が我慢できない！そんな時は我慢しすぎてドカ食いになる前に「飲み物を飲む」「ガムを噛む」などでお腹を落ち着かせる！誘惑に打ち勝つ対処方法を身につけよう。

health

今日からできる外食の工夫！

丼ものは？

●ガツガツ食べるのがウマイ！特盛牛丼

丼ものは、かき込んで食べてしまいやすい料理。

牛丼を、ご飯とおかずが別々になっている牛皿定食に変更して早食い防止！

パスタは？

●クリーム、ベーコンなど脂質たっぷりのこってり系パスタ！

和風やトマトソース、シーフードなどを使ったあっさり系パスタに！

ラーメンは？

●チャーシューたっぷりとんこつラーメン

ちゃんぽんなど野菜や具だくさんのメニューに。

じゃあ、ラーメン定食は？

●麺+ごはんのどっさり定食

麺またはごはん系のどちらかに絞って！ラーメンに野菜のトッピングでボリュームを出しましょう。

みんな大好き！唐揚げ弁当は？

●から揚げ弁当のような単品のおかず弁当

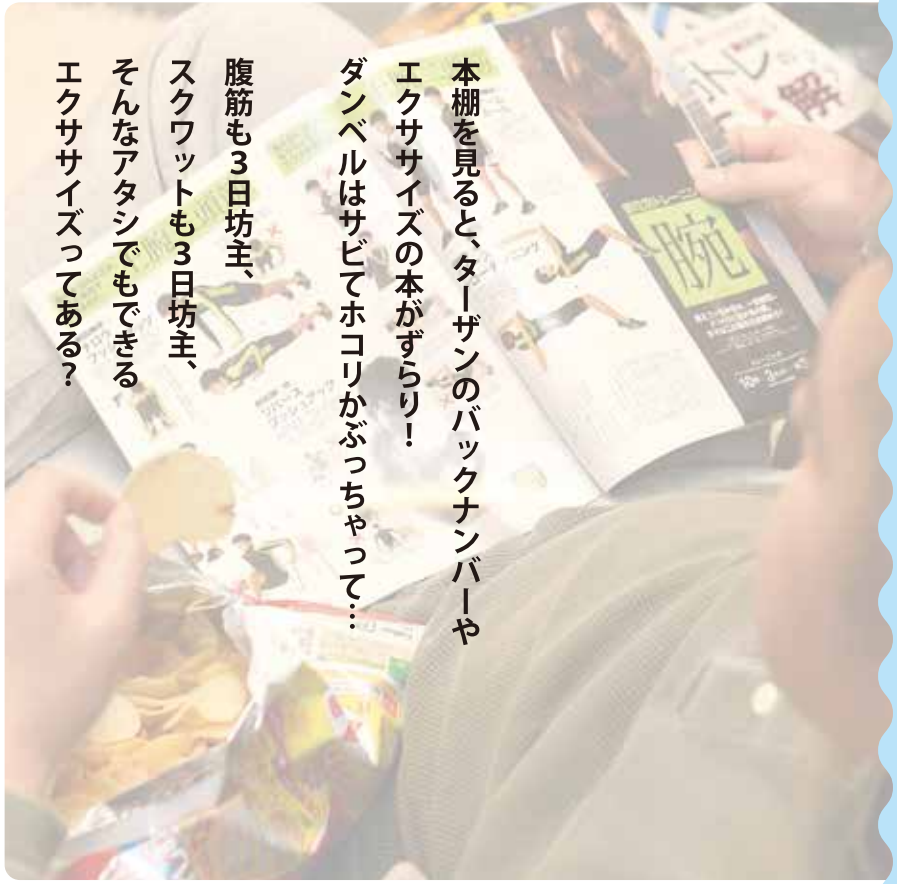
幕の内や焼き魚弁当などおかずの種類が多いものを。

スイーツは？

●クリームたっぷり高カロリーな洋菓子

低カロリーおやつ(100kcalを目安に)+温かい飲み物と一緒に！温かいお茶や紅茶で満足感up

適度な運動と言われてもねぇ…



本棚を見ると、ターザンのバックナンバーやエクササイズの本がずらり！
ダンベルはサビてホコリかぶっちゃって…
腹筋も3日坊主、スクワットも3日坊主、そんなアタシでもできるエクササイズってある？

■先生、教えて！ちょっと工夫でカロリー消費！

運動カロリーを簡単に計算する方法があります。**カロリー＝1.05×運動強度×時間×体重**です。日常の生活動作で出来そうな例を一度数値にしてやる気に繋げてみてはどうでしょうか？

この式を見ると大切なのは**運動強度と時間**です。続けるには生活の中で強度か時間のどちらに重きを置けるかやってみることをお勧めします。時間は連続しなくても一日での合計で計算します（**5分×4回位でも**）。これなら日常生活の中で出来ないでしょうか？強度は選びたい放題で『**身体活動と運動の強度（メッツ表）**』で検索すると閲覧できます。

次ページに日常生活で出来るお勧めを挙げてみました。2日に1度以上だとより効果があるそうです。

ズボラなアタシでもできる、ちょっとのアイデア！

強度2.0 立って料理する

強度2.0 街をぶらぶら

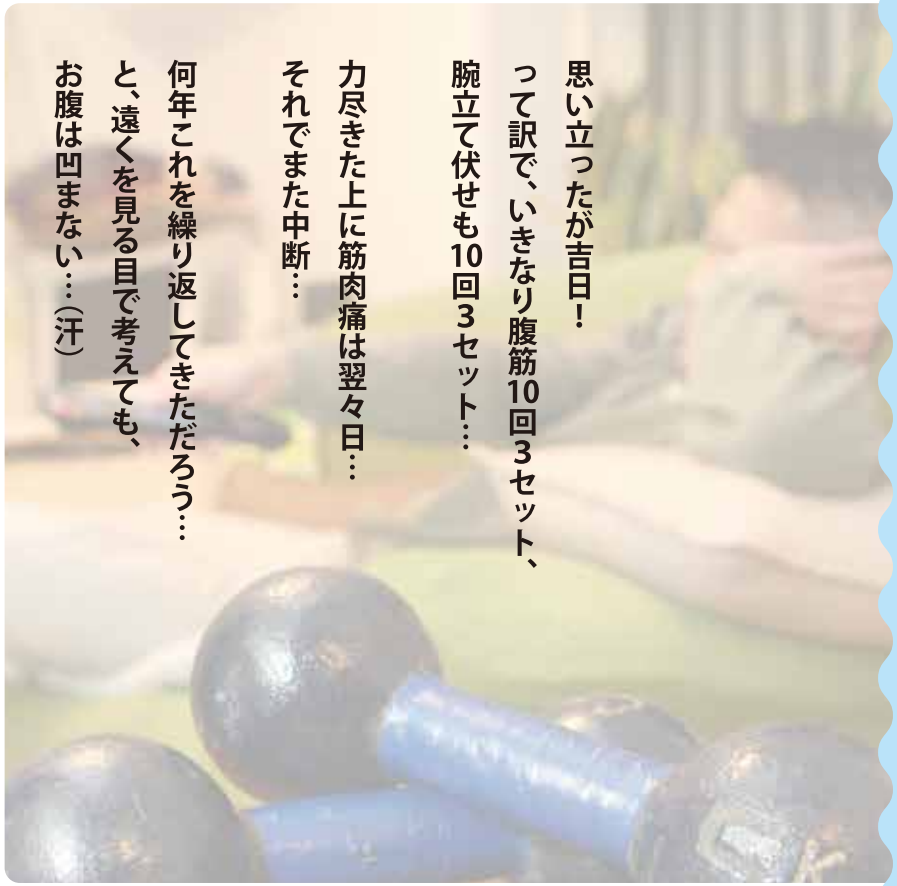
強度3.0 階段を昇り降り

強度3.5 掃除機を使ったお掃除

強度4.0 徒歩で通勤（93m/1分以上）

強度4.0 自転車に乗る

ついつい張り切っちゃうんだよね！



思い立ったが吉日！
って訳で、いきなり腹筋10回3セット、
腕立て伏せも10回3セット…
力尽きた上に筋肉痛は翌々日…
それでまた中断…
何年これを繰り返してきただろう…
と、遠くを見る目で考えても、
お腹は凹まない…（汗）

■先生、教えて！ 急な激しい運動は危険

急な運動は心臓など血管系や腰・膝関節に負担がかかり易いです。心臓へは息こらえの運動で血圧が上がり、血栓（血のかたまり）が動いて詰まってしまうリスクがあります。**命に関わるので「いつもの呼吸」が出来る強さで行いましょう。**

また、大きな動きを伴うと**関節痛**も出現しやすいです。強い負荷がかかる立ったままでの運動では膝関節、足を伸ばした状態で仰向けに寝たままでの急な腹筋運動などでは腰を痛め易いです。一度痛めると3～10日程度の休息が必要です。

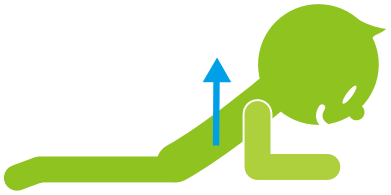
ここでは、横になったままで出来る体幹の深部にある**筋肉トレーニング**を紹介します。

まずは5分間から始めてみよう！

腹ばいでの肘支え運動

うつ伏せに寝て、肘で上半身を支えます。

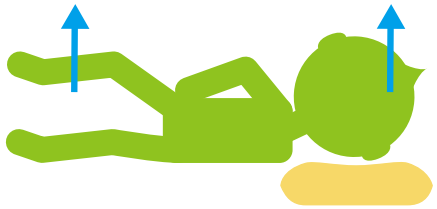
息を吐きながら、肩甲骨の間を広げる感じで、背中の筋肉と腹筋を使って背筋をまっすぐにキープします。



仰向けで肘支持での体幹運動

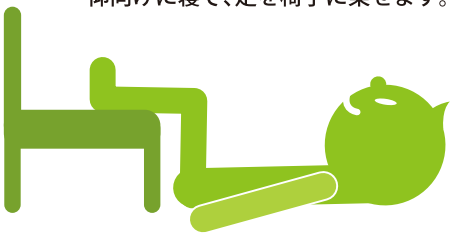
ひざを曲げて、横向きに寝ます。

股関節から足を開いて持ち上げます。
同時に首も持ち上げましょう。

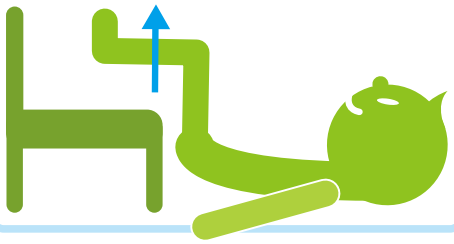


仰向けでの足上げ骨盤寝かせ運動

仰向けに寝て、足を椅子に乗せます。



両手で身体を支え、息を吐きながら
腹筋を使って腰骨から足を浮かせます。



横向きでの頭、足上げ運動

ラストは、TVを見る時などいつでもできる「ながら運動」です。
仰向けに寝て、肘で上半身を支えます。
息は止めずにゆっくり呼吸しましょう。
思ったよりハードで、じっとしているだけで腕がぷるぷるしてきます！

けっこうストレス溜まってます…

会社の人間関係、
雇用不安、
将来の不安に、
親の介護に親戚との付き合い…
恋愛や友だち関係…
漠然とした焦燥感や不安感…
数え出したらきりがない…
なんだか滅入ってくるよ…
なんとかならんかね～（泣）

■先生、教えて！ ストレスと上手に付き合いましょう！

ストレスが完全になくなることはありません。大切なことは「辛い」「気分が落ち込む」「眠れない」など、自分に起こっていることに気づき、早めに対処することです。

気づいた時には無理せず休みをとる、好きなことをする、眠りやすくなるような環境にしてみる、なにか別の方法がないか考えてみるなど、自分ができる範囲で上手く対処していくことが心や体の健康を保つ上で大事なことです。

自分の心と体をいたわりましょう。

質の高い睡眠を！

ココロもカラダも喜ぶ、しかもタダ！なのは「睡眠」です。
質の良い睡眠は脳と体の疲れ、ストレスを解消できる一番のストレス発散法ですよ。
安眠のためのおすすめの方法を教えますね。

ホットミルク

人肌くらいの温かさがおススメ。
コップ1杯のミルクを味わったらすぐ「おやすみなさい！」。

スマホ、PC、TVは1時間前まで

画面が明るく、脳を起こしてしまいます。

寝酒はNG

寝酒は寝つきはよくしますが、眠りの質を落とします。

ぬるめのお風呂

ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、体を十分温めてから、湯冷めしないうちに寝ると、ぐっすり眠れますよ。

睡眠のほかに、こんな方法もいかが？

もちろん、睡眠以外の発散方法もあります。

おしゃべり

たわいもないおしゃべりはストレス発散方法として良く挙げられます。

頑張らない

そして大切なのは・・・「頑張って」ストレス解消しようとすると、力が入りすぎてリラックスが難しくなります。

適度な運動

頭の中だけで色々考えるよりも、散歩したり運動したりすることで頭と体のバランスが取れて、ストレス解消に役立つことが有ります。

寝起きの一服、食後の一服、これがなくっちゃ！

■看護師さん、教えて！ やっぱり禁煙!?

喫煙は動脈硬化を進めてしまうだけでなく、慢性呼吸器疾患やがんなどの原因にもなります。

次のページのように禁煙することで身体に大きな変化をもたらすということは、それだけ大きな害を与えているということなんですね。

わかっていても…というのがタバコの怖さでもあります。

そこで次のページに禁煙する工夫の例をあげてみました。

禁煙の効果（全米肺協会 American Lung Association サイトより）

- ●禁煙20分後　血圧や脈拍が正常に近くなる
- ●8時間後　血液中の酸素濃度が正常値に！
- ●24時間後　心臓発作のリスク低下！
- ●数日後　味覚・臭覚が高まる！
- ●1～9ヶ月後　咳や、ヒューヒュー・ゼーゼーという喘鳴（ぜんめい）が改善し、風邪や感染症を起こしにくくなります！
- ●2～4年後　虚血性心疾患のリスクが喫煙者の半分に！
- ●10年後以降　肺がんのリスクが喫煙者の半分に！

禁煙のための工夫

●禁煙する目的を持ち、吸いたくなったら思い出す

例えば…

● **欲しかったものを買う。**

600円×31日＝18,600円!!

