

日常生活に役立つコンドーム情報

公益社団法人地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター長
厚木市立病院泌尿器科医長
岩室 紳也

はじめに

コンドームは避妊、HIV 感染予防、性感染症予防、といったさまざまな効用があることは知られています。しかし、HIV に感染している人にとっても重要な道具だということが意外と理解されていません。感染している一人ひとりが持っている HIV には違いがあることがわかってきました。HIV - 1 や HIV - 2 といった違いもあれば、薬が効かない薬剤耐性の HIV もいます。HIV の治療薬は 20 種類以上ありますが、ある人の HIV は A という薬剤に耐性があり、ある人の HIV は B という薬剤に耐性があるといったことも明らかになってきました。このようにすでに HIV に感染していても、より治療が困難な HIV をもらわないようにすることは、現在、あるいは将来の治療効果を確実なものにするためにも重要です。

男性用コンドームと女性用コンドーム

コンドームには男性のペニスに装着する男性用コンドームと陰内に装着する女性用コンドームがあります。男性用コンドームが一般的ですが、コンドーム使用を拒む、コンドーム使用で勃起が継続できない男性の場合は女性自らが女性用コンドームを使用することをお勧めします。ただ、女性用コンドームは現在国内で購入できませんが、個人輸入や海外で購入される方もおられるので紹介します。

購 入

薬局、スーパー、ディスカウントショップ、コンビニ、100 円ショップ、通信販売で入手できます。

品 質

JIS マークがある製品であれば問題はありませぬ。価格差は性能の差をあらわすものではありません。ただ、薄いタイプから厚手のタイプがありますので破れやすい方は厚手のものをおすすめします。

使用期限

コンドームの使用期限は外装に表示されています。

保管と運搬

保管するには温度の大きな変化はもちろんのこと、防虫剤などにさらされて品質が劣化することがあるので注意が必要です。コンドームを持ち運ぶ場合に財布や定期入れ等に入れている方が多いのですが、損傷を避けるためにはハードケースや傷つける可能性が少ないバッグがお勧めです。

コンドームの副作用

コンドーム使用によりペニス、陰、肛門、などがかぶれることがあります。ラテックスゴム、ゼリー、などでアレルギー反応が出ている可能性がありますので、その際はポリウレタン製のものや、他種のゼリーを用いている製品を使ってください。

マイコンドーム選び¹⁾

コンドームには、形、サイズ、ゼリーの量、ゼリーのタイプ、などの違いがあるため、最良の装着感や脱落、損傷を避けるため、可能であれば複数の製品を試した上で「マイコンドーム」を選ぶくらいの慎重さが望まれます。特に、ペニスが細い方は脱落防止のためにスモールサイズ製品を、ペニスが太い方は破損防止にラージサイズを選択します。潤滑剤も様々な種類が出ています。疼痛を伴うセックスでは性器などの損傷が起これ、その部位から様々な炎症や感染症の危険性が高まります。

爪にも注意

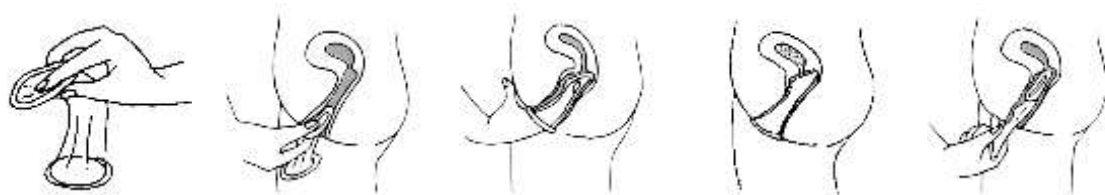
爪が伸びていたり、爪を切ったりした直後だと爪でコンドームを傷つける可能性があります。爪を切った後は必ずやすりで角を取っておきます。女性用コンドーム装着時は、女性の長い爪に要注意です。

男性用コンドーム装着法^{2) 3)} (YouTube にアップされたコンドーム装着法 [英語バージョンあり]⁴⁾)

- 1) 袋を開けるときは、コンドームを端に寄せてから。
- 2) 袋を開けた部分は完全に切り離す (中途半端にすると出すときにコンドームを傷める)。
- 3) コンドームの端を触っただけで裏表がわかるようにしておく。
(暗い部屋では間違えることがある)
(間違えて裏返しにするとすでに出てくるカウパー腺液に精子や病原体が付着してしまう)
- 4) 爪を立てずに精液だめの空気を抜く。
(精液だめのないタイプもある)
- 5) 勃起したペニスの皮を根本まで手繰り寄せる。
- 6) 毛を巻き込まないようにして、コンドームを途中まで巻きおろす。
- 7) かぶせた部分を龟头方向に寄せ、根元で余っていた皮膚が張るようにして根元までおろす。
- 8) 射精したら、コンドームを押さえながら、膣、肛門からペニスを抜く。
- 9) コンドームは生ゴミとして処理する。
- 10) 続けてセックスをするときは、必ずからだを洗う。



女性用コンドーム装着法



- 1) コンドームの入口を下にして、中に入っているリングをコンドームの先端に持つ。
人さし指をリングの中央に添え、親指と中指で押さえるように持つ。
- 2) もう一方の手で陰唇を開き、内リングを膣の中に挿入する。
- 3) 人さし指または中指をコンドームの中に入れ、内リングを奥まで押し入れる。
- 4) コンドームの入り口は3 cmくらい膣の外に出ている状態で膣の入り口をおおう。
- 5) 使用後は精液がこぼれないように抜き取る。

破損、脱落時の注意

コンドームはゴム製品であり、時には破れる、脱落するということが起こります。その際には、お互いの体についてパートナーの体液を速やかに洗い流すことが必要です。

- ・ペニスを挿入していた男性はペニスを洗うと共に、排尿する。
- ・ペニスを膣内に挿入されていた女性は速やかに立ち上がり、体液を排泄すると共に、ビデ等で膣内を洗浄する。
- ・口腔内に射精を受けた場合は速やかに精液を出しながらいをする。
- ・直腸内に射精を受けた場合は速やかに浣腸、腸内洗浄、もしくは排便する。

参考引用文献・インターネット

- 1) <http://homepage2.nifty.com/iwamuro/>
- 2) 岩室紳也：思春期の性と性—わたしたちのエイズ，日本家族計画協会，2000，東京
- 3) 岩室紳也：エイズ—いま，何を，どう伝えるか，大修館書店，1996，東京
- 4) <http://homepage2.nifty.com/iwamuro/youtubebcondom.html>