JaNP+
Japanese Network of People Living with HIV/AIDS

NEWS LETTER APRIL, 2015 NO.24

【今号のイチ押し!】薬剤師に聞く院外処方
意外と頼れる身近な薬局!活用のコツ……1-3面
【POSITIVE ワイド】必携!? HIV陽性者向け冊子特集
HIVを持ちながら生きていく上で役立つヒントが満載……4-6面
【JaNP+の広場】列島 西から東から
HIVポジティブの仲間たちからのレターエッセイ……7面
【JaNP+の広場】ジャンププラスからのおしらせ
協賛広告を募集しています ほか……8面

編集発行／特定非営利活動法人日本HIV陽性者ネットワーク・ジャンププラス
〒169-0073 東京都新宿区百人町 1-21-12-103 ［TEL］03-5937-4040（平日13:30～19:30）
［FAX］03-5937-4043 ［E-mail］info@janpplus.jp ［ホームページ］http://janpplus.jp/

薬剤師に聞く“院外処方”使い方のコツ

その取り組みの課題と実情

今号のイチ押し!

みなさんはHIV治療薬をどこで受け取っていますか？ 自分の通っている病院の中という人もいれば、病院の目の前にある薬局という人、あるいは自宅や職場近くの薬局やドラッグストアでもらっている人もいると思います。今回の特集は「院外処方」についてです。普段、買い物などで何気なく利用している近所のドラッグストアが、わたしたち陽性者にとって頼れる場所になるかも？ その取り組みと実情について、薬剤師の宮崎菜穂子さんにお話を伺いました。（聞き手：JaNP+スタッフ）

2月、東京都内で「限られた空間でプライバシーどう守る？」というテーマで2時間にわたり熱い議論が繰り広げられていた。集まったのは40名調剤薬局の薬剤師という。そもそも、私たちの受け取る薬はなぜ多くの病院で院外処方となっているのだろうか。この取組みの経緯と院外処方の仕組みについて、企画者のひとり東京大学医科学研究所附属病院の宮崎菜穂子氏に話をきいた。

専門医の講義に続いて、抗HIV薬の処方について参加者同士での活発なディスカッションが行われた。

――ずいぶん盛況で驚いたのですが、この取り組みは、いつから始まったのでしょうか。

準備段階から含めると、2年以上前からになります。このような形式としての開催は2回目です。延べ80名の参加があり、参加者は増える傾向にあります。

――みなさん、非常に熱心で驚いたのですが、その前にそもそも、多くの病院はなぜ「院外処方」を推奨しているのでしょうか。

院外処方は厚生労働省が進めている国の方針だからです。拠点病院の多くは国公立病院であり、国の施策を推進する立場です。

実は25年ほど前までは、病院の中でお薬を渡すのが当たり前でした（院内処方）。当時は薬価差益率が高かったため、たくさんの種類の薬を処方して、それを自前で調剤すれば、どんどん収入が増えるのではないか、と見方がされました。いわゆる「薬漬け医療」の温床となりかねない不健全な仕組みだったのです。この仕組みを放置しておけば国の税金や健康保険組合の保険料が無駄に使われたり、製薬会社のアピールが過熱する恐れもありますし、何より国民の健康を害する恐れがあります。また、日本は超高齢化社会ですので、増大する医療費を節約しなくてはなりません。

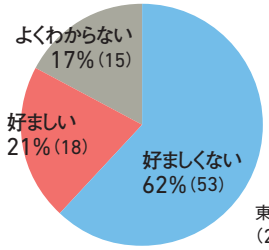
そのため国は、薬価を下げ、ジェネリック医薬品を導入し、処方量に頼る不健全な利益を生み出しづらい診療報酬体系にしました。これが「医薬分業」の大きな目的のひとつです。

――患者にとっては、病院でもらえた方が便利です。

私もそう思うと思います。多くの方は、納得はいかないけれど、病院の方針だから仕方なく院外薬局を利用しているのかもしれません。実際、当院で陽性者の方に行ったアンケートでは、多くの患者さんは院外処方に否定的でした（図1）。その理由に「プライバシーが心配」とあげた人が多くおられたのもこの疾患ならではだと思います（図2）。

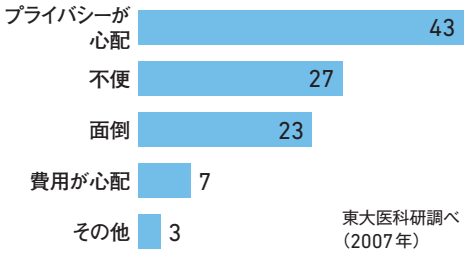
（次ページに続く）

図1：院外処方についてどう思うか



東大医科研調べ（2007年）

図2：「好ましくない」と思う理由（重複回答可）



東大医科研調べ（2007年）

――陽性者は、自分の病気を知られる範囲を最小限にしたいと思います。

私たち医療者もそう思って、院外処方に長い間消極的でした。病院全体では、ほとんどの患者さんが院外処方なのに、抗HIV薬だけはなかなか院外処方に踏み切れない病院は、珍しくありません。当院もつい最近までそうでした。