600円×365日＝**219,000円!!**

●吸いたくなるタイミングを知りその代用を考えておく

例えば…

● **食後の一服が欲しくなったら…**

⇒歯を磨く

⇒ガムを噛むetc.

●禁煙応援アプリを利用する

例えば…

● **禁煙カウンター**

経過時間表示などいろいろあります！

● **禁煙応援メール**

定期的にメールが来る

●禁煙外来を受診する

● **1人では禁煙に自信がない！**

健康保険が適用になる専門医療機関の受診をオススメ。アドバイスと合わせて禁煙補助薬を処方してもらえ、成功の確立が高まります！

酔っ払って気分も上々！いいねぇ！

■看護師さん、教えて！ お酒はほどほどに！

●飲みすぎは「万病のもと」

長期の大量飲酒で**脂肪肝**や**肝炎**、**肝硬変**などの**肝臓障害**の他に、**膵炎**など重篤な病気、**生活習慣病**の原因となることもあります。

●適量なら「百薬の長」

お酒は血液の流れをよくする作用や**善玉コレステロール**を増やす作用などの効用があり**動脈硬化予防**になります。その他**ストレス解消**、**疲労回復**などの作用もあります。

●休肝日のススメ

適量だから毎日ではなく週に2日は**休肝日**を入れ、肝臓を休ませましょう。談笑や食事しながらなど時間をかけることで量も制限されます。

お酒の適量って？

●ビールなら…

●1単位＝500ml
・缶ビール（500ml缶）1本
・瓶ビール中瓶1本

●日本酒なら…

●1単位＝１合（約180ml）
・お調子（１合徳利）１本

●焼酎なら…

●1単位＝25度で110ml
・ぐい呑み1杯
・グラスなら指3本

● 個人差がありますが一般的には約１～２単位が適量と言われています。
ちなみに、ウイスキーならダブルで１杯。ワインなら、グラスで２杯弱くらいが適量。

アルコールの影響を抑えるオススメおつまみ

枝豆

冷奴

海藻類

和え物

おひたし

肝臓はアルコールを分解するためにフル回転して働き疲れています。肝臓の機能を助けてくれるおつまみを選んで少しでもいたわってあげましょう。

●肝臓によくないおつまみ

● **揚げ物**
肝臓で脂質を代謝するので肝臓に負担

● **インスタント食品**
食品添加物の解毒で肝臓に負担

●肝臓の機能をサポート

● **代謝を補助【ビタミン B1 が豊富】**
冷奴、枝豆、レバー、豚キムチなど

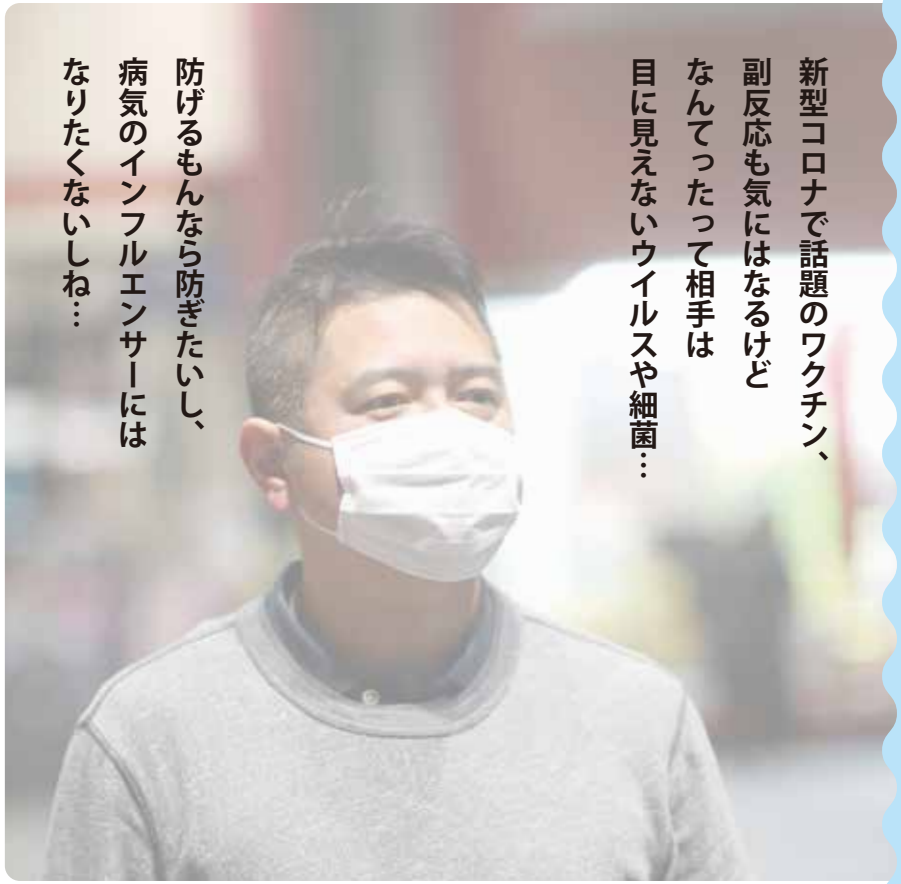
● **肝臓を傷つける脂質を分解【ビタミン E が豊富】**
ナッツ類

● **分解酵素多い【良質タンパク質が豊富】**
焼魚、卵焼き、ささみ、チーズなど

● **解毒補助【タウリンが豊富】**
あさりの酒蒸し、イカ・タコ刺しなど

● **排出促進【ミネラル・食物繊維が豊富】**
野菜・海藻サラダ、果物
水分を多く含む鍋、豆腐料理など

ワクチンで防げる病気って？



■先生、教えて！ ワクチンって有効？

新型コロナウイルス感染での重症化を防ぐということで、ワクチン接種を受けた方も多いのではないでしょうか。

痛みや発熱、頭痛、倦怠感などの副反応が多くの方でみられるように、リスクが全くないということでもありません。でも、得られる効果と副反応を比較すると、やはりメリットの方が大きいのは確かです。

感染症にかかると、原因となる病原体（ウイルスや細菌など）に対する免疫（抵抗力）ができます。免疫ができることで、その感染症に再びかかりにくくなったり、重症化を防いでくれたりします。このような身体の仕組みを使って病気を防ごうというのがワクチンです。

ワクチン接種によって防げる病気は、実はまだまだあります。ここでは代表的なものを紹介しましょう。

インフルエンザ・ワクチン

●インフルエンザってどんな病気？

インフルエンザ・ウイルスに感染すると、普通の風邪の**のどの痛み**、**鼻汁**、**咳**等の症状の他、**38℃以上の発熱**、**頭痛**、**関節痛**、**筋肉痛**、**全身倦怠感**等の症状が比較的**急速に現れる**のが特徴。
特に、**高齢**の人や**慢性疾患**を持つ人は、**肺炎**を伴うなど**重症化**することがあります。

●ワクチン

流行する前のワクチン接種が**有効**です。
可能であれば、**毎年接種**を受けることをお勧めします。

肺炎球菌ワクチン

●肺炎球菌感染症ってどんな病気？

高齢者の死因の多くを占める**肺炎球菌感染症**とは、**肺炎球菌**という**細菌**によって引き起こされる病気です。
この菌は、主に**気道の分泌物**に含まれ、**唾液**などを通じて**飛沫感染**します。日本人の**約3～5%の高齢者**では**鼻や喉の奥**に**菌が常在**しているとされます。
これらの菌が何らかのきっかけで進展することで、**気管支炎**、**肺炎**、**敗血症**などの**重い合併症**を起こすことがあります。

●ワクチン

65歳以上では**5年おきに接種**が推奨されており、**行政から通知**が届くので、それに従って接種しましょう。

HPVワクチン

●HPVって？

性交渉で感染する**ハピローマ・ウイルス**は、**男性**では**中咽頭がん**、**肛門がん**、**陰茎癌**や**尖形コンジローマ**の原因となります。

●ワクチン

通常は**女性の子宮頸がん予防**で行われますが、**男性**も2020年12月に**自費での接種が可能**となりました。
特に**バイセクシュアル男性**で**女性のパートナー**がいる人は、お互いにウイルスをうつし合う**ピンポン感染を予防**するためにも**パートナーと一緒に接種**することをお勧めします。

A型肝炎ワクチン

●A型肝炎ってどんな病気？

A型肝炎ウイルスによる**急性肝炎**です。
衛生環境がよくない国などでの、**汚染された食品**や**水**などを介した**経口感染**ですが、最近では**アナルを舐め**たり、**触れたりした指を口に**したりすることで感染する**性感染が急増**しています。
感染すると**発熱**、**全身倦怠感**、**食欲不振**、**黄疸**、**肝腫大**などの**肝症状**が現れ、**劇症化**すると**命に関わる**こともあります。

●ワクチン

ワクチン接種前に抗体検査を行う必要があります。

●ワクチンはどこで？

● 厚生労働省検疫所FORTH
「予防接種実施機関」
https://www.forth.go.jp/moreinfo/vaccination.html

● 日本渡航医学会
「国内トラベルクリニックリスト」
http://jstah.umin.jp/02travelclinics/

B型肝炎ワクチン

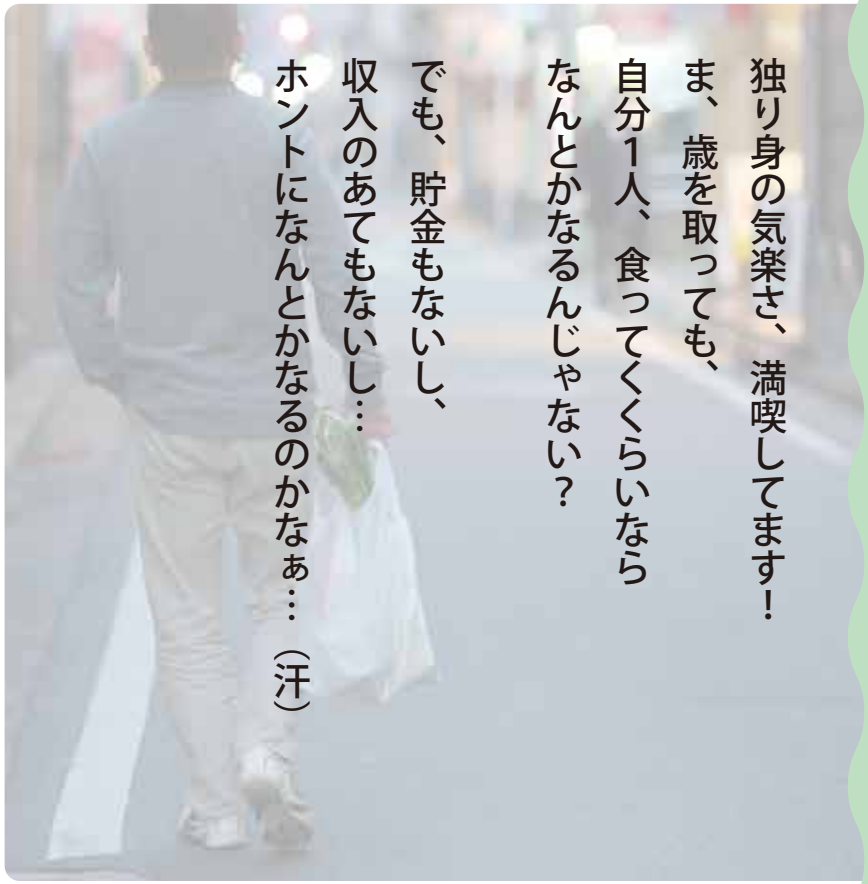
●B型肝炎ってどんな病気？

B型肝炎ウイルスに感染した**血液**、**精液**、**唾液**等に**粘膜**や**傷口**が**接触**した場合に感染を起こすことがある**性感染症**の一種です。
一過性の**急性肝炎**と、そのまま感染している状態が続く**慢性肝炎**があり、**急性肝炎**は稀に**劇症化**する場合もあることから注意が必要です。**慢性肝炎**になると**肝硬変**や**肝がん**など**命に関わる病気**を引き起こすこともあります。

●ワクチン

ワクチン接種前に抗体検査を行う必要があります。

この頃ちょっと気になる生活のこと…



独り身の気楽さ、満喫してます！
ま、歳を取っても、
自分1人、食ってくくらいなら
なんとかなるんじゃない？
でも、貯金もないし、
収入のあてもないし…
ホントになんとかなるのかなぁ…（汗）

■先生、教えて！ 今のままの生活を送れますか？

突然ですが皆さんはリタイア後、どのような**ライフプラン**を立てていますか。**貯蓄**もそこそこあるし**年金**や**退職金**で自分一人くらい何とかなるさ！

それ本当ですか？

総務省家計調査よれば60歳以上の単身無職世帯の**可処分所得は平均約11万円**、それに対し**消費支出は平均約14万5千円**。**不足分は蓄えを削りながら生活**しているということがわかります。平均寿命をまっとうするとしても蓄えは**最低でも1千万円**弱が必要ということになります。

でもこれはあくまで最低ライン。当然増えるであろう**医療費**や**冠婚葬祭費**、もし**ローン**が残っていたら？

今のままの生活を送るためにあなたはいくら準備する必要があるのでしょうか。

☑チェックしたい！

●入ってくるお金、準備できるお金

□預貯金	タンス預金、使っていない銀行口座もこの際整理！
□生命保険	必要ないのにずるずるかけている保険は無いですか？
□年金	日本年金機構「ねんきんネット」で年金額を試算してみましょう！
□雇用保険	定年退職でもらえる場合もあります！
□退職金	一時金なのか、年金型なのか？税金もかかりますよ！
□住まい	高級賃貸マンション、いつまで払えますか？住宅ローンの繰り上げ返済や借り換えは？
□その他資産価値のあるもの	車やバイク、高級腕時計・・・本当に必要？

