# HIV/エイズの基礎知識

公益財団法人エイズ予防財団

# HIV/エイズの理解と早期検査

1981年に新しい病気として登場したHIV感染症は、瞬く間に世界中に広がりました。それから30数年。素晴らしい治療法（ART）が確立され、HIVに感染していても健康な人と変わらない生活が送れる時代となり、世界的傾向として新規感染者数もエイズによる死亡者数も2000年前後を境に減少してきました。

しかし、日本では新規HIV感染報告数も、エイズ発症で初めて感染に気付く人の数もいまだに減少しておらず、毎年、合わせて1,500～1,600人が新たに報告されています。この他に、感染していても検査を受けていない人が少なくないと思われます。

HIV感染症/エイズは珍しい病気でも、よその国の病気でもなく、日本でも誰もがかかり得る感染症です。しかし、HIVの感染経路は限られていますので予防が可能です。HIV/エイズを正しく理解して、自分自身と周りの大切な人を守りましょう。

症状が無いので感染しているかどうかの検査を受けてみることがスタートです。HIV/エイズに対する差別や偏見は30年前に比べると随分少なくなってきました。大切なのは正しい知識・理解に基づいた感染予防、早期検査・早期治療、そして陽性者を皆で支えあう社会の実現ではないでしょうか。

そのために、この小冊子が少しでも役立ってくれれば幸いです。

公益財団法人エイズ予防財団
理事長　木村 哲

## もくじ

1. 数字で見るHIV/エイズ …… 3
HIV/エイズは世界共通の問題です

2. 正しく知ろう　HIVとエイズ …… 5
HIVとエイズは違います

3. HIV感染、3つの経路 …… 7
経路が限られているので、HIV感染は防げます

4. こんなことでは感染しません …… 9
HIVは感染力が弱く、日常生活においては性行為以外で感染することはありません

5. 性行為で気をつけたいこと …… 11
HIV感染を予防するために知っておきたいこと

6. 知っておきたい性感染症 …… 13
性感染症にかかると、HIVにも感染しやすくなります

7. HIV感染を予防するには？ …… 15
正しい知識をもって行動しましょう

8. HIV検査と結果について …… 17
検査に関する疑問と不安を解消するために

9. HIV感染症/エイズ治療のいま …… 21
早期に治療を始め、継続することが大切です

# 1. 数字で見るHIV/エイズ

## HIV/エイズは世界共通の問題です

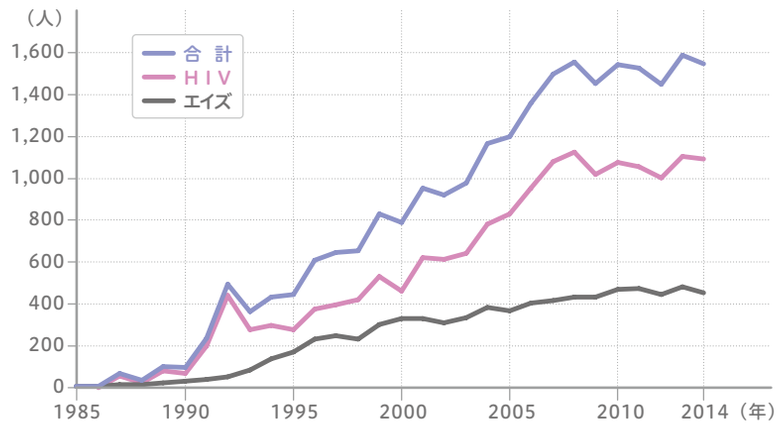
### 日本の現状：新規HIV/エイズの報告は年間1,500人前後

2014年に新たに報告されたHIV感染者は1,091人、エイズ患者は455人、合計では1,546人で、これは過去3番目に多い数となっています。2007年以降、毎年1,500人前後の報告が続き、累計では26,000人※を超えました。