その一方で、東京都内では10年以上前から、調剤所を持たないクリニックでの診療が始まっており、同時期に関西の病院でも院外処方に切り替えていました。話を聞いてみると、懸念されていたようなトラブルはほとんどなく、経験が増えるにつれノウハウも蓄積されてきているようでした。服薬者の増加と共に、薬の購入費にかかる費用も無視できなくなり、多くの病院が成功例に学ぶようになってきたのです。

――経営上の問題が大きいのでしょうか。抗HIV薬が高価ということが影響していますか?

国公立の病院が使えるお金は年間のお小遣いが国や自治体で決められているようなものです(年度予算方式)。更に、お金が出ていく(薬の購入費)お財布と、入ってくる(診療報酬による病院の収入)お財布も違います。どんどん高い買い物すれば、早く底を尽き、必要なものを買うお金が足りなくなることもあります。足りなくなったら、翌年度の予算から“借金”をして買うこともできますが、病院が健全な経営をするためには借金は最低限にとどめなければいけません。患者さんが増えれば、薬剤購入費としての支出は増えますから、高い薬をたくさん購入するのは難しくなります。

――仕組みはわかりましたが、やはり患者としてはあまり気がすすみません。患者側にはメリットはありますか?

「院外処方」は上手に利用すれば、実は病院だけではなく、患者さんにもとても魅力的なシステムでもあるのです。ひとつは相談の受け皿、機会が増えることです。たとえば、病院で聞き忘れたことを薬剤師に聞けたり、関わる人が増えれば、気の合う相談者を選ぶ機会が増えるということになります。

さらに、メリットを最大限に活かすには「かかりつけ薬局」を持つことがオススメです。これが、国が「医薬分業」を推進したもう一つの大きな目的です。

とくに、陽性者の方がかかりつけ薬局を利用することは、処方に関する問題をその場で解決でき、ストレスを軽減する可能性があります。

――患者の立場からみると、処方に関してどのような問題があるのでしょうか?

患者さんのニーズのひとつに、必要に応じて様々な医療機関や診療科を受診することがあると思います。当院にも、すべての診療科があるわけではありませんし、遠方から新幹線や飛行機で通院している方もおられます。しかし、他の医療機関を受診して「持病はありますか」「のんでいる薬はありますか」などの質問をされても、多くの方が正直に伝えられてはいない印象があります(図3)。また、薬を受け取る薬局でも、のみ合わせや重複をチェックする目的で「お薬手帳を持参しましょう」ということになっていますが、HIVの患者さんではその利用率自体が一般層より極端に低く、そこにも大きなハードルがあることがわかります(図4)。

――HIVのことを伝えずに受診することで、どんな問題が起きていますか?

抗HIV薬のように、長期間にわたり治療を受ける場合は、安全の確保はとても重要です。とくに、抗HIV薬の中には、他の薬と比べても、非常に多くの薬と相性の悪い薬剤があります。薬どうしの相性を確かめることなく、別の薬を一緒にのむことはとても危険です。そのため、他の医療機関を受診する際には、相性が悪い薬を避けてもらう必要があります。伝えずに受診すれば、最悪の相性の薬が処方される危険もありますし、当院でも、救急車で運ばれたという方も経験しています。

とはいえ私たちは、伝えづらい状況は理解しているつもりですので「(拠点病院等の主治医や薬剤師に)のむ前に必ず問合せをしましょう!」と文書や口頭で伝えています。しかし、実際の問い合わせの件数はそれほど多くありません。また、同じ患者さんでも治療期間が長くなるにつれて問合わせは減る印象があります。おそらく、気がかりではあるものの、ロシアンルーレットのようにドキドキしながらのまれている方もおられるのではないでしょうか。

――ちょっとしたことでも、拠点病院の医師や薬剤師に気軽に相談しづらいと感じている人は、多いと思います。

私も「待っている人も多いし、スタッフも忙しそうなのでためらう」、というご意見を耳にすることがあります(図5)。

そもそも患者さんにとっては病院に来ること

図3-a:かかりつけ医の有無
(n=913)