☑チェックしよう！

●出ていくお金、準備しておくお金

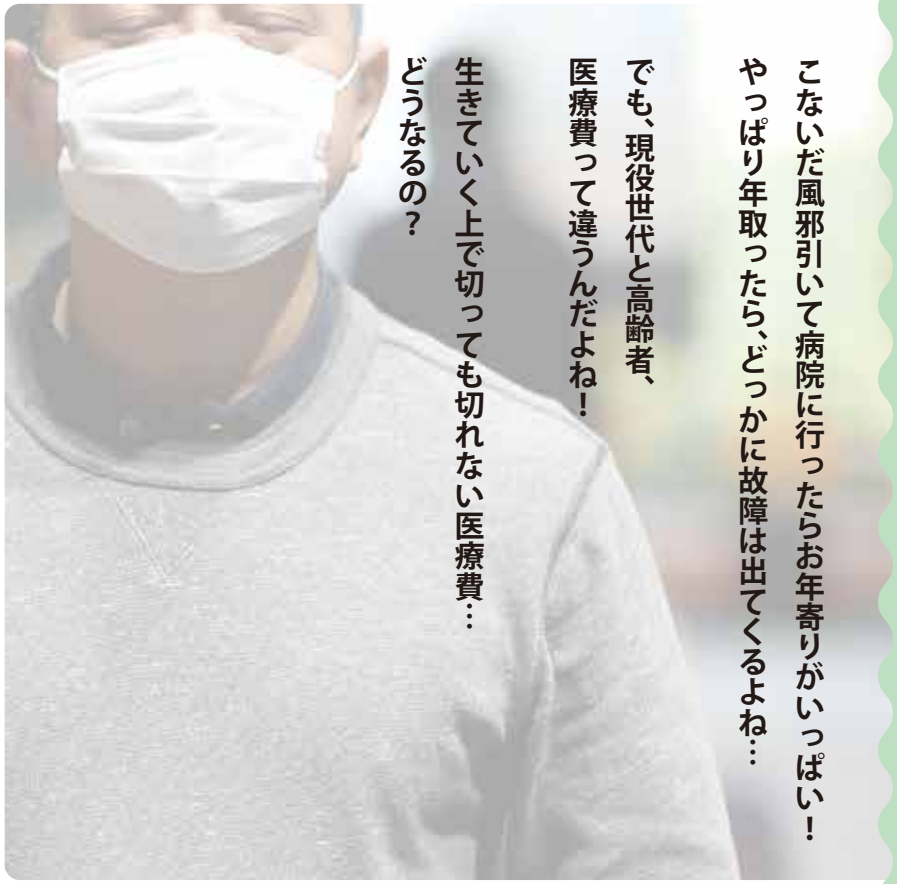
□毎月の生活費	節約、倹約してますか？
□健康保険料・介護保険料・税金	自動車税、固定資産税、親の相続税なんかは？退職金にもかかりますよ！
□冠婚葬祭費	親の葬式代は？自分の葬式代は？
□医療費	急な入院でも大丈夫？70歳以下の人は、入院１ヶ月で12万円！
□交際費	とても大事！
□借金	現役中に返済しておきたいですね！

ググってみよう！

●キーワード

- 老齢基礎年金
- 退職金
- 国民健康保険保険料
- 年金ネット
- 住宅ローン繰り上げ返済
- 介護保険料

年取ったら医療費って実際どうなるの？



こないだ風邪引いて病院に行ったらお年寄りがいっぱい！
やっぱり年取ったら、どっかに故障は出てくるよね…

でも、現役世代と高齢者、
医療費って違うんだよね！

生きていく上で切っても切れない医療費…
どうなるの？

■先生、教えて！ あなたの医療費は？

日本は**国民皆保険**です。誰もが何らかの健康保険に加入し保険証を持つことになっていて、全国どこの病院でも保険証を提示すれば**治療費は3割の負担**で受けられます。

治療費自己負担割合は年齢や加入する健康保険で異なり現在69歳までは3割、70歳以上になれば2割もしくは所得に応じて設定された負担割合や上限額までとなり医療費の負担が軽減されます。

●高額療養費制度

ひと月の医療費の負担が高額になった時、払い過ぎた分が手続きにより戻ってくるという仕組みです。適用条件がありますので、詳しくはお手持ちの保険証に記載されている「保険者」欄にお問い合わせいただくか、かかった病院の会計の際、尋ねてみるとよいでしょう。

70歳で医療費の自己負担額は変わるのだ！

●70歳未満の高額療養費自己負担限度額（図1）

所得区分	ひと月あたりの自己負担限度額
年収約 1,160 万円～の方 健保：標準報酬月額 83 万円以上の方 国保：年間所得 901 万円超の方	252,600 円＋（医療費－ 842,000 円）×1%
年収約 770 万円～約 1,160 万円の方 健保：標準報酬月額 53 万円以上 83 万円未満の方 国保：年間所得 600 万円超 901 万円以下の方	167,400 円＋（医療費－ 558,000 円）×1%
年収：約 370 万円～約 770 万円の方 健保：標準報酬月額 28 万円以上 53 万円未満の方 国保：年間所得 210 万円超 600 万円以下の方	80,100 円＋（医療費－ 267,000 円）×1%
～年収約 370 万円の方 健保：標準報酬月額 26 万円未満の方 国保：年間所得 210 万円以下の方	57,600 円
住民税非課税の方	35,400 円

●70歳以上の高額療養費自己負担限度額（図2）

	適用区分	外来（個人ごと）	ひと月の上限額（世帯ごと）
現役並み	年収約1,160万円～ 標報83万円以上/課税所得690万円以上	252,600円＋（医療費－ 842,000円）×1%	
	年収約770万円～約1,160万円 標報53万円以上/課税所得380万円以上	167,400円＋（医療費－ 558,000円）×1%	
	年収約370万円～約770万円 標報28万円以上/課税所得145万円以上	80,100円＋（医療費－ 267,000円）×1%	
一般	年収約156万円～約370万円 標報26万円以下/課税所得145万円未満	18,000円（年144,000円）	57,600円
住民税非課税等	Ⅱ 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
	Ⅰ 住民税非課税世帯 （年金収入80万円以下など）		15,000円

※図1、図2ともに厚生労働省「平成30年8月から、高額療養費の上限額が変わります」より

医療費を安く抑えるコツ

●高齢になるほど医療費が家計に占める割合が増加します。しかしちょっとの工夫や知恵で節約ができます。

1. ジェネリック医薬品への切り替え
2. お薬手帳で重複した処方を防ぐ
3. 予防接種や健康診断で健康管理
4. 総合病院にかかるときは かかりつけ医の紹介状を持参する
5. 医療費軽減制度がないか病院のソーシャルワーカーに相談する
6. 加入する生命保険での補償がないか確認する
7. 所得税の医療費控除
8. 高額な治療費が心配なときは、遠慮なく主治医に相談する

医療費を安くする制度や病気をした時に受けられる制度と問い合わせ窓口

●高額療養費制度
▶健康保険証の発行元

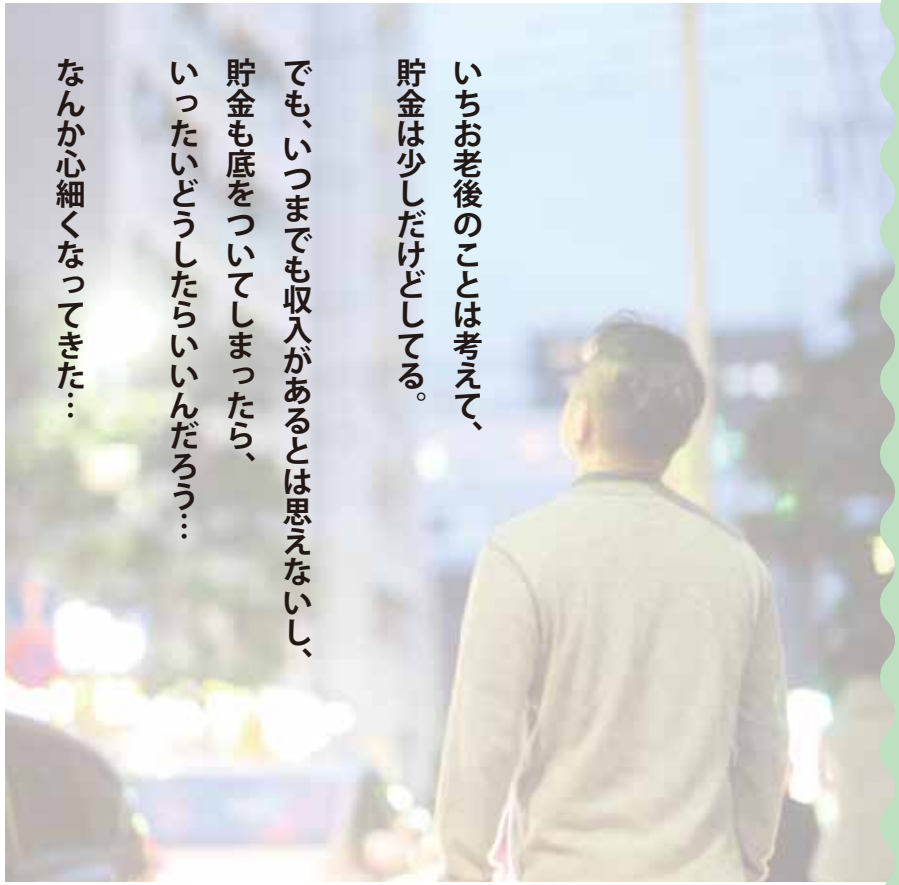
●傷病手当金
▶健康保険証の発行元

●傷病手当
失業保険受給中に病気で就職活動ができなくなった時の手当
▶ハローワーク

●特定健診
40歳以上の方は加入する健康保険から特定健診料の助成が受けられます。
▶健康保険証の発行元

●人間ドック費用の補助
加入する健康保険組合の提携病院や加入する生命保険指定病院で割引があることもあります。

貯金も使い果たしてしまったら…



■先生、教えて！ 老後破産しないために

前述のように高齢となると収入は現役時代の4割減。収入が支出を下回る生活をしている人も増えており、すでに貯蓄等もなく破産状態の高齢者も4割いるといわれています。そうならない為には「**一日でも長く働く**」ことにつきます。

総務省労働力調査（令和3年）によると60～64歳の就業率は76％70歳以上でも25％と上昇傾向にあるということ。**中高年雇用促進法**も追い風となり高齢者の働く機会は増えています。しかしその76％が非正規雇用で収入面も福利厚生も手薄となっていることも事実。中高年の働く環境や条件はやはり厳しいといえます。心身の健康を維持し働きつづけることで老後破産にならないようにしたいものです。

生活保護

そうはいっても突然病はやってきます。仕事ができず収入が途絶え貯蓄も崩し…限界はやってきます。日本には健康で文化的な最低限の生活を保障するセーフティーネットとして「**生活保護**」があります。

生活保護は「**稼働能力がない支援者もいない、生活費に充てる資産もない**」状況とではじめて受けられる制度です。65歳以上人口に占める生活保護受給者の割合は2.93％。全人口比（1.64％）に比べ高く（令和3年内閣府高齢社会白書）高齢になるほど困窮状態に陥りやすいのがわかります。

「自分が生活保護を受けるなんて」とぎりぎりまで我慢される方もいますが、命の危機となる前にお住まいの役所に何らかの手段がないか相談されることをお勧めします。

●問い合わせ
市区町村役所生活保護担当課

●Aさんの生活保護

Aさんは毎月の医療費生活費そして母親の介護費用の支出は月に18万円。収入は母の年金月4万円。預金残高は30万円を切ってしまいました。Aさんは通院をやめ母親のデイサービスもやめてしまいました。食費を削るため1日1食の5百円のお弁当を二人でわけて食べ、低血糖にならないよう氷砂糖は欠かさずに買い続けました。しかしとうとう二度目の脳梗塞を起こし、救急車で運ばれました。入院時の所持金は2万円。運ばれた救急病院のソーシャルワーカーが生活保護を申請し、自宅で栄養失調状態の母親も緊急保護されました。

生活保護を含む公的サービスは、**申請をしないと利用できない**ことが多く、まずは正しい情報を得ることが大切です。

生活保護は、**申請**（相談）の際に**住所**や**世帯構成**（人数・年齢）、**収入・病気・資産**（家・土地・貯金等）**の有無**について確認されるので、**事前準備も大切**です。

グってみよう！

●キーワード

- 福岡県中高年就労支援センター
- 福岡県70歳現役応援センター
- シニアお仕事ステーション
- シニア向け就業センター
- シルバー人材センター
- 自立相談支援制度
- 地域包括支援センター
- 生活保護
- 最低生活費
- 生活福祉資金
- 生活支援
- 社会福祉士会

誰よりも大切な人だと認めてほしいだけなんだけどな…

両親や兄弟はいるけど、
会うのはお盆と正月くらい…

いつもそばにいて、
オレのことを誰よりも分かってくれて、
誰よりも頼りになるのは、やっぱり相方！

特別待遇を望んでるわけじゃないんだけどね！

誰よりも大切な人だと認めてほしいだけなんだ！

■先生、教えて！ 各地で続々誕生、パートナーシップ宣誓制度！

日本では同性同士の婚姻制度は認められていません。しかし、地方自治体単位で、同性パートナーの関係を認証する「**パートナーシップ宣誓制度**」を条例で認めるところが増えてきました。

法的な効力は有りませんが、自治体がこの宣誓の認証を行うことによって、**婚姻関係に類似するような関係を必要とする、契約・サービスを受ける可能性が広がりました**。また、病院においても、宣誓を行ったパートナーに対して医療情報の提供を行うことができる、ということもあるようです。

例えば**携帯電話会社の家族割、職場の扶養手当、URなどの同居**などです。

二人の関係を、二人だけのものではなく形として残せる時代となったことで、その**「形」が重要な役割**を果たすことがあります。

●意識不明の状態で病院に運ばれたら？

厚労省は、2004年に「**医療介護関係事業者における個人情報の適切な取り扱いのためのガイドライン**」、2007年に「**終末期医療の決定プロセスに関するガイドライン**」を出し、「**本人から申し出がある場合には、治療の実施などに支障の生じない範囲において、現実に患者の世話をしている親族およびこれに準ずるもの**」を病状の説明を行う対象に加える、あるいは「**家族の特定の人を限定するなどの取り扱いとすることができる**」としています。これによって「家族のみ」とされてきた、病状の説明、医療の同意について、**家族と同等の立場にパートナーも含まれる**、という考えを**厚労省も認めている**ことが分かります。

●でも現実は道半ば…

とはいえ、現実には**大半の医療機関**においては、**同性のカップルを今までの「親族」同等に扱うと認識していない**、とすることが調査で分かっています。現場では浸透されていない情報と言えます。