HIV感染者の87.9%（959人）、エイズ患者の89.9%（409人）を日本国籍の男性が占めており、感染経路別に見ると、HIV感染者の72.3%（789 件）、エイズ患者の56.7%（258件）が同性間性的接触となっています。また、日本国籍男性の静注薬物使用による感染も報告されています。年齢では、HIV感染者は20～30歳代に集中。エイズ患者は20歳以上に幅広く分布し、特に30歳代、40歳代に多い傾向が続いています。

感染者の過半数が男性同性間性的接触によること、エイズを発症してからHIV感染を知る割合が高い傾向にあることをふまえ、予防啓発と早期発見・早期治療に向けた対策の強化が求められています。

● 日本の新規HIV感染者とエイズ患者報告数の年次推移




※2015年8月18日厚生労働省エイズ動向委員会報告。凝固因子製剤による感染者1,439人を含む。

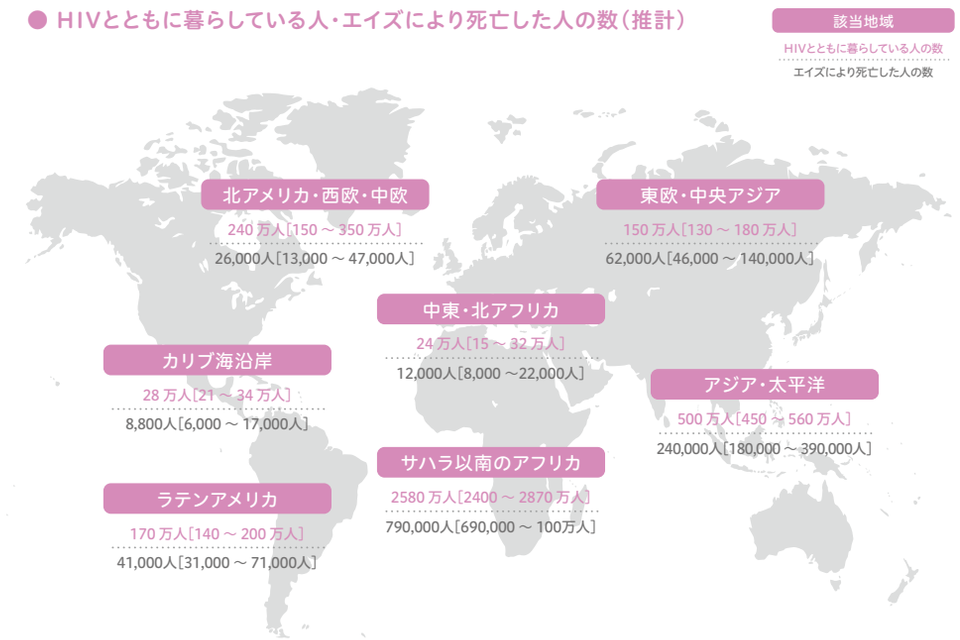
### 世界の現状：年間200万人が新規に感染 / 120万人が死亡

2014年末現在、3690万の人々がHIVとともに暮らしています。2000年以降、約3890万人がHIVに感染し、2530万人がエイズに関連する疾患が原因で死亡しました。

2014年に全世界で新たにHIVに感染した人は200万人で、2000年の310万人から110万人（約35%）減少しています。15歳未満のこどもでは、2000年の52万人から22万人へと58%減少しています。

エイズに関連する死亡者数は、最も多かった2004年の200万人から42%減少しましたが、いまもなお全世界で120万人がこの病気により死亡しています。

● HIVとともに暮らしている人・エイズにより死亡した人の数（推計）




2015年7月UNAIDS発行『Fact sheet: 2014 statistics』から

# 2. 正しく知ろう　HIVとエイズ

## HIVとエイズは違います

### HIVとは

HIVは、英語の「Human Immunodeficiency Virus」の頭文字をとったもので、ヒト免疫不全ウイルスのことです。

### エイズとは

エイズ＝AIDSは英語の「Acquired Immunodeficiency Syndrome」の頭文字をとったものです。日本語にすると「後天性免疫不全症候群」で、