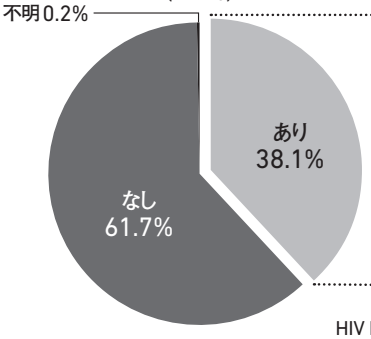
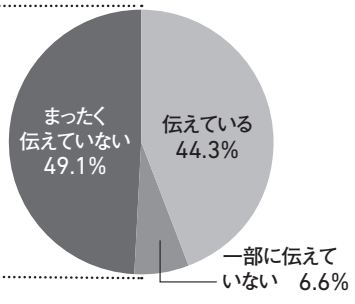
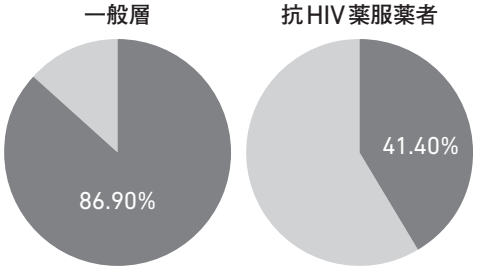


図3-b:かかりつけ医へHIV陽性を伝えているか
(n=348:かかりつけ医のいる人の中で)



HIV Futures Japan調査結果より引用(本紙P.8参照)。「かかりつけ医」は、風邪をひいたときなどに気軽に受診できる近隣の医療機関のこと。

図4:お薬手帳の利用率



引用)海老昌子ら 第28回日本エイズ学会学術集会 P2-088

は非日常のことですし、治療期間が長くなるほど病院との接点そのものも薄くなります。私たち医療者にとっても、受診日以外に患者さんがどのような生活を送っておられるかは把握することはできません。数ヶ月に一度会うだけの関係で出来ることは限界があります。しかし、患者さんの生活圏内に医療者がいれば、気軽な相談や質問もしやすくなりますし、薬局はそういう場所になれるのではないかと思うのです。

――かかりつけ薬局の活用ですね。しかし、生活の場に近くとなると、プライバシーの心配は高まります。

全ての薬の管理を任せられる「かかりつけ薬局」を生活圏に持つのはもっとも理想的です。プライバシーに関しては、情報を一元化することになりますので、利用する薬局にしっかりお願いすれば、リスクはむしろ下げられますし、不安であれば病院スタッフから口添えをしてもらうのも良いかもしれません。ただ、地域により実情は一様ではありません。また、生活圏と言っても必ずしも自宅のそばである必要はなく、職場近辺、通勤路などで利用されている方も多くおられます。

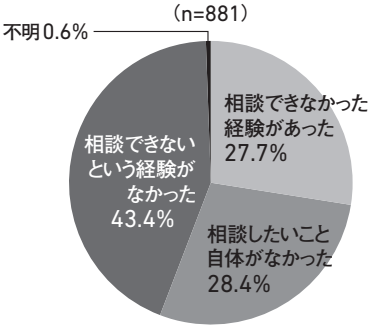
さらに、病院の近くの薬局を利用されていている方でも、サポートを受けられる薬局は増えてきています。通常、薬局は病院より営業時間や営業日が長いですし、電話でのサポートを上手に利用すれば門戸が広げられることになります。

――かかりつけ薬局は、のみ合わせを確かめてくれる役割が中心でしょうか。

通常の役割はそうなります。しかし、最近では違った側面に注目しています。

図5：医療スタッフに相談したい内容が、相談できなかった経験の有無

（n=881）



HIV Futures Japan調査結果より引用

従来、服薬が必要な「患者さん」といえば、高齢で、家族が服薬管理をして、病院への付き添いをして…、と介助が必要なイメージでした。しかし、抗HIV薬を服用されてる方の多くは、バリバリ働いていて、なんのサポートも必要がないように見えます。しかしこれは、すべてがうまく機能しているときの話です。

極端に体調を崩した時、災害がおきた時、身体の自由が利かなくなった時、高齢になった時、通院している病院での治療が難しくなったとき、長年頼りにしてきた医師等が異動する時、…人も自然も環境も医療も不変と言い切れるものなど存在しません。