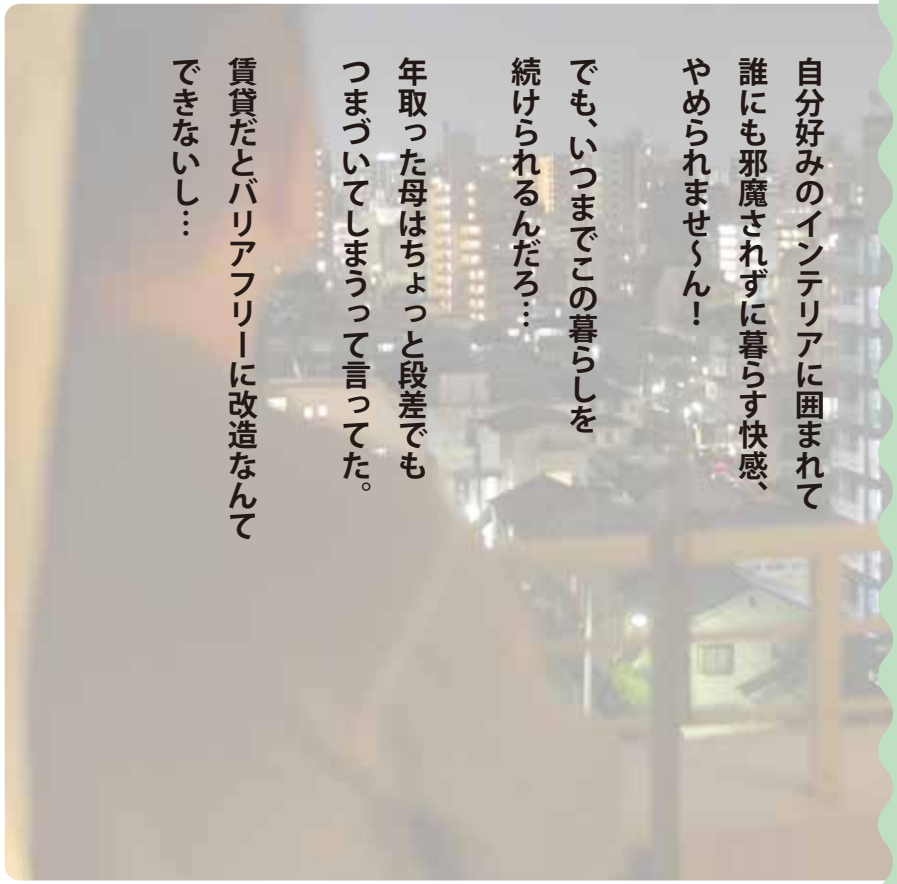
急病で運ばれた意識不明の患者を前に、救急救命の現場の医療者が、短時間で、目の前にいる「パートナー」と呼ぶ人のことを、上記のような説明を行ってよい親族に相当する人か、そうではない人か判断するためには、患者本人が携行している「**意思決定カード**」や「**パートナーシップ宣誓書**」は有効でしょう。「**二人の関係を形に残せるもの**」が大きな役割を果たす日が来るかもしれません。

グってみよう！

●キーワード

パートナーシップ宣誓制度

気ままな独り暮らし、続けたいな～！



自分好みのインテリアに囲まれて
誰にも邪魔されずに暮らす快感、
やめられませ～ん！

でも、いつまでこの暮らしを
続けられるんだろ…

年取った母はちょっと段差でも
つまづいてしまうって言ってた。

賃貸だとバリアフリーに改造なんて
できないし…

■先生、教えて！ 高齢者の独り暮らし

若くて元気なうちは多少不自由があっても環境に自分を合わせることができます。年を重ねると階段のあるアパート、車以外の便が悪い、家賃が高い、病院やお店などが遠いなど。10年先の自分が安全、安心に暮らせる場所か気力体力があるうちに移り住むことも考えておくとよいでしょう。リタイア後の住み替えは経済的にも、また**契約者保証人**などいろんな意味で難しくなります。

●安全に暮らす工夫

持ち家の方は手すりをつける、段差解消のスロープ、すべり止めマットをするなど簡単なDIYを施すこともできます。特に**水回り**は転倒の危険性が高く足腰が弱くなると真っ先に気を付けるべきところです。介護保険の認定を受けた人はそのような**改修費の一部助成**を受けることができます。

相方と二人で住みたい！

賃貸の場合は契約時に同居人がいることを貸主に申し出て了解が得られていれば同性でも問題ありません。

同性パートナーシップ宣誓制度が導入された地域では、**UR**はもちろん、これまで入所資格条件に二親等内親族や内縁等、住民票に記載される続き柄の人しか入居できなかった、家賃の安い**市営住宅**、**県営住宅**にも入居が可能になりました。

しかし、賃貸の場合は60歳を超えると保証人の問題もあり、家探しがスムーズにいかなくなることも出てきます。自治体によって「**高齢者住宅相談支援事業**」を実施しているところもあり、おおむね60歳以上の障害者、65歳以上の高齢者の物件探し、内覧や契約時の立会いなども希望すれば支援してもらえます。

これからの移住

リタイア後は空気のいいところで自給自足しながら生活！そうではないとしても親との同居のために田舎に戻らなくてはという人もいるかもしれません。

都会での生活を長年やってきた人にとって久しぶりの田舎暮らしは不便さにおいてある程度の覚悟をしていく必要があります。

公共交通機関には頼れないかもしれません、コンビニは当然、病院なども今まで通りにはないかもしれません。

また、介護サービスも量的に都心部のそれと同様とはいかないことも考慮すべき点です。

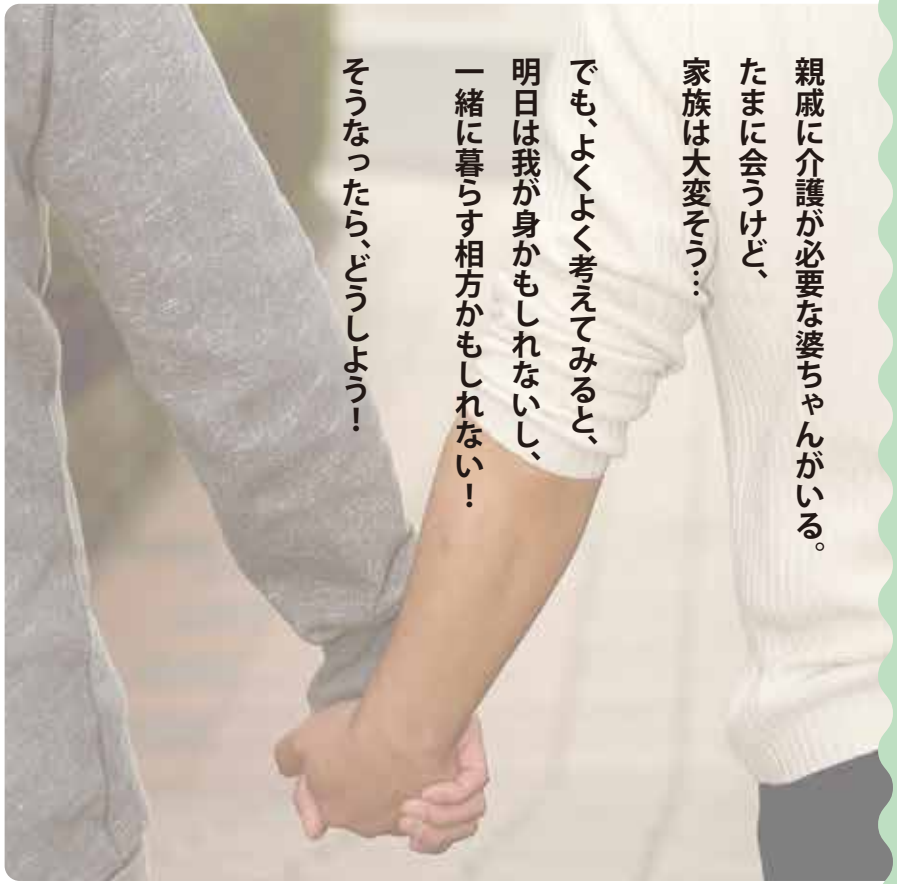
中高年となってからの移住はある程度**健康状態がよい**こと、「**不便さを楽しめる**」色々な面での**余裕がある**ことが**必要条件**かもしれませんね。

グってみよう！

●キーワード

- 住宅改造助成
- 高齢者向け優良賃貸住宅
- 住宅改造相談センター
- 高齢者住宅相談支援事業
- サービズ付き高齢者向け住宅
- 公共賃貸住宅インフォメーション
- UR 都市機構
- あんしん賃貸支援事業
- 高齢者の入居支援制度
- 居住支援協議会

もう年だな…って、自分も、親も、相方も！



■先生、教えて！ 老いは誰にでも！

最近では徹夜は無理。もらった名刺の小さな文字が見えない、五十肩で腕が上がらず、知り合いの名前をど忘れし、車の車庫入れでミラーをこすってしまった…些細なことでも老いを感じる事があると思います。

「10年後、自分にもし介護が必要になったら…」と、一瞬頭をよぎりますが、**まだまだあなたは元気でいなければいけないのです！**

実は、目の前にいる**要介護になりつつある老親、あなたと同じように年を重ねていくパートナー。**

老いは誰にでもやってくる出来事です。目の前の大切な人の介護を、そして自分の介護について、考えるに遅いということはありません。そして**心の準備**だけでなく、**情報収集という準備も重要**です。知っていれば恐れるものはないのです。

親の介護

たまにしかしない母との電話。

「大丈夫、それよりもあんたはしっかりやってるの？」母は昔と変わらず元気そう！ホッとして電話を切ります。

さて、久しぶりの里帰りで対面した母の姿は…小さくなって背中も曲がり、杖をついて、ヨロヨロ…家の中には捨てられないものが溢れんばかり…

声だけではわからなかった親の老いを突きつけられます。

独身だと、親との同居を決意するのは割と簡単です。しかし、初めての介護に**一生懸命に頑張りすぎて破綻**してしまう例には事欠きません。

ゲイだって親や周囲にバレてしまうかもしれない、でもきっと自分でなんとかできるはず…独りで抱え込んでしまうと介護虐待も起こりかねません。

介護をうまく続けるためにいちばん大事な方法は、介護を一人でやらない、色んな人に頼って割り切って介護をすることです。

みんなそうやってやっているのです。

パートナーの介護

パートナーの介護が控えている人がいるかもしれません。

介護サービスを利用する場合、自分の立場である**「同性パートナー」をどう説明**しようか、なんて言おうか戸惑うかもしれません。

しかし今は**同性パートナー宣誓制度**も、**LGBT関連**も世の中で多く発信されています。隠し立てする必要はなく、**堂々と「親兄弟以上の関係のパートナーですけど、何か（問題でも）？」**と教えてあげてください。最初は少しびっくりするかもしれませんが、**介護医療従事者は、今いろんな家族のカタチがあるということを知っている**ので意外とすんなり受け入れてくれるでしょう。

二人で自分たちの関係をどのように伝えるか、十分話し合って決めてください。伝えないならばなんて言うのか、伝えるならばどうやって伝えるのか。関わってくれる人の中から話しやすそうな人、わかってくれそうな人に最初は伝えてみてもいいかもしれません。

終活といふこと

人生終わりのための活動である終活、**最後を迎えるための準備**をすることをいます。大事なパートナーもそして自分自身も、いつその日が来るのか、誰もわかりません。

お互いに自分の意志を表明できる間に、自分の人生の最終段階をどのように迎えたいのか、人生会議（アドバンスケアプランニング）までしておくことがとても今重要になっています。

働きながら介護

●働く人が介護に直面した場合でも離職せず介護と両立をして仕事を続けられるよう、ケアマネジャーの資格をもつ相談員が、情報提供やアドバイスをします。

● 福岡市働く人のサポートセンター

092-982-5407

●人生会議って!?

●ゼロから始める人生会議。もしものときについて話し合おう！

● https://www.med.kobe-u.ac.jp/jinsei/

もし介護が必要になったら？

40歳過ぎてから
毎月ガッツリ天引きされている介護保険料…
マジで介護のこと、
現実的になってきた！
かといって、
仕事を辞めると収入が無くなるし…
手続きも、なんかややこしそう…
どこに相談したらいい？

■先生、教えて！ 介護保険って？

介護保険は、介護が必要になった人への介護負担を社会全体で担うという公的保障システムです。市町村が介護が必要な状態と認定した人に対して、その人に提供される介護にかかる費用の9割を現物支給するというものです。申請からサービス利用には様々な条件があります。

（詳細は厚労省「介護保険とは」福岡市ホームページ「介護保険の仕組み」を検索）

●介護にまつわる制度

高額介護合算療養制度は同一世帯の1年間の介護保険の一部負担金と医療保険の負担金の合算額を一定基準以上払った場合、返金される制度です。また介護のために仕事を休むときの休業補償として**介護休業給付金制度**、さらに会社によっては**介護休暇**を取ることもできます。

介護保険の申請

加齢にともない自分だけでは身の回りのことが十分できなくなってきた…多くは生活上の困りごとが出てきたことをきっかけに申請しています。保障はサービスが提供され、介護を受けたその**利用料金の1割を負担**します。

医療保険のように保険証があればいつもでも誰でもサービスが受けられるというものではなく、**市区町村に申請し、要介護と認められなければ介護サービスは使えません。**

ケアマネージャーと呼ばれる介護サービスを手配調整する人に、どのサービスをどれだけ使いたいか相談し、**介護計画を作成**してもらい、その計画に沿ってサービスが利用できます。

介護が必要になった！
↓
役所に申請
↓
認定調査
↓
介護認定審査
↓
介護認定
↓
ケアプラン作成
↓
サービス利用開始

独りで抱え込まない！

介護はゴールが見えにくいものです。一人で抱え込まず、できるだけたくさんの人に支えてもらうことが、介護をうまくやっていく秘訣です。

介護の相談窓口はたくさんあるので、気軽に相談されることをお勧めします。

●相談窓口

- **市区町村役所介護保険担当課**
- **お近くの地域包括支援センター**
- **かかりつけの病院の医療ソーシャルワーカーなど**

介護保険を利用できる人

65歳～（第1号被保険者）	原因を問わず日常生活を送るために介護や支援が必要な人
40歳～64歳（第2号被保険者）	介護保険法に定められた16疾患が原因で、日常生活を送るために介護や支援が必要な人

グってみよう！

●キーワード

- 介護保険制度
- 高額介護合算療養費制度
- 介護休業制度
- ケアマネージャー
- 介護休業給付金
- 地域包括支援センター

面倒を看てくれる人のアテなんて、ないよ…

■先生、教えて！ 誰に何を相談？

自分の体のこと、同居の家族の介護のこと、お金のこと、認知症じゃないか？どこの病院にかかったらいい？などなど日常の困ったことを一人で抱えていませんか。困ったことが多すぎて、どうしていいかもわからない。ネットで検索しても、一般論しか出てきませんので、やはり**個別の事情を専門家に相談**しなければ解決に繋がりません。

