

# 性感染症からあなたを守るためにできること

セックスで感染する病気があります。今、梅毒という病気に感染する人が増えています。

セックスするときに気をつけることがあります。これは、安全に、セックスを楽しむための工夫です。

## 相手はひとり

たくさんの人とセックスすると性感染症に感染する可能性が高くなります。セックスの相手はひとりにしましょう。



## 検査について話そう

セックスをする前に、話し合しましょう。「自分も相手も検査を受けたか」



## コンドームを使う

性感染症を防ぐために、コンドームは効果があります。



## シャワーをする

セックスの前と後にシャワーで体と性器をきれいにします。



## 性感染症は性器以外にも感染する

キスやオーラル・アナルセックスでも口や肛門に感染することがあります。ペニスや肛門に口が触るときには、コンドームなどで感染を防ぎましょう！



## 体の調子が悪い時はセックスしない

体の調子がいつもと違う・感染の心配があるときは、セックスをしません。病院に行って相談や検査をしましょう。



厚生労働科学研究費「性感染症に関する特定感染症予防指針に基づく対策の推進に関する研究」(三鴨班)事業

一般社団法人日本性感染症学会 教育啓発委員会 2024年11月20日作成

## かんせん 感染症のはなぜ? どう防ぐ?

性感染症は性器や体液、口や肛門に触れることで感染します。  
コンドームや食品用ラップなどを使って、直接、触れないようにしましょう。



コンドームの達人が教える  
コンドームの正しい着け方(日本語)



## あなたにできることから始めよう

### ワクチンをうつ

性感染症にもワクチン(予防接種)で防げる病気があります。  
◆ヒトパピローマウイルス感染症(子宮けいがん、陰茎がん)  
◆B型肝炎 ◆A型肝炎

### リスクを減らす

性感染症は、症状がなくても、相手にうつることがある。自分や相手がセックスしたい気分でない時、体調が良くない時は「セックスをしない」ようにする。自分やパートナーの心や身体を大切にしよう。

- ✓自分で、自分のからだや性器を刺激するのは、安全
- ✓オンラインセックスも選べる(ネットワークの安全を確認する)
- ✓シャワーで体や性器を洗ってから、セックスをする
- ✓セックスで使うおもちゃは、洗ってから使う
- ✓つばや体液、便が手についたら、めや口、性器を触るまえに、手を洗う
- ✓沢山のひととのセックスはやめる
- ✓酒や薬物は判断する力を弱くするのでやめる

### 検査・相談する

検査と相談はQRコードから

HIV/性感染症検査相談  
HIV検査相談マップ(外国語)



性感染症の知識  
日本性感染症学会サイト(日本語)



### 受診・治療する

治療は自分の体を守ります。また、治療したら、他の人に病気がうつりません。性器やのど、肛門、皮膚の状態がいつもと違う時は、病院で相談しましょう。

【男性】泌尿器科  
【女性】婦人科  
【誰でも】性病科

症状がある場所によって、耳鼻科、肛門科、皮膚科でも診察してくれます。  
病院へ行く時は保険証またはマイナンバーカードを持って行きましょう。

### パートナーに話す

感染が分かったら、早めにパートナーに伝えましょう。伝えてもらった人は、症状がなくても病院へ行きましょう。パートナーに伝えることは悪いやりです。