通常の療養支援は、制度を通じたフォーマルな支援と、家族や友人など人間関係をもとにしたインフォーマルの支援の両方をバランスよく使っていきますが、この疾患では後者を前提にできない場合が少なくありません。たとえば、陽性者の多い都市部では1人暮らしが大多数ですし、また、地元で家族と暮らしていても、この病気のことだけは伝えたくない、と思っている方は非常に多いように思います。私的な人間関係に基づいたインフォーマルな支援を得られにくいからこそ、病院以外にフォーマルな支援を持つメリットは大きいと思うのです。それが、現在、利用している薬局であれば、きっともっと便利です。また、メリットは患者さんだけにとどまりません。近い将来、介護が必要となってくる患者さんが増えることが予想されますが、薬局はその地域の状況をよく知っているため、訪問看護ステーションや福祉施設を探す必要があるときに絶大な力を発揮します。地域の情報があらかじめ分かっていれば、病院のソーシャルワーカーも、一から受け入れ先を探さずに済み、シームレス（利用者が複数のサービスを違和感なく統合して利用できること）な移行ができるため、患者さん、医療者双方にとってもメリットがあります。当院でも、実際に経験しています。

――最後にひとこと。

この20年で治療薬は格段に進歩し、患者さんは感染されていない場合と同じくらい元気で、長生きできるようになりました。一方で、疾患に対する社会的認知はほとんど変わっておらず、患者さんが感じる生きづらさはあまり改善していないように思います。とくに悲しいのは、医療・介護の専門家による無理解の壁を実感する時です。

そのなかで、私たちは「日本中の薬局を患者さんの味方にしたい」と、試行錯誤してきました。そこでわかったのは、組織や団体への働きかけだけではダメで、一軒一軒、丁寧に「つなぐ」中でしか、信頼できるシステムも、患者さんの満足度も得られないということ、そして、「つなぎ手」は薬と疾患の特性を熟知している薬剤師同士が担うのが最もスムーズだということでした。しかし、こうした連携は、多大な時間とスキルを要する上に、診療報酬も認められていないため病院の関心も薄く、関係者さえその高い利用価値に気付いていません。また最近では、（HIVに限らず）医療機関近くの薬局での受け取りが定着しすぎたことで、医薬分業自体への不満も高まっています。全国に「薬局」という既存の医療資源が点在しているのに、患者さん主体の活用ができていないのは勿体ないことです。国には、地域診療所に「つなぐ」のと同様に、地域薬局に「つなぐ」仕組みを、制度として作ってほしいと願っています。

HIV医療では、拠点病院制度によって、診療する病院はある程度制限されていますが、薬局にはそのような制限はありません（ただし、自立支援医療制度をお使いの場合は、自治体に指定薬局の利用申請が必要です）。もし、「生活圏で利用できる薬局があるかどうか」、「利用するにはどうしたらいいか」など、具体的な方法がわからないときは、病院の薬剤師さんに積極的に相談してみてください。きっと、より適した方法を一緒に考えてくれますよ。

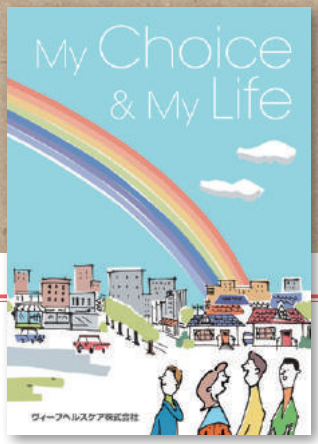
インタビューを受けていただいた方：宮崎菜穂子さん（東京大学医科学研究所付属病院　薬剤師）

[特集]必携!? HIV陽性者のためのお役立ち冊子

HIV陽性の方が持っておくと便利な冊子、ぜひ一度は読んでもらいたい冊子を、JaNP+が独自に選んでご紹介します。他の陽性者の経験や今まで知らなかった情報など、HIVを持ちながら生きていくためのヒントを得ることができるかもしれません。

URLの記載がある冊子は、WEBサイトでも読むことができます。

1



My Choice & My Life

HIVの投薬治療開始を検討するHIV陽性の方向けの冊子です。投薬開始前は、「これから、どんな問題が起こるんだろう」という先行きのわからない不安にとらわれがちです。その不安を、わかりやすいQ&A形式に置き換えて答えていきます。「とても元気なのですが、病院に行かないといけないのでしょうか?」という素朴な質問から、「治療にはどれくらいお金がかかりますか?」「将来、子どもをもつことは難しいでしょうか?」などの具体的な質問、「CD4陽性細胞数がいくつに下がったら、どんな日和見感染症がでる可能性があるのですか?」の様な、すこし専門的な質問まで、共感しやすい質問と理解しやすい答えを読んでいくうちに、自然と投薬開始前に知っておくべき基本的な情報を知ることが出来ます。