地域包括支援センターは特に高齢者の生活相談を総合的に受ける場所でもあります。

また今は、**セクシュアルマイノリティの老後相談を受けているパープルハンズ**は、セクシュアリティを気にせずお金のことや制度のことなど多岐にわたる相談に対応されています。東京にありますが、今は電話でもメールでも、オンラインの勉強会などもあり、たくさんのセクマイの老後に関する情報が得られます。

■先生、教えて！

自分しかアテになりません

介護が必要となれば施設に入ればいいなんて考えていませんか？

65歳以上の独居率は令和元年の国民生活基礎調査によると約5割。**特に子どもや孫がいないゲイは誰からも介護をしてもらえる保障がありません。**アテになるのは自分だけと考え介護が必要になったらどこでどう生活するか、今からある程度自分で勉強して見通しをつけておかないと、残念ながら意に反する生活を強いられることになりかねません。

●イマドキの高齢者向け施設事情

今は高齢であってもあるいは障害があってもなるべく**施設に入らず介護サービスを受けながら家で生活しましょう、というのが国の方針**（**地域包括ケアシステム**）であるという事をまずは理解してください。

公的な助成がある施設に入れる条件は年々厳しくなっています。**高齢者施設は「家」**ですから高いにはわけがあり安いにもわけがあります。最低料金で利用できるところから、介護以外の付加価値も高くかなり高級なところ、また介護サービスはついていなくても高齢者が住みやすく整えられているところなど多様化しています。入所費用、条件、サービスを検討する必要があります。

●施設について調べてみる

地域包括支援センターというは校区に一つ設置され介護の相談が出来ます。施設を紹介する民間企業もふえてます。しかし何と言っても実際に見るのが一番。もし近くに高齢者施設があったら見学に行ってみてください。「親のことで」といってもいいと思います。施設のパンフレットや利用料金も見せてもらいよりイメージを膨らませるとよいでしょう。

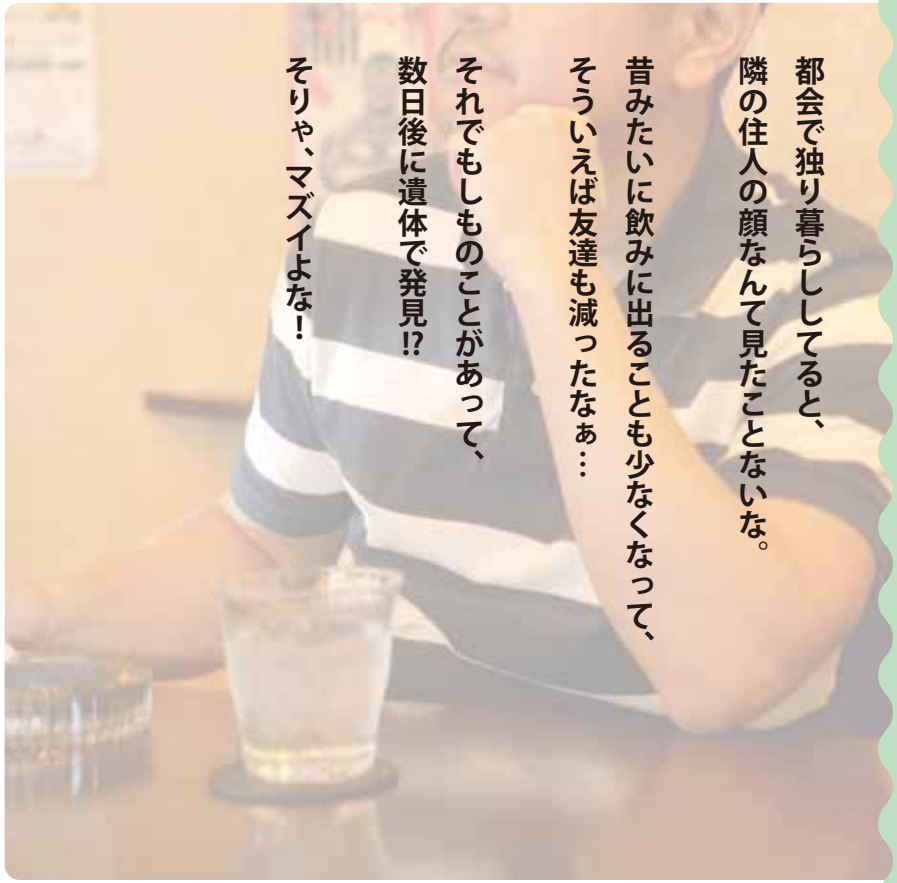
親の介護のことを考える時が、実は自分の介護を考え始める時期でもあるといわれています。

グってみよう！

●キーワード

- 有料老人ホーム
- 地域包括支援センター
- サービス付き高齢者向け住宅
- シルバーハウジング
- 老人保健施設
- グループホーム
- 介護保険施設
- 介護休業給付金
- ケアハウス
- 介護療養型医療施設
- 地域包括ケアシステム
- 孤立防止センター

いざって時に頼れる人なんていないし…



■先生、教えて！今からできること

新型コロナウイルスの感染拡大で、**若年感染者の孤独死**がたびたびニュースとなりました。孤独死は高齢者だけに起こるのではなく、他人事ではありません。

「今まで誰にも頼らず一人で生きてきた。孤独も慣れてるし、ひっそり生きたい（逝きたい）」という人もいます。確かに**死ぬときは誰でも一人**。

でも、**死ぬまでには「誰かに頼ってでも解決しないといけないこと」がある**のも事実なんです。

誰かとおしゃべりしたり楽しくワイワイしたいけれど、バーで飲んで騒いでなんてもう無理。趣味も無いし、かつての飲み友達とも音信不通…いまさら近所付き合いなんて、もっと無理！

さあどうする!?

今からでもできる社会参加について、そして「**いざというときに、だれに、どのようなことを頼れるのか**」の情報をまとめました。

社会参加

●まだまだ働く！

仕事をしたいという方には、ハローワークだけでなく**シニアハローワーク**（労働局）、**シニアお仕事ステーション**（福岡市保健福祉局高齢福祉課）、**シニア向け就業センター**など、概ね60歳以上でも働く希望がある方の**就活サポート機関**が増えています。

●ボランティアにトライ！

社会貢献したいけれど何をどうやっていいのかわからない、そういう方には**ボランティアセンター**で情報を得ることができます。また福岡市には**介護支援ボランティア事業**があり、元気な高齢者がボランティア活動を行うごとにポイントが付与され換金または寄付ができるシステムがあります。

●新しい趣味にトライ！

市内各区にある**老人福祉センター**や**公民館**には様々な習い事講座があります。その殆どは月謝も安いので、試しに参加してみるのも良いかもしれません。

家事がしんどい…

今は**家事代行サービス**がたくさんあり、色々と利用して、自分に合った会社を見つけるのもいいですね。**シルバー人材センター**なども利用できます。

洗濯物を頼むサービス、日常品や食料を届けてくれるサービス、自治体が行っている配食サービスも安価で、いざというときに使えます。

自分が倒れたら！

それぞれの生活に合った**見守りサービス**があります。歩くだけで知らせが行く、ポットを使ったら知らせが行く、乳飲料の配達、宅配食の配達も見守りという機能付きです。LINEのサービスもあります。お金がかかるものから、連絡する相手が必要なもの、選択肢の中から今から色々試してみるのも良いでしょう。

情報と程よい依存先

聞いてみなければ分からないことが実はたくさんあります。

アンテナを張って、**上手にいろんなものに頼って、使って、安心して一人の時間を過ごせるなら怖いものなし**ですね。

使うか使わないかはあなた次第！

パープル・ハンズ

●特定非営利活動法人パープル・ハンズは、性的マイノリティや多様なライフスタイルを生きる人々の、学び合い、仲間作り、相談・コンサルティングと、高齢期も助け合うコミュニティ作りを目指すNPOです。

●暮らしと老後の電話相談

03-6279-3094

※毎週火曜日夜8時～10時

http://purple-hands.net

福岡見守るっ隊

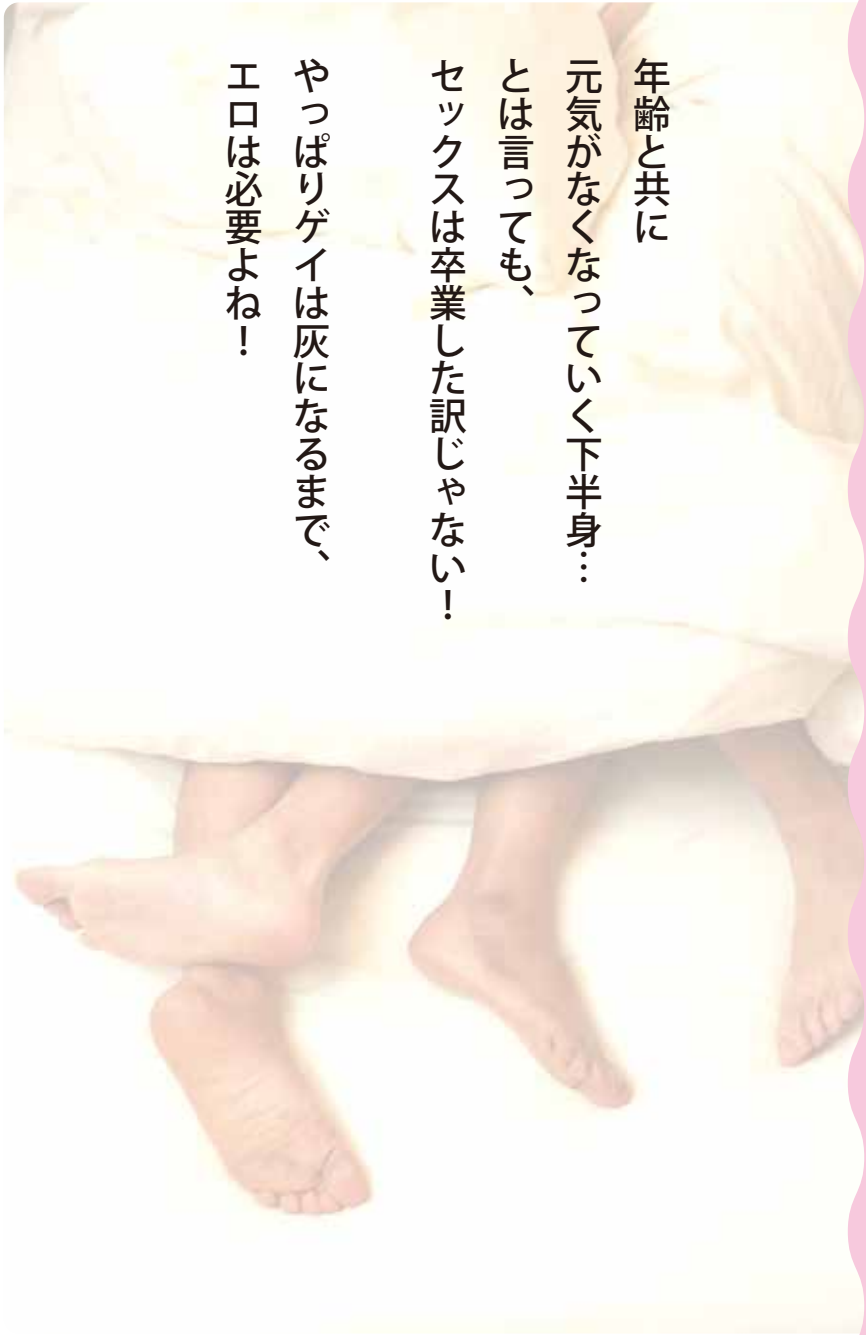
福岡市では、自治会や民生委員などの地域の方の力を借りた「**見守り活動**」を進めています。

さらに自宅を訪問する企業（電気、ガス、水道、新聞販売店、宅配業者など）と連携し、「**福岡見守るっ隊**」として高齢者などの自宅を訪問する業務の中で孤立死の疑いなどの住民の異変に気付いた場合、「**福岡市・見守りダイヤル**」に通報協力します。

もし通報があった場合には、**福岡市**や**特定非営利活動法人・孤立防止センター**などが、安否確認を行います。

この頃ちょっと気になる下半身のこと…

年齢と共に
元気がなくなっていく下半身…
とは言っても、
セックスは卒業した訳じゃない！
やっぱりゲイは灰になるまで、
エロは必要よね！



■先生、教えて！ やっぱり、セックスを避けては通れない！

年はとっても人間ってそう簡単には枯れません。やっぱり好きな人と肌を合わせたいと思うこともあります。シニアであっても、性生活のこともきちんと考えておきましょう。

しかしながら若い頃と同じようにはいかないこともあり、注意すべきこともあります。もし心臓などに持病があれば、セックスの最中に突然死ということもあり得ます。射精だけがセックスではありません。好きな人と体が触れ合うだけでも幸せになれることもあります。できれば死ぬまでハッピーな性生活を送りたいものですね。

また、体のこと、セックスのことなど、なかなか人には聞けないこともあります。そんな時は専門家(専門医)に相談してみてください。きっと親切に相談にのってくれますよ。

ED(Erectile Dysfunction・勃起不全)って治る？

●EDって？

年をとると体は元気なんだけど、ペニスがなかなか勃起しないEDに悩まされることがあるかもしれません。

EDの場合、動脈の拡がりが不十分だったり、神経のどこかにダメージを受けていて、硬くなるのに時間がかかったり、勃起が続かなかったりします。

歳を重ねるとEDになる割合は高くなりますが、年齢のせいだけとは限りません。知らず知らずのうちにストレスを溜めていたり、不規則な食事を続けていたり、運動不足、お酒の飲みすぎ、喫煙など毎日の生活パターンが原因となって起こることが多いのです。糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病の方は、EDになるリスクはさらに高くなります。ストレスや生活習慣病への対処も重要です。

●EDの治療は？

最近EDによく効く薬が開発されていて、多くの**一般医療機関で処方が可能**です。しかしながら、基本的には**末梢血管拡張剤**ですので、他の心臓病や高血圧の薬と一緒に飲むと、急激な血圧の低下や狭心症などを引き起こす危険性があります。またそれ以外の薬とも多くの相互作用を持っていますので、**必ず医師と相談**の上服用してください。

