

## 梅毒 急増中！セイファーセックスのためにできること

今、梅毒という性感染症が増えています。梅毒は予防、そして早期発見が大切です。梅毒を含めた性感染症にかからない、心配な時にとるべき行動のヒントをご紹介します。

### パートナーを決めましょう

パートナーを限定すると、性感染症に感染するリスクが減ります。



### 検査について話しましょう

セックスの前に、あなたやパートナーが性感染症にかかっていないか検査しておくことで安心ですね。



### コンドームを使いましょう

コンドームは避妊だけでなく、性感染症を防ぐことにも役立ちます。



### 性感染症は性器以外にも感染します

性器同士に加え、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。



### 身体をキレイに保ちましょう

セックス前後に性器を含めた体を洗い清潔にしましょう。



### 体調を観察しましょう

いつもと違う症状がある時はセックスを控え、検査や受診を検討してください。



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」(三嶋班)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日作成版)

## 性感染症に感染する仕組みと予防方法

性器や体液、口や肛門が、相手の性器や口、肛門に触れることで感染します。

セックスの際は、コンドームやオーラルセックス用ラバー(食品用ラップで代用可能)を使い予防しましょう。



コンドームの達人が教える  
コンドームの正しい着け方



## 完璧でなくともかまいません！自分にできることから始めましょう

### ワクチンを打つ

性感染症にはワクチン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

症状がなくても、病気がうつることがあります。

お互いの性的同意が確認できない時、体調が万全でない時は「セックスをしない」という選択をすることも必要ですね。自分やパートナーの気持ちや身体を大切に。

- ✓一番安全なのはマスターベーションです
- ✓オンラインセックス(セキュリティに注意)も選択肢にいれてみましょう
- ✓性器と体を洗い、おもちゃもキレイを保ちましょう
- ✓唾液や体液、便が手についたら手を洗いましょう
- ✓体液が付いた手で目や口、性器を触らないようにしましょう
- ✓複数人でのセックスは控えましょう
- ✓アルコールや薬物は判断力を低下させるので控えましょう

### 検査・相談する

保健所に検査や感染の不安について相談できる窓口があります。

また、保健所で HIV/性感染症検査が無料・匿名でできます。

HIV/性感染症検査・相談  
HIV 検査相談マップ



性感染症の知識  
日本性感染症学会 HP



### 受診・治療する

治療は、自身の体を守るだけでなく、パートナーへの感染予防にもつながります。

性器やのど、肛門、皮膚の状態がいつもと違う時は受診しましょう。

男性は泌尿器科、女性は婦人科、男女ともに性病科、症状により耳鼻科、肛門科、皮膚科でも診てくれます。

### 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、症状がなくても検査、受診をしましょう。

性感染症も、パートナーに伝えることは思いやりです。