発行者より 初版は今から10年以上前に、医療者の団体とのコラボで制作されました。HIV併用療法がようやく軌道に乗った頃ですが、HIVそのものや治療法、HIVとの向き合い方などの情報はまだ非常に少なかった時代でした。告知を受けたばかり、あるいはこれから治療を検討しようとされている患者さんに、HIVのこと、治療のことを知っていただき、医療にアクセスし治療を受けることがとても大切であることが伝わるようにと考え、可能な限りコンパクトに構成しました。
現在でもロングセラーとして、医療機関のみならず保健所や検査所などでもご活用いただいています。

◎発行元・入手方法

ヴィーブヘルスケア株式会社　カスタマー・サービス
[FAX] 0120-128-525 (24時間受付)
[WEB] http://glaxosmithkline.co.jp/viiv/healthcare/download.html

2

グラフで見る Futures Japan 結果報告

HIV陽性の方を対象に、ネット上で行われた統計調査の結果を抜粋した冊子です。2013年の7月20日から2014年の2月25日まで、約千人のHIV陽性の方が回答し、HIVに直接関係する質問から、暮らしや仕事、セクシュアルヘルス、依存症、人間関係、こころの健康など、HIV陽性の方の生活全般についての調査が行われています。「不眠症の疑いがある人の割合が高い」「不安障害・うつである可能性が高い人がとても多い」など、HIV陽性の方の傾向が解ります。この結果から、HIV陽性の方がどのような支援を必要としているかを考えることも出来るでしょう。この冊子で掲載したものは調査結果のごく一部で、詳しい結果はWEBで公開されています。

発行者より 調査・研究にあまり親しみがない方々、特に多くのHIV陽性の皆さんに、この調査結果を共有していただければと思っています。また、HIV陽性者の現状を、より多くの方々に身近なものとして感じていただき、理解を深めていただければ幸いです。

◎発行元・入手方法

HIV FUTURES JAPANプロジェクト
[WEB] http://survey.futures-japan.jp/

3

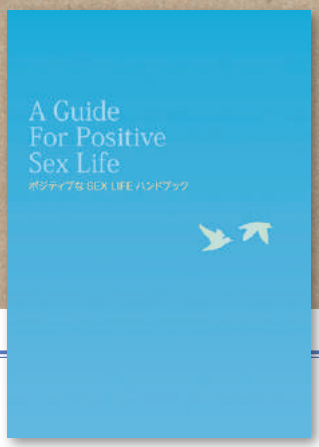
元気に過ごせる生活のコツ
～免疫力を保つために日常生活でできること～
元気に過ごせる旅行のコツ
～もっと旅行を楽しむために～

どちらも、服薬治療を行っているHIV陽性の方本人のための冊子です。【生活のコツ】は、服薬だけではなく、ちょっとした生活スタイルの工夫で免疫力を保ち、元気に生活する方法が紹介されています。絶対にしてはいけないこと（ドラッグなど）の話もありますが、基本は「できることから少しずつ」。また、CD4細胞数が200以下の、免疫力が低下している人への注意や、性生活などへのアドバイスもあります。【旅行のコツ】は、主に海外旅行や海外赴任の時の注意点が多く紹介されています。海外では、日本にいる時よりも感染のリスクが高くなる感染症が多くあり、前もってワクチンを摂取するなど、しっかりとした準備と心構えが必要であることを教えてくれます。

発行者より 日頃、免疫力を保つため、毎日頑張って服薬をされている患者さんが、さらに豊かな生活を送っていただけるようにと思いを込めて作りました。2011年版と比べて、長期に服薬を続けるためのコツや、食生活、生活習慣病、性生活の項目を増やしています。
服薬で相談したいことや日常生活で困っていること、旅行にいきたいけどどうすればいい？など、患者さんと医療スタッフのコミュニケーションのきっかけとして使っていただいている医療機関が多いようです。
ぜひ、多くの患者さんの手に取っていただき、皆様の生活にお役立ていただければと思います。

◎発行元・入手方法
鳥居薬品株式会社
[WEB] http://www.torii.co.jp/health/index.html よりPDF閲覧可能。
冊子をご希望の方は通院先の医療機関までご相談ください。

4



A Guide For Positive Sex Life
ポジティブなSEX LIFE ハンドブック

HIV陽性の方が、これからのセックスライフについて考える時、参考になる冊子です。自分がHIV陽性であると判明すると、必ず考えなくてはいけない事の1つが、セックスについてのこと。セックスを控えてしまったり、セックスそのものについて否定的になったりすることが、誰にでもあります。「セックスは日常生活の一部であり、日々の生活のなかでとても大切なもの」と語るこの冊子は、統計や医学的な調査結果を引用しながら、「セックスライフの考え方」について焦点を合わせていきます。特にセーファー・セックスについては、医学的に様々な新しい考え方が出てきている事を、知っておいて損はないでしょう。いくつかの方法を掛けあわせることにより、感染の可能性を小さく抑えることが出来る、ということが解ります。