なお、よくネット販売されているコピー薬には問題のあるものも多く、**とても危険ですから、決して手を出さない**ようにしましょう。

また**ED治療には健康保険が適用されません**ので、診察費、検査費、薬剤費などすべて**自己負担**となります。

HIV感染って、身の回りじゃ聞かないけど…

HIVっていちお知ってるけど、
まわりで感染した人って
聞いたことないもんな～
自分にはあんまり関係ないんじゃない？

■先生、教えて！

いま、中高年の間で「いきなりエイズ」が増えてきています！

ニュースで取り上げられることも少ないですし、HIV陽性の人も自分が陽性であるとはなかなか言えませんから、周囲に陽性者はいないように感じるかもしれません。

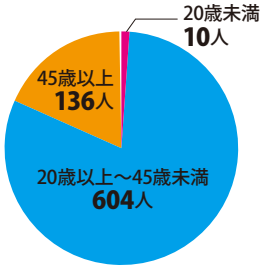
でも、実は**毎年1000人以上の人が新たにHIVに感染**しています。そのうち**約2割は45歳以上**ですし、また全体の**3割以上がエイズを発症して初めてHIVに感染していたことがわかっています**。このような例を言葉は悪いですが「**いきなりエイズ**」と呼びます。

最近では特に45歳以上の「**いきなりエイズ**」がだんだん増えてきています。

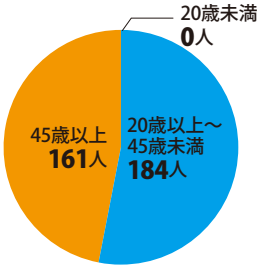
2020年の全国で新規のHIV感染とAIDS発症

※厚生労働省エイズ動向委員会　平成26年エイズ発生動向年報より

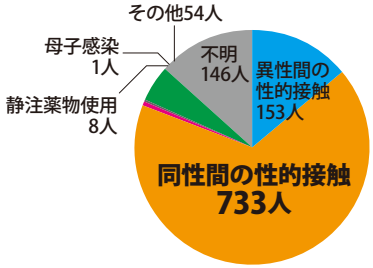
●HIV感染者数
750人



●AIDS患者数
345人



●感染経路
（新規のHIV感染者＋AID患者）
1,095人中



HIV/エイズについて、おさらいしましょう！

●感染するとどうなるの？

HIV感染症とは人間の免疫の司令塔である**リンパ球にHIVというウイルスが感染し破壊**することにより、少しずつ人間の**免疫能が奪われていく**病気です。

感染した約1～2週間後にインフルエンザの様な症状が出ることがありますが、1週間前後で治り、その後は**無症候期**といい、ほとんど症状のない時期が数年続くので、**検査を受けない限り自分が感染しているかどうかは分かりません。**

●HIVとAIDSって違うの？

HIV≠AIDS

免疫が低下すると普通では罹らないような感染症に罹るようになってしまいます。これを**日和見感染症**といい、日和見感染症を合併してきた状態を**後天性免疫不全症候群（エイズ）**といいます。つまり**HIV感染症の末期の状態がエイズ**という訳です。

●ウイルスはどこに？

男性の体の中では**血液と精液の中**に主に存在しており、**粘膜**や**傷口**を介して体の中に入ることによって感染します。つまり主な感染経路は**性交渉**と注射の回し打ちなどによる**血液感染**です。

医療の進歩で死の病ではなくなったHIV感染症

HIV感染症も今や**死の病ではありません**。現代では多くの薬ができており、ほとんど副作用もなく一日一回か二回、薬を飲むだけでウイルスをコントロールでき、**普通の生活を送りながら長生きできる**ようになりました。

高血圧などと同じで、放っておけば生命の危険がありますが、毎日きちんとコントロールすれば仕事も普通の人と同じように続けることができ、**セックスも楽め、今までと変わらない生活が送れる**のです。

ただ、HIVに感染しているところにさらに他の病気を合併すると重症化することもあるので、これまで以上に健康には注意が必要です。

HIVに感染してるって聞くと、ちょっと…

親友がHIVの感染が分かったって教えてくれた。
これからも友達として付き合って行くつもり。
でも、やっぱり感染症だから、
伝染るんじゃないかって、
正直言って、
ちょっと気になる…

■看護師さん、教えて！ 日常の生活ではまず感染しません

HIVを多く含むのは**血液、精液（さきばしり液含む）、膣分泌液、母乳**といった体液であり、主な感染経路は**性行為による感染、血液による感染、母子感染**の3つです。性行為では、アナルセックスやオーラルセックス等あらゆる行為で**粘膜**や**傷口**からウイルスが侵入し、感染をおこします。また、覚せい剤等のまわし打ちで血液を介した感染を起こす例も最近増えています。

汗、涙、唾液、尿、便などの体液の接触は、感染の可能性がありません。

また、空気中や水の中などに出てしまうと感染力をなくします。つまり、**通常の社会生活の中で感染することはありません。**

これでHIVに感染することはありません

● ハグや軽いキス

● 咳やくしゃみ、汗や涙

● 洋式トイレの共有

● 同じ職場や学校での生活

● お風呂やシャワー、プール

● 食器やお箸の共有

● 缶ジュースなど回し飲み、一緒に鍋を食べる

● 電車やバスの吊り革、お金、公衆電話に触れる

● 犬や猫のペットから

● 日本の医療機関、理髪店、美容院

● 蚊やダニに刺される

● 献血

HIVに感染していても、SEXできるの？

HIVの感染が分かったら、
もうセックスはできないって思ってた！
だから、カレシも作れない！
もう、人生おしまい！

でも、それって違うんだって？
ちゃんと治療したら、
誰にもうつす心配はなくなるって、
ほんと？

■先生、教えて！ U=Uとは？

U=Uとは、抗HIV療法により、血中のウイルス量が200コピー未満（Undetectable：検出限界未満）の状態を6ヶ月以上維持しているHIV陽性者は、性行為を通じた他の人へのHIV感染はない（Untransmittable：HIV感染しない）、という意味です。

つまり、きちんと治療を受けてさえいれば、HIVを他の人に感染させる心配はなくなり、感染していない人と変わらないということになります。

しかしながら大事なことは、これはあくまでもHIVに限ってのことです。他の性感染症、梅毒や肝炎などは全く防げません。

「Undetectable（検出限界未満）」となっても、セーファーセックスを心がけることが必要です。

Undetectable 検出限界未満 U=U Untrasmittable HIV感染しない

約13万回のセックスを国際的に調査して証明！

HIV陽性とHIV陰性カップルによるコンドームを使用しないアナルセックスで、パートナーへの感染の有無を調べる、大規模な国際的調査が何度も行われました。

この調査によって、治療により6ヶ月以上ウイルス量を検出限界未満に抑えることができたHIV陽性者からは、パートナーへのHIV感染は1例も無かったことが分かりました。

HPTN052試験

- 2011年発表
- アメリカ、アジア、アフリカ各国
- 主にヘテロセクシュアルの1763組を早期治療群886組と治療待機群877組に分けてコンドームなしのセックスを追跡調査。

PARTNER 1&2

- 2016年、2019年発表
- イギリス
- 972組のゲイカップルの77,000回のコンドームなしのセックスを追跡調査。
- 516組のヘテロカップルの36,000回のコンドームなしのセックスを追跡調査。

Oppositte Attrac

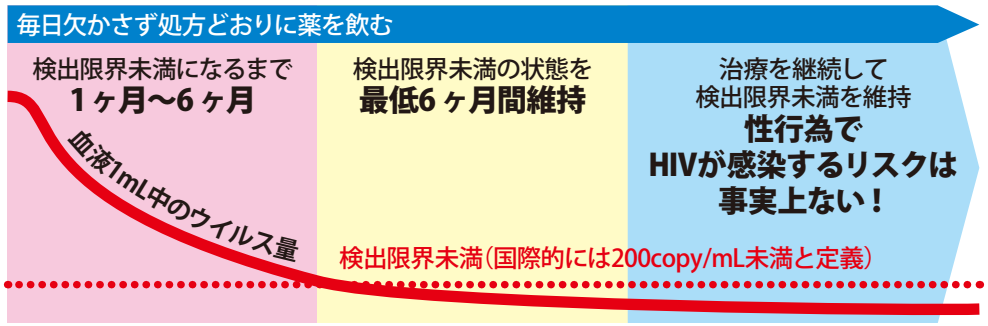
- 2017年発表
- オーストラリア
- 343組のゲイカップルの17,000回のコンドームなしのセックスを追跡調査。

U=Uのメッセージは国連合同エイズ計画（UNAIDS）などの国際機関や我が国を含む各国のエイズ関連学会も支持を表明しています。

これまでHIVに感染するとすぐに死んでしまうのではないか、いろんな人に感染させてしまうのではないかと誤解されてきました。

そのため、偏見や差別が生まれ、多くの人は自身の感染発覚を恐れて検査を避け、また多くのHIV陽性者は他の人への感染を恐れ、絶望と孤独の中で暮らしてきました。このメッセージは、HIVに感染しても治療によって明るい将来設計ができるということなのです。

検出限界未満とは？



図：「National Institutes of Allergy and Infectious Diseases」より引用・改変

検査って、怖いし、面倒くさいよ！

だってさ、
もし感染してても死なないんでしょ！
何より会社にバレたらマズいし、
家族にバレるのも困るしねぇ。
だいち、ゲイバレするのもヤだ！

それに最近はヤバいことしてないし、
たぶん大丈夫。
きっとたぶん、
たぶん…

■看護師さん、教えて！ 感染は検査しないと分かりません！

HIVに感染してから4週間前後の時期に**インフルエンザに似た症状（発熱、リンパ節の腫れ**など）が出ることがあります。しかし、この**感染初期症状**は人によって差があり、全く症状が出ない場合もあります。また、この症状は特異的ではないため、一般的な風邪などと間違われることもあります。

HIVに感染しているかどうか調べるためには、検査を受けるしかありません。**感染の心配があるときにはぜひ検査を受けましょう。**

HIV抗体は、感染してから検出されるようになるまでに少し日数がかかります。**感染の可能性があった時から3カ月経過**して、検査を受けましょう。

sexcial life

検査の流れを知っておきましょう！

❶受付

予約した人は予約番号を伝えます。保健所の検査は匿名なので、名前など言う必要はありません。番号札と問診票を受け取ります。

❷問診票に記入

番号を呼ばれるまでの間、問診票に記入します。プライベートなことは聞かれないので、安心してください。

❸検査などの説明

個室で検査内容や目的などの説明を受けます。ゲイだと言う必要もありません。不安なことなど、何でも質問してみましょう。

❹採血

5CCほど採血。通常検査ではここで終了です。即日検査の場合は、結果説明があるまで、保健所内で待ちましょう。

❺結果説明

結果説明は、必ず聞いておきましょう。これからどんなことに気を付けたらいいのか、相談してみるのもいいかもしれません。

検査結果の意味

●陰性

HIVには感染していないということです。ただし、結果の正確な判定ができる**約3ヶ月前までは感染していない**という意味です。その後にリスクのある行為があれば、感染している可能性もあります。

●要再検査

検査はまず**感染の可能性の有無**で振り分け、**疑わしい場合**には精密な検査を行います。即日検査の場合には、1～2週間後に結果が分かります。

●陽性

HIVに感染しているということです。**エイズ発症前に分かった**ということは、**エイズから逃げ切った**という意味です。治療すれば**これまで通りの生活を続けることができます。**

また、**職場や学校、家族などに伝える必要はありません。**これからどうしたらいいのか、通院先の病院の選び方など、**何でも相談**しましょう。

sexcial life

いくつになってもエロく生きたい！

■先生、教えて！ いかんです！

歳をとってもセックスをする限り、性感染症にかかる危険は必ずあります。性感染症の中には医療が進歩した現代でさえ、完治が難しい病気もあります。そのときは刹那的に気持ちよくても、罹った後には必ず「ああ予防しとけばよかった」と後悔するものです。

一時的な欲望に流されてリスキーなセックスをし、罹ってしまってから後悔するより、コンドーム利用など感染を予防したセーファーセックスの方が、思いっきりエロくセックスを楽しめます！

また、不特定多数とのセックスだけでなく、セフレやパートナーなど特定の相手としかセックスしなかったり、相手はたった1人であっても感染してしまう人は非常に多いのです。

ひょっとしてと思ったら、すぐに病院や検査を受けにいきましょう。

梅毒が流行っています

梅毒なんて過去の病気だと思っていませんか？

実は最近、都市部を中心に男性間で性感染による梅毒が急激に増えています。

梅毒は感染力が強く、感染後3週間程度で局部に硬性下疳と呼ばれる痛みのない硬結（塊）ができ、リンパ節が腫れますが、すぐに消えます。

次に3ヶ月程度でバラ疹と呼ばれるバラの花びらを散らしたような（それほどきれいなものではありませんが…）赤い目立つ皮疹がでることがあります。特に手のひらや足底にでき、1ヶ月程度で消失するのが特徴です。

このような症状がでたらすぐに病院に行きましょう。放っておくと何年もたってからゴム腫（ゴムのような腫瘍で組織が壊れたり、鼻が欠けたりします）や、神経梅毒（麻痺や認知症など）、大動脈瘤など命に関わるような症状を起こすこともあります。

● 梅毒の症状

● 尖圭コンジローマの症状

九州大学名誉教授　熊澤淨一、福岡大学教授　田中正利　編集「性感染症 STD」より（株式会社南山堂発行）

尖圭コンジローマって

ヒト乳頭腫ウイルスというウイルスに性行為で感染して起こる局部のイボです。特効薬はなく切除や塗り薬などで治療しますが、再発することも多いです。また抵抗力が落ちていると重症化することもあり、やはり病院で診てもらう必要があります。

また同じ種類のウイルスががんを引き起こすことがありますが、その場合も抵抗力が落ちている可能性があります。

誰が感染しているか分からないし、ちょっとね…

性感染症って言うからには、
セックスしたら伝染るんだよね！
でも、検査しないと感染が分からない訳だし、
出会ったばかりの相手や
その場限りの相手だと
分からないもんね…
かといって過敏になって
セックスレスの生活なんてつまらないし、
うまく伝染らない方法ってあるのかしら？

■先生、教えて！ セーファーセックス

感染予防の一番はとにかく**精液や血液が体の中に入らないこと**、**粘膜に触れないこと**です。その一番の方法は物理的バリアーである**コンドーム**であることはいうまでもありません。

また通称「**がまん汁**」（カウパー氏腺液）の中にも多くのウイルスが存在することが知られていますから、セックスの最初から最後までコンドームをつけておくことが大事です。