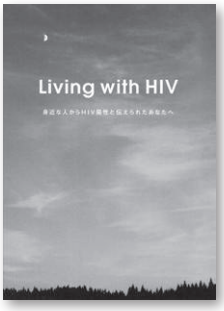
発行者より 「もうセックスはできないんだ」とあきらめている人は少なくないと思います。けれども、それは誤解です。
この冊子では、性についての相談はどうしたらいいのか、セックスライフをどう考えたらいいのか、セックスの相手との関係はどうしたらいいのかなどについて、ポイントをまとめてみました。
また、性依存や薬物使用について悩んでいる人や、妊娠・出産について考える人も増えてきています。セーファー・セックスについても、新しい考え方が出てきています。そうしたアップデイトな情報も入れ込んでいます。
セックスは日常生活のなかでも大切なものです。ご自身にあったセックスライフのヒントを、この 冊子のなかで見つけてもらいたい、そんな願いを込めて作成しました。

◎発行元・入手方法
厚生労働科学研究費補助金エイズ対策研究事業
「HIV感染症及びその合併症の課題を克服する研究班」
「HIV陽性者のセクシュアルヘルスの実態把握と支援方略検討」
研究分担者：井上洋士（放送大学 生活と福祉）
[FAX] 043-298-4153
[WEB] http://www.haart-support.jp/download.htm

次ページにつづく

Living with HIV
身近な人からHIV陽性と伝えられたあなたへ

いろいろなHIV陽性の方がいて、いろいろなカミングアウトがあります。そのカミングアウトされた、HIV陽性の方の「身近な人たち」の体験談を中心に編まれた冊子です。HIV陽性の方は医療機関や支援NGOなどを通じて、病気のことを理解し、不安を減らして行くことが出来ます。でも、カミングアウトされた人たちには、あまり情報が入ってこないため、不安を募らせる場合があります。カミングアウトされた人たちの例が載っているこの冊子は、悩んでいる「身近な人たち」に、「同じような方がいるんですよ」「こんな風に考えたらいいかもしれませんよ」と、優しく語りかける様な作りになっています。HIV陽性の方本人が、大切な人にカミングアウトを考えている時の参考にもなります。



発行者より 「伝える・伝えない」を迷ったり悩んだりするHIV陽性者はたくさんいます。また、伝えられた人たちも戸惑ったり混乱したりすることがあります。でも、ちょっとした知識や経験の共有をきっかけとして、案外と道が拓けたりすることも少なくありません。そんなきっかけのひとつになればと思い、この冊子を作りました。自分と自分の身近な人たちとの関係を考える際のツールとして、役立てていただければ幸いです。

◎発行元・入手方法
特定非営利活動法人ぷれいす東京
[TEL] 03-3361-8964（月～土12:00～19:00）
[WEB] http://lwh.ptokyo.org/（Web上から申し込めます）

制度の手引き

治療や生活の負担を軽くする、社会制度についての冊子です。HIV治療を行うとき、必ずついて回るのがお金の問題。健康保険の3割負担では、治療が難しいという方が多いのが現状です。また、体調不良などのため、生活が立ちゆかなくなる場合もあり、服薬治療が長期化する中で、介護が必要になる場合もあります。この冊子は、治療や生活をしていく際、HIV陽性の方を支援する社会制度を簡潔にまとめてあり、あまり専門的な知識のないHIV治療従事者でも、制度の概要を知ることが出来ます。また、HIV陽性の方が自分の使うことができる制度を知るのにも、良い資材になるでしょう。

発行者より 社会制度にはさまざまあり、どんな仕組みでどんな利用の仕方ができるのか、はじめて利用される方は当惑することも多いと思います。そのような方のために、この制度のてびきを作成しました。当事者への説明や研修会の資料としてお役立てください。

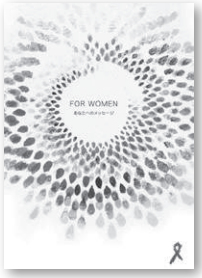
◎発行元・入手方法
平成26年度厚生労働省科学研究費補助金エイズ対策研究事業「HIV感染症の医療体制の整備に関する研究班」研究分担者　田邊嘉也（新潟大学医歯学総合病院 感染管理部）
医療機関や保健所等に配布しておりますが部数に限りがあるため、PDFダウンロードをご利用ください。
[WEB] http://kkse-net.jp/tebiki.html

FOR WOMEN

感染がわかってすぐの、HIV陽性の女性のための冊子です。妊娠、出産や、子育てなどをとりあげ、女性が、女性の立場から、アドバイスやメッセージを伝えます。感染がわかり、一人で途方に暮れているHIV陽性の女性に、「あなたは一人ではないことを忘れないでください」と、暖かく寄り添うようにつづられたメッセージが印象的です。また、外国籍のHIV陽性の女性への視線を取り込んでいるのもこの冊子の特徴です。漢字にはすべてよみがながふられ、「外国籍女性」のページも作られています。簡単ですが、HIV陽性の女性が使う機会のありえる制度についてもまとめてあり、実用的な面を備えています。感染がわかり、真っ暗になったHIV陽性の女性の世界を、そっと、照らす光になりうる一冊です。

※平成26年度厚生労働～研究事業により制作

発行者より HIV感染を平然と受け入れられる女性ってきっと少なくて、今受け入れている女性達も、誰かの支えがあって、やっと乗り越えてきたのでしょう。HIV女性陽性者全国交流会では、同じ境遇の女性同士が話し合い、わかり合い、貴重な体験をシェアしています。確かな情報もなく、独りで辛い思いをしている女性に必要な情報を届けることと、仲間がいるということを知ってもらいたくて、この冊子を作りました。情報と仲間を得て、大変な状態から輝きを取り戻した女性もたくさんいます。私達も、あなたと繋がりたい。一人でも多くの女性に、この冊子が届きますように。



◎発行元・入手方法
特定非営利活動法人CHARM
〒530-0031 大阪府大阪市北区菅栄町10-19
[TEL/FAX] 06-6354-5902

列島 西から東から

positive letters

性別、年齢、告知年、居住地もさまざまな
ポジティブの仲間たちからのレターエッセーをお届けします。

病院は新しく開放的になったけど

shun（ゲイ男性／千葉県在住／2006年4月陽性判明） 23

自分は関東の病院に通っています。もともとの発覚が、地元の病院での検査入院でアメーバ赤痢の疑いがありということで医師に検査を促され、検査し、陽性発覚し、大学病院への紹介状を書いてもらって通院という形でした。

自分自身は、なぜか落ち込みもせず、周りにも支えられていたと思います。でも、保健所の検査でわかったわけではなく、大学病院にもパンフとかの資料もなかったことを今でも鮮明に覚えています。実質、いろんなHIVについての関わりをもつようになって、その視点で病院の医師と会話することが多くなってきたのも今年の夏以降でした。

通い始めたころの病院は老朽化していましたが、今ではカフェもある開放的な病院となっています。まぶしいくらいに新しい病院を訪れるたびに「もう8年もつきあっているんだぁ、この病気と」とも感じます。一方で開放的な分、知り合いにあったらという不安も感じるんだろうなぁとも思います。広島や札幌の陽性の友達が、「もし知り合いにあったら」といつも不安と語っていました。互いのピアな支えあいのできる仲間ができたらとも思います。

診療中に、たまたま初診の方の会話を医師と看護士さんがしていたので、ドクターにいろんな団体のこととか、パンフのこととか、SNSのことなどを尋ねたら、何も知らないとのこと。逆に、名前とか、URLを教えてくれたら案内しますとのことでした。

医師は診察で、いろんな情報提供や共感はカウンセラーかと思いますが、患者として信頼するのは、やっぱり医師かと思います。東京に近い自分の病院でさえこんな感じなので、拠点病院でないところは大変なのかもと思います。

一昨年に熊本で開催された日本エイズ学会に参加したのですが、何も知らない自分には非常に衝撃的でした。でも、その学会をきっかけに、全国飛び回れた今年だと思います。沖縄、札幌、名古屋で、陽性者の交流会にも参加しました。お土産を昇華できたらとも思っています。そして、もっと自分の病院での関わりも深められたらと思っています。

人から光をもらい、自分も誰かの光になりたい

まぁこ（女性／30代／関東地方在住／2004年陽性感染判明） 24

私は、障害者手帳を2つ持っています。2つとも人には言いづらくて、偏見に満ちた病気です。一つは統合失調症という精神病で、もう一つはHIV。共に10年くらい前に発覚しました。

当時は統合失調症が辛くて、言いようのない不快感と恐怖との闘いでした。合う薬が見つかった今でも症状が100%完治することはなく、時々姿を現す自分の中の悪魔をなんとか飼い慣らしながら生きています。

その病気とほぼ同時期に自己検査で陽性と知らされたHIV。いやぁ、人ってショック過ぎると感覚がマヒして何も感じなくなることがあるんですね。

それからの何年間か、どうやって過ごしてきたのかよく覚えていません。ただ、恋愛やセックスは完全に封印していました。10年くらいずーっと。ちょっと大丈夫?! 生物としてカラダおかしくなっちゃわない?! って自分にツッコミを入れつつ。