●愛や信頼は、ウイルスには関係ありません！

パートナー同士での感染も増えています。潜伏期間の長いＨＩＶでは出会う前の感染に気付かないでいたり、こっそり遊んだ時に感染してしまっていることもあります。大事な人だからこそセーファーを心掛けましょう！

これはご用心！

もちろん「**ナマ**」が危ないのはいうまでもありませんが、特に出血を伴うようなハードなセックスはより危険です。また普段は冷静なあなたでも薬物を使ったりして異常に興奮するとついつい危険なことに走ってしまうこともあるでしょう。薬物を使わないことはもちろんですが、普段からできるだけ安全なセックスを心がけておくことも必要でしょう。

●生でアナルセックス・種付け

●直腸の粘膜は非常に薄くて弱く傷付きやすい。尿道の粘膜からウイルスが進入することもあるので、最初に挿入する時からコンドームを使おう！

●中出しされてしまった時には、洗い流そうとシャワ浣に走るのは逆に注意。粘膜を傷つけたり、奥に押しやってしまったり…トイレで便のように自然に出しましょう。

●生でフェラチオ・口内射精

●口の中に出血がなければリスクは低い。でも、セックス前の歯磨きで細かいキズができることがあるので注意！

●飲み込まずにすぐにはき出すこと。そしてすぐに口をゆすごう！虫歯や口内炎などがあったり、喉が痛い時は感染しやすいので注意！

●歯ブラシや髭剃りの共用

●念のため、血液の付きやすい日用品の共有はやめましょう。

●注射針の回し打ち

●薬物中毒患者に広がるHIV感染の多くは注射器の回し打ちが原因。注射器の中に戻った血液で、感染リスクが高まってしまいます。

今さらコンドームの使い方？

いつでも使えるように、
いつも財布に入れて、
パンツのケツポケットに突っ込んで
持ってるよ！

コンドームの扱い方だって、
何年ゲイやってると思ってんの？
失礼しちゃうわ！

えっ！
ダメなの？
うっそぉ！

■先生、教えて！ とてもデリケートなものなんですよ！

せっかく予防したのに裂けたり、穴があいていたりしたら最悪。

コンドームのそばに防虫剤があると変質する可能性があります。防虫剤のない場所に、**直射日光を避けて**保存しましょう。**温度が高くならない場所**にすることも大切です。

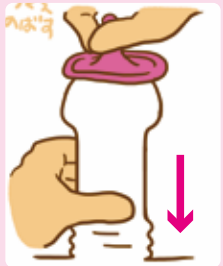
コンドームを持ち運ぶ時に、財布にそのまま入れたりすると、潰れたり擦れたりして痛んでしまいます。できれば厚みのある**ハードケース**などに入れておくとよいでしょう。

確実なコンドームの装着方法をおさらい！

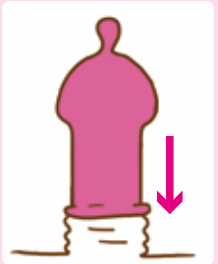
① 装着！
中身を端に寄せて、傷付けないように丁寧に開ける。口で袋を裂いて開けるなんて絶対にダメ！

② 空気抜き！
表裏を確認し、爪で傷を付けないように精液溜めの空気を抜く。

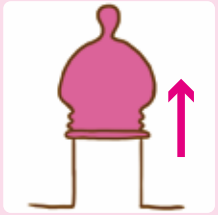
③ 皮を集める！
勃起したペニスの皮を根本までたぐり寄せる。



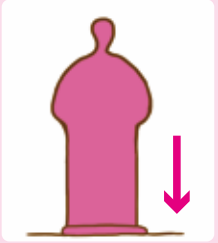
④ 巻きおろす！
コンドームを下まで巻き下ろす。



⑤
多くの日本人は仮性包茎。その場合には、コンドームの根元を持って、根元で余っている皮をコンドームごと亀頭方向に寄せる。



⑥ 根本まで！
現れた包皮をコンドームで覆い、根本まで巻きおろして完了！



① 射精後
根元でコンドームが外れないように押さえながらペニスを抜く。

② 結んでポイ！
コンドームは、縛って捨てる。

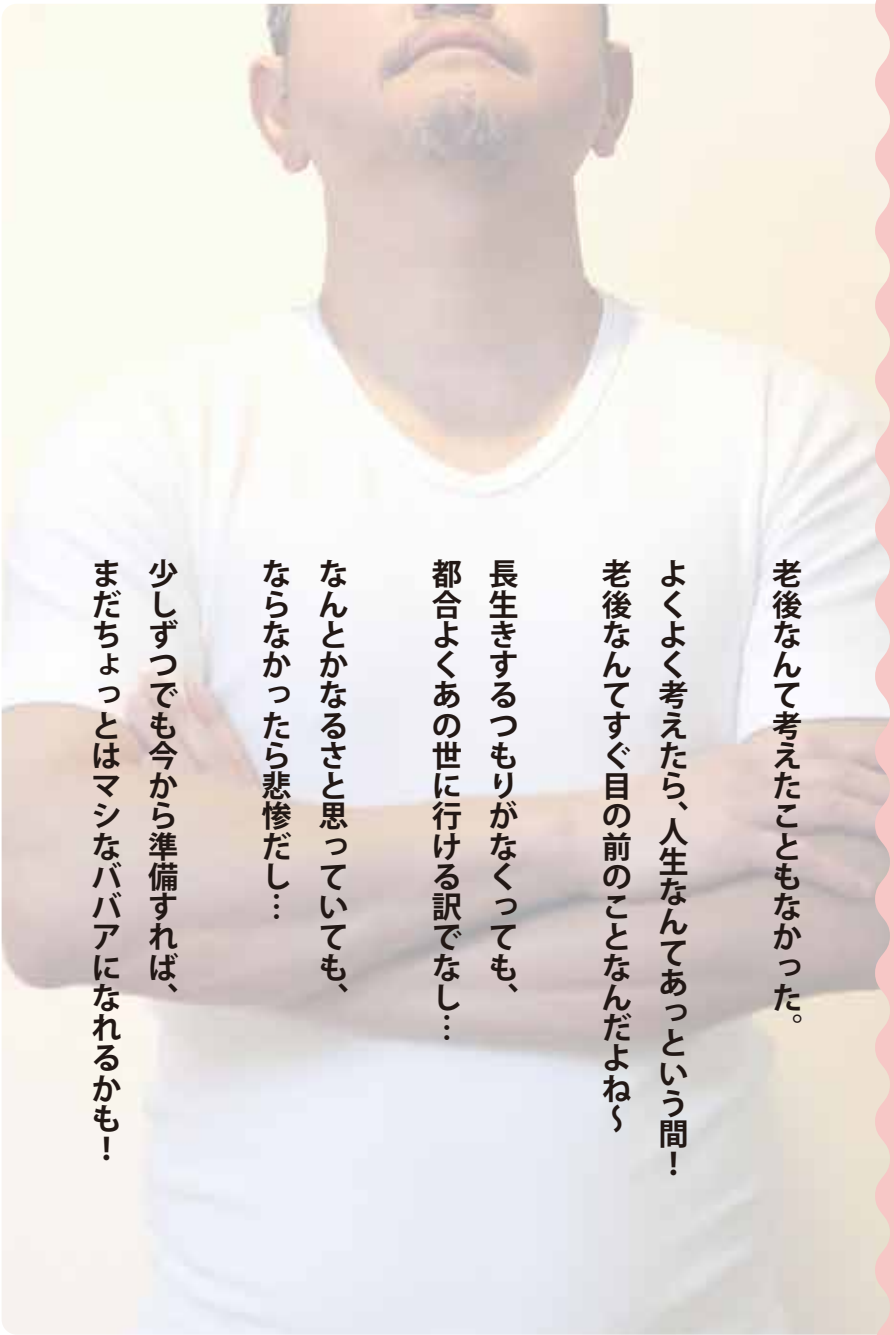
安全だからこそセックスを存分に楽しめます！

もし盛り上がってきているときに、「この人ひょっとして大丈夫じゃないかも…」なんてことが頭をよぎると、せっかくのいい雰囲気も台無しです。

安全だからこそ、思いっきり気持よくセックスを楽しむことができます。

さらにＨＩＶに感染すると老化が進んでしまうかもなんて話もあるので、いつまでも健康でセックスを楽しむためにも安全には気をつけましょうね。

まだ間に合うのかな？



老後なんて考えたこともなかった。
よくよく考えたら、人生なんてあっという間！
老後なんてすぐ目の前のことなんだよね～
長生きするつもりがなくっても、
都合よくあの世に行ける訳でなし…
なんとかなるさと思っていても、
ならなかったら悲惨だし…
少しずつでも今から準備すれば、
まだちょっとはマシなババアになれるかも！

■先生、教えて！ かかりつけ医のススメ

日頃病院にかかることがない人でも「かかりつけ医」を決めておくと何かと安心です。すぐに大きな総合病院にかかるというのは時間もお金も無駄になる場合があります。

かかりつけ医というのは、**病気になった時に真っ先に相談できる身近なお医者さん**です。

「近くにありかかり易い」「全身を総合的にみれる」「必要な時にふさわしい病院や医師を紹介してくれる」というように、**患者と専門医を結び付け全身の健康管理を一緒にしてくれるパートナー**です。

●病院選びのコツ

予防接種や風邪などの時から何度か通院してみて、**自分にとって相性のよい病院(医師)を見つけましょう**。例えば、わかりやすい言葉で説明してくれる、詳しく聞いてくれる、わからない時は専門医を紹介してくれる、など。口コミだけで判断せず、**実際に足を運んで自分で判断されることをオススメします。**

■先生、教えて！ 明るい老後は歩いてこない!?

老後はみんなにやってきます。だからこそ少しでもハッピーな時間を過ごしたいですね。でもそれは今からのあなた次第。大事なことは**心身を健康に**保っておくこと、そしてこれからの**ライフプランを立て今すぐに実行**することです。特に経済的な見通しはすぐにつけられるものではありません。**「何がどれだけ足りないのか、何をすればいいか」**今を知ることから始めて計画をたてていきましょう。人生の最終章は誰が用意してくれるものでもありません、今の自分が作り上げるものです。**いまなら間に合いますよ！**

●病院を上手に利用するコツ

最も大事なことは**健康保険証を持っていくこと**。後から持ってきます、はマナー違反。**お金も少し余裕目に準備**しておく方が安心です。症状がいつから出たか等まとめておいた方が診察がスムーズです。具合が悪い時はぼーっとしてるし医者さんを前に緊張してるし大事なことを聞き逃しがち。**お薬手帳も忘れずに！**

■先生、教えて！ 明日からちょっとだけ

一度生まれてきたからには最後の瞬間までできるだけ健康で人生楽しみたいですよね。病気がちだったり、寝たきりで晩年を過ごすなんてことはできれば避けたいものです。**日常のちょっとした注意や工夫で元気な晩年**が過ごせるなら、それに越したことはないでしょう。面倒くさいって思うかもしれませんが、後から後悔するより、**明日からちょっとだけライフスタイル変えてみませんか？**

●早期発見、早期治療

さらに安心して過ごすためにも**定期健診**を受けることをお勧めします。「もし病気を罹っていたらどうしよう、知らない方が幸せ」って思うかもしれませんが、逆にはっきりと分かったほうが安全です。もし何か病気が見つかっても多くの場合、**早期発見・早期治療**により大事に至らずにすませることができます！たとえ**HIV**に感染していても、早期に治療を開始することで、感染していない人と同じように健康で長生きできる時代になりました。

長崎県	長崎市	長崎市保健所	095-829-1153
		長崎県西彼保健所	095-856-5059
	佐世保市	佐世保市保健所	0120-104-783
	諫早市	長崎県県央保健所	0957-26-3306
	島原市	長崎県県南保健所	0957-62-3289
	平戸市	長崎県県北保健所	0950-57-3933
	五島市	長崎県五島保健所	0959-72-3125
	南松浦郡新上五島町	長崎県上五島保健所	0959-42-1121
	壱岐市	長崎県壱岐保健所	0920-47-0260
	対馬市	長崎県対馬保健所	0920-52-0166
大分県	大分市	大分市保健所　（エイズ専用電話）	097-537-8190
	別府市	大分県東部保健所	0977-67-7040
	臼杵市	大分県中部保健所	0972-62-9171
	佐伯市	大分県南部保健所	0972-22-0562
	豊後大野市	大分県豊肥保健所	0974-22-0162
	日田市	大分県西部保健所	0973-23-3133
	中津市	大分県北部保健所	0979-22-2210
宮崎県	宮崎市	宮崎市保健所	0985-29-5286
		宮崎県中央保健所	0985-27-7800
	日南市	宮崎県日南保健所	0987-31-0888
	都城市	宮崎県都城保健所	0986-26-7830
	小林市	宮崎県小林保健所	0984-23-3118
	児湯郡高鍋町	宮崎県高鍋保健所	0983-22-1330
	日向市	宮崎県日向保健所	0982-52-5101
	延岡市	宮崎県延岡保健所	0982-22-9981
	西臼杵郡高千穂町	宮崎県高千穂保健所	0982-72-2168
鹿児島県	鹿児島市	鹿児島市保健所	099-803-7023
	指宿市	鹿児島県指宿保健所	0993-23-3854
	南さつま市	鹿児島県加世田保健所	0993-53-2315
	日置市	鹿児島県伊集院保健所	099-273-2332
	薩摩川内市	鹿児島県川薩保健所	0996-23-3165
	出水市	鹿児島県出水保健所	0996-62-1636
	伊佐市	鹿児島県大口保健所	0995-23-5103
	霧島市	鹿児島県姶良保健所	0995-44-7956
	志布志市	鹿児島県志布志保健所	099-472-1021
	鹿屋市	鹿児島県鹿屋保健所	0994-52-2106
	西之表市	鹿児島県西之表保健所	0997-22-0018
	熊毛郡屋久島町	鹿児島県屋久島保健所	0997-46-2024
	奄美市	鹿児島県名瀬保健所	0997-52-5411
	大島郡徳之島町	鹿児島県徳之島保健所	0997-82-0149

●保健所での検査について

●検査を実施する日や時間、検査内容などは、事前に電話等でお問い合わせください。

●各保健所では、HIV/AIDSの他、梅毒やクラミジアなどの性感染症についての検査や相談も受け付けています。「もしかしたら自分は感染しているのかもしれない…」など不安な時には、思い切って相談してみましょう！

●検査は、必ずしも住んでいる場所の保健所で受ける必要はありません。「知り合いがいる」「知り合いに会いそう…」、そんな場合には少し離れた場所で検査を受けても大丈夫です！

九州各県のHIV検査場

福岡県	福岡市東区	東区保健福祉センター　（エイズダイヤル）	092-651-8391
	福岡市博多区	博多区保健福祉センター（エイズダイヤル）	092-441-0023
	福岡市中央区	中央区保健福祉センター（エイズダイヤル）	092-712-8391
	福岡市南区	南区保健福祉センター　（エイズダイヤル）	092-541-8391
	福岡市城南区	城南区保健福祉センター（エイズダイヤル）	092-822-8391
	福岡市早良区	早良区保健福祉センター（エイズダイヤル）	092-846-8391
	福岡市西区	西区保健福祉センター　（エイズダイヤル）	092-891-0391
	大野城市	筑紫保健福祉環境事務所	092-582-2522
	糟屋郡	粕屋保健福祉事務所	092-939-1746
	糸島市	糸島保健福祉事務所	092-322-5579
	宗像市	宗像遠賀保健福祉環境事務所	0940-36-6098
	北九州市小倉北区	北九州市保健所　（エイズホットライン）	093-522-8727
		（検査予約）	093-522-8764
		小倉北区役所	093-582-3440
	北九州市八幡西区	八幡西区役所	093-642-1444
	遠賀郡水巻町	宗像遠賀保健福祉環境事務所　遠賀分庁舎	0940-36-6098
	行橋市	京築保健福祉環境事務所	0930-23-3935
	飯塚市	嘉穂鞍手保健福祉環境事務所	0948-23-5911
	直方市	嘉穂鞍手保健福祉環境事務所　直方分庁舎	0948-23-5911
	田川市	田川保健福祉事務所	0947-42-9379
	久留米市	久留米市保健所　（性感染症相談ダイヤル）	0942-30-9340
		北筑後保健福祉環境事務所　久留米分庁舎	0946-22-4190
	朝倉市	北筑後保健福祉環境事務所　朝倉総合庁舎	0946-22-4190
	八女市	南筑後保健福祉環境事務所　八女分庁舎	0944-72-2812
	柳川市	南筑後保健福祉環境事務所　柳川本庁舎	0944-72-2812
	クリニック	さぎやま泌尿器クリニック（福岡市）	092-720-3077
		医療法人社団薬院高橋皮ふ科クリニック（福岡市）	092-737-1881
熊本県	熊本市	熊本市保健所	096-364-3189
	玉名市	有明保健所	0968-72-2184
	山鹿市	山鹿保健所	0968-44-4121
	菊池市	菊池保健所	0968-25-4138
	阿蘇市	阿蘇保健所	0967-24-9036
	上益城郡御船町	御船保健所	096-282-0016
	宇城市	宇城保健所	0964-32-1207
	八代市	八代保健所	0965-33-3229
	水俣市	水俣保健所	0966-63-4104
	人吉市	人吉保健所	0966-22-3107
	天草市	天草保健所	0969-23-0172
佐賀県	佐賀市	佐賀中部保健福祉事務所	0952-30-1325
		（エイズホットライン）	0952-33-7788
	鳥栖市	鳥栖保健福祉事務所	0942-83-3579
	唐津市	唐津保健福祉事務所	0955-73-4186
	伊万里市	伊万里保健福祉事務所	0955-23-2101
	武雄市	杵藤保健福祉事務所	0954-22-2104

大人のゲイライフ講座◆目次

この頃ちょっと気になる身体のこと 2
今日から健康管理を！（AIDS/HIV総合治療センター・部長） 3
● **ガチムチだとモテるんですけど…● 肥満について**（免疫感染症科・医長） 4
やっぱり肥満は…？ 5
アナタの肥満度は？ 5
BMI（体格指数）で肥満度チェック 5
隠れ肥満にもご用心！ 5
● **分かっちゃいるけど止められない！● 生活習慣病について**（免疫感染症科医師） 6
生活習慣病とは？ 6
脳卒中・高血圧・心臓病・糖尿病・脂質異常症 7
薬は勝手に止めてはいけません！ 7
● **やっぱり、がんは怖いし！●「がん」について**（免疫感染症科医師） 8
がんは遺伝するの？ 8
肺がん・胃がん・大腸がん・肝臓がん・前立腺がん 9
年に1度は「よかドック」を受けてみよう！ 9
● **オレの健康って、実はヤバいの？● 健康チェック**（免疫感染症科・医長） 10
年に1度は健康診断 10
将来の生活習慣病の危険度チェック！ 11
● **バランスのいい食事をしなさいって言うけど…●「食」について**（管理栄養士） 12
食事の内容に気を付けて！ 13
ダイエットに近道なし！ 13
● **どうしても外食が多いんですけど…● 外食の工夫**（管理栄養士） 14
ちょっとの工夫でダイエット 14
今日からできる外食の工夫 15
● **適度な運動と言われてもねぇ…● 暮らしの中でカロリー消費**（理学療法士） 16
ちょっと工夫でカロリー消費 16
ズボラなアタシでもできる、ちょっとのアイデア！ 17
● **ついつい張り切っちゃうんだよね！● まずは5分間の運動から**（理学療法士） 18
急な激しい運動は危険 18
まずは5分間から始めてみよう！ 19
● **けっこうストレス溜まってます…● こころの健康**（心理療法士） 20
ストレスと上手に付き合いましょう！ 20
質の高い睡眠を！ 21
睡眠の他に、こんな方法はいかが？ 21
● **寝起きの一服、食後の一服、これがなくっちゃ！● 禁煙を考える**（HIV専任看護師） 22
やっぱり禁煙!? 22
禁煙の効果 23
禁煙のための工夫 23
● **酔っ払って気分も上々！いいねぇ！● お酒について**（HIV専任看護師） 24
お酒はほどほどに！ 24
お酒の適量って？ 25
アルコールの影響を抑えるオススメおつまみ 25
● **ワクチンで防げる病気って？● ワクチンについて**（免疫感染症科・医長） 26
ワクチンって有効？ 26
インフルエンザ・ワクチン、肺炎球菌ワクチン、HPVワクチン、A型肝炎ワクチン、B型肝炎ワクチン 27
ワクチンはどこで？ 27
この頃ちょっと気になる生活のこと（医療ソーシャルワーカー） 28
今のままの生活を送れますか？ 28
チェックしたい！入ってくるお金、準備できるお金 29
チェックしよう！出ていくお金、準備しておくお金 29
● **年取ったら医療費って実際どうなるの？● 医療費について** 30
あなたの医療費は？ 30
70歳で医療費の自己負担額は変わるのだ！ 31
医療費を安く押えるコツ 31
● **貯金も使い果たしてしまったら…● 老後破産しないために** 32
老後破産しないために 32
生活保護 33

● **誰よりも大切な人だと認めてほしいだけなんだけどな…● 同性パートナーシップ** 34
各地で続々誕生、パートナーシップ宣誓制度！ 35
● **気ままな独り暮らし、続けたいな～！● 住まいについて** 36
高齢者の独り暮らし 36
相方と二人で住みたい 37
これからの移住 37
● **もう年だな…って、自分も、親も、相方も！● 介護を考えるとき** 38
老いは誰にでも！ 38
親の介護 39
パートナーの介護 39
終活ということ 39
● **もし介護が必要になったら？● 介護保険について** 40
介護保険って？ 40
介護保健の申請 41
決して一人で抱え込まないで！ 41
● **面倒を看てくれる人のアテなんて、ないよ…● 高齢者向けの施設について** 42
誰に何を相談？ 42
自分しかアテになりません 43
● **いざって時に頼れる人なんていないし…● 孤立しないためには** 44
今からできること 44
社会参加 45
家事がしんどい… 46
自分が倒れたら！ 46
情報と程よい依存先 46
この頃ちょっと気になる下半身のこと… 46
やっぱりセックスを避けては通れない！（AIDS/HIV総合治療センター・部長） 47
EDって治るの？ 47
● **HIV感染って、身の回りじゃ聞かないけど…● HIV/エイズ**（AIDS/HIV総合治療センター・部長） 48
いま、中高年の間で「いきなりエイズ」が増えてきています！ 48
2020年の全国での新規のHIV感染とAIDS発症 49
HIV・エイズについて、おさらいしましょう！ 49
医療の進歩で死の病ではなくなったHIV感染 49
● **HIVに感染してるって聞くと、ちょっと…● HIVの日常生活での感染の危険は？**（HIV専任看護師） 50
日常の生活ではまず感染しません 50
これでHIVに感染することはありません 51
● **HIVに感染していても、SEXできるの？● U＝Uについて**（AIDS/HIV総合治療センター・部長） 52
U＝Uとは？ 52
約13万回のセックスを国際的に調査して証明！ 53
検出限界未満とは？ 53
● **検査って、怖いし、面倒くさいよ！● エイズ検査**（HIV専任看護師） 54
感染は検査しないと分かりません！ 54
検査の流れを知っておきましょう！ 55
検査結果の意味 55
● **いくつになってもエロく生きたい！● 性感染症について**（AIDS/HIV総合治療センター・部長） 56
いかんです！ 56
梅毒が流行っています 57
尖圭コンジローマって 57
● **誰が感染しているか分からないし、ちょっとね…● セーファーセックス**（AIDS/HIV総合治療センター・部長） 58
セーファーセックス 58
これはご用心 59
● **今さらコンドームの使い方？● コンドーム**（AIDS/HIV総合治療センター・部長） 60
とてもデリケートなものなんですよ！ 60
確実なコンドームの装着方法をおさらい！ 61
安全だからこそセックスを存分に楽しめます！ 61
この頃ちょっと気になる老後のこと 62
● **まだ間に合うのかな？● Epilogue** 62
かかりつけ医のススメ（HIV専任看護師） 63
明るい老後は歩いてこない!?（医療ソーシャルワーカー） 63
明日からちょっとだけ（AIDS/HIV総合治療センター・部長） 63
九州各県のHIV検査施設 64
困ったときには、ここで解決！ 60

appendix

病院検索サイトをブックマークに！

●ふくおか医療情報ネット

ふくおか医療情報ネットは福岡県内の病院検索サイトです。
何科にかかりたいか？今空いているところは？など様々な条件で検索でき便利です。
https://www.fmc.fukuoka.med.or.jp/qq/qq40gnmenult.asp

●全国10万件以上のお医者さんガイド

福岡県外では「10万件以上のお医者さんガイド」というのもあります。
http://www.jinbun-db.com/database/archives/45791

●福岡県救医療情報センター ☎ 092-471-0099

365日24時間体制で診療可能な医療機関を紹介してくれます。

● 執筆者

九州医療センター
AIDS/HIV総合治療センター・部長　山本 政弘
免疫感染症科医師　南 留美
高濱 宗一郎
HIV専任看護師　城崎 真弓
長與 由紀子
犬丸 真司
心理療法士　渕上 亜耶
医療ソーシャルワーカー　首藤 美奈子
大里 文誉
理学療法士　岩本 誠
管理栄養士　國武 陽菜

● 制作

写真撮影　山口 善和（ABOVE）
イラスト　松高 大典
モデル　くうふ

大人のゲイライフ講座
ヒゲに白髪が目立ってきたら
先生、教えて！プロが教える老後の準備！

初版：2016年3月 第1刷発行
2017年3月 第2刷発行
改訂版：2022年3月第１刷発行

企画・発行・編集：福岡コミュニティーセンター HACO
〒812-0018　福岡市博多区住吉4丁目4-21　エバーライフ住吉1F
TEL / FAX 092-710-5770

協力：独立行政法人国立病院機構九州医療センター
〒810-8563　福岡市中央区地行浜1丁目8番地1号
TEL 092-852-0700 ／ FAX 092-847-8802

令和３年度厚生労働科学研究費補助金エイズ対策研究事業
（エイズ対策政策研究事業）
「HIV感染症の医療体制の整備に関する研究」班
研究分担者：南 留美

無断転載をお断りします © 2022福岡コミュニティーセンター HACO

困ったときには、ここで解決！

制度や福祉などについて分からない時には、地元の市役所や区役所、健康については地元の保健所などに相談することで多くの疑問は解消することができます。

また、市民センターや図書館、公共の体育館、プールなどでもさまざまなプログラムを用意して利用を待っています。積極的に利用することで生活の場が広がります。

健康づくりや生活習慣病に関する相談

● 健康づくりサポートセンター
☎ 092-751-2806
（年末年始を除く9:00～17:00）
http://www.kenkou-support.jp/

「よかドック」に関する情報は？→ P9

● よかドックのご案内
☎ 092-711-4826
（月～金／ 10:00～17:00）
https://www.city.fukuoka.lg.jp/hofuku/hokennenkin/hp/main02.html

セクシュアル・マイノリティの暮らしと老後の相談は…→P37

● 特定非営利活動法人 パープル・ハンズ
☎ 03-6279-3094
http://purple-hands.net/

後期高齢者医療制度について分からない時は

● 福岡県後期高齢者医療広域連合
☎ 092-651-3111
https://www.fukuoka-kouki.jp/

法律や権利関係など法的に困ったら…

● 法テラス（日本司法支援センター）
☎ 0570-078374
（平日9:00～21:00/土9:00～17:00）
https://www.houterasu.or.jp/

高齢者の孤立防止について

●特定非営利活動法人孤立防止センター
☎ 092-260-3510
http://www.stop-koritsu.org/home.html

エイズ検査についての相談は…→P64

● HIV検査相談マップ
https://www.hivkensa.com/

HIV/AIDSの感染予防やセーファーセックスについての情報は？

● 福岡コミュニティーセンター HACO
開館時間
木・金/15:00～22:00
土・日・祝日/18:00～22:00
http://loveactf.jp

HIVの感染不安やHIV陽性者などへの電話相談

● 認定NPO法人ぷれいす東京
https://ptokyo.org/
● HIV陽性者・確認検査待ちの人と、そのパートナー、家族のための相談
☎ 0120-02-8341
（月～土／ 13:00 ～ 19:00）
● ゲイによるゲイのためのHIV/エイズ電話相談
☎ 03-5386-1575
（土／ 19:00 ～ 21:00）

HIV/AIDSの総合的な情報は…

● HIVマップ すぐに役立つHIVの情報サイト
https://hiv-map.net/

● HIV陽性者のための総合情報サイト Futures Japan
http://futures-japan.jp