ある時、このままじゃいけないと思ったんでしょうね。ネットか何かでHIV陽性者を支援する団体を見つけました。仲間が欲しかった。苦しさを分かり合える仲間が欲しくて、大晦日に伊勢神宮でお参りしました。その甲斐あってか今では、その当時では考えられなかったくらい素敵な仲間といっぱい出逢えました。

月一回、ミーティングで会う彼らとは、社会に言えない“HIV”、という最大の秘密を共有していて、そしてそれを乗り越えて深みを増し、人の痛みがわかる成熟した人ばかり。正直、私は、HIVに感染したことを受け入れられるようになったのは、つい最近のことです。それまではとにかく自分を責めました。HIVを持つ自分はとても汚く、恥ずかしい存在だと自分を卑下しました。恋愛なんてとんでもなかった。

そんな私を変えてくれたのは仲間でした。「一億回泣いて十億回後悔しても、元には戻れない。だったら前を向いて、病名にのっとって（笑）ポジティブに生きればいい。」。私を救ってくれた言葉のひとつです。

HIVになったのはイケてることじゃない。でも私はこの病気によって得た仲間や、自分の中に生まれた強さや、夢があります。夢とは、HIVと統合失調症のダブルパンチで端から見たらイケてない人生を送ってる私でも、想いや経験や希望なんかを言葉にすることで、誰かを少しでも元気にできる本や絵本を作ること。こういう夢を見つけられたのも、2つの病気になって出逢った人のおかげです。

ずっと苦しかった。苦しかったし、きっとこれからも苦しさは消えないけれど、だからこそ人から光をもらい、自分も誰かの光になりたい。そういう人が、これからひとりでも増えてくれたらいいな。

**HIV+のみなさんへ
エッセイを書いてみませんか？**

このニュースレターでは、毎号HIV陽性者によるエッセイを掲載しています。当事者として感じること、日常の出来事や日頃考えていること、印象的な出来事などをつれづれに書いてもらっています。
ぜひ投稿してみたい！ という方がいましたら、ぜひJaNP+事務局までご連絡ください。

2014年度 JaNP+活動報告会＆Futures Japan調査報告会

JaNP+の一年間の活動報告と、2013年7月20日～2014年2月25日まで実施されましたHIV陽性者のためのウェブ調査「HIV Futures Japan」の調査結果報告会を、6月に予定しています。また、活動報告会の終了後には懇親会も企画しています。

日時、会場などの詳細が決定しましたら、JaNP+のWEBサイトでお知らせ致します。

【日時】2015年6月（予定）
【会場】東京都内
【対象】どなたでもご参加いただけます
【費用】資料代として1,000円いただきます。ご来場者には活動報告書をお渡しします。

ニュースレターでは、協賛広告を募集しております

JaNP+では、情報提供活動の一環としてニュースレターを発行しています。HIV陽性者とその周囲の方、医療職の方など、HIV陽性者をとりまく多くの皆様に、HIV陽性者の現状や私たちの取り組みをお伝えしています。

協賛広告は1号ずつから承っております。また、掲載箇所および料金についてはご相談に応じます。くわしくはJaNP+事務局までご連絡ください。

発行部数：毎号5000部、WEBサイト上でも公開、
E-mail配信1000件以上
発行日：3、6、9、12月

ジャンプ！交流会
毎月第2土曜日に都内で開催中！

“ジャンプ！交流会”は、HIV陽性者のネットワークづくりを目的としています。飲食店等でのおしゃべりが中心ですが、個室の手配などプライバシーにはある程度の配慮をしています。「気軽な雰囲気で、他の陽性者と話してみたい」という方にお勧めです！　毎回、5名～15名くらいで集まっています。

開催日時や会費等は、回により多少異なります。くわしくはJaNP+のWEBサイトでご確認ください。お申し込みは、WEBサイトから承っております。

【日時】毎月第2土曜日 19：00～
（最新情報はJaNP+のWEBサイトでご確認ください）
【会場】東京都内（受付締切後、参加者にのみご連絡します）
【参加資格】HIV陽性者およびJaNP+の各種会員
【会費】3,000円～4,000円を予定
※会場手配の都合上、開催日の1週間前までにお申し込みください。

HIV陽性者のための総合情報サイト「Futures Japan」では、全国各地で実施されているHIV陽性者のグループミーティングや、HIV陽性者のための電話相談、HIV陽性者の個人ブログなどが紹介されています。また、知りたい情報にスムーズに辿り着ける検索機能もあります。ぜひチェックしてみてください。

Futures Japan
HIV陽性者のための総合情報サイト

[WEB] http://futures-japan.jp/