- **生まれた後にかかる、**
- **免疫の働きが低下することにより生じる、**
- **いろいろな症状の集まり**

という意味になります。

エイズはHIVに感染することによって発症します。

### HIV感染とは

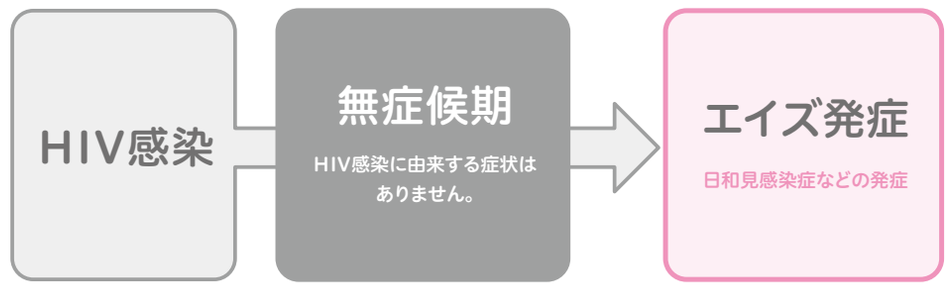
HIVに感染すると、免疫の仕組みの中心である白血球の一種、「ヘルパーTリンパ球（CD4陽性細胞）」が壊され、体を病気から守っている免疫力が低下します。

通常、HIV感染から6～8週間経過すると、血液中にHIVに対する抗体が検出されます。感染から数週間以内に風邪に似た症状が出ることはありますが、この症状からはHIV感染の有無は判断できません。また、その後は何年間も無症状なので、感染の有無はHIV検査を受けなければ確認できないのです。

### HIV感染からエイズ発症まで

HIVに感染しても、すぐにエイズを発症するわけではありません。自覚症状のないまま数年が経過しますが、その間に免疫力は低下し、やがて「日和見（ひよりみ）感染症」と呼ばれる、本来なら自分の力で抑えることのできる病気を発症するようになります。

日和見感染症には、カンジダ症、ニューモシスティス肺炎、サイトメガロウイルス感染症などがあります。そのほか、抵抗力の低下が原因で発症する悪性リンパ腫やカポジ肉腫などの日和見腫瘍があります。それらを加えた23の疾患がエイズ発症の指標として決められており、HIV感染者はこれらの指標疾患を発症した時点で「エイズ発症」と診断されます。




### 治療薬・治療法は進歩しています

HIV感染症の治療薬・治療法は飛躍的に進歩し、エイズの発症を予防したり遅らせたりすることができるようになりました。また、発症しても治療で免疫力を再び高めることが可能です。HIVの感染がわかったら、自覚症状がなくてもすぐに医療機関を受診し、継続して治療を受けることが重要です。

# 3. HIV感染、3つの経路

経路が限られているので、HIV感染は防げます

## 感染経路1 性行為による感染

日本国内で圧倒的に多いのが、性行為による感染です。HIVは主に血液や精液、膣分泌液に多く含まれており、性行為中に性器や肛門、口などの粘膜や傷口を通って感染します。他の性感染症と同様、コンドームの正しい使用は、HIV感染を予防する、最も有効な手段です。

## 感染経路2 血液を介しての感染

HIVが存在する血液の輸血や、依存性薬物（覚せい剤など）の使用における注射器具の共用などが原因で感染します。日本国内で献血された血液は厳重な検査により最高水準の安全が確保されていますが、HIV感染の可能性を完全には排除できません。

過去に問題となった血液凝固因子製剤については、現在は加熱処理が行われているため感染の心配はありません。

## 感染経路3 母子感染

母親がHIVに感染している場合、妊娠中や出産時、また授乳時に赤ちゃんに感染することがあります。現在の日本では、母親がHIV感染症の治療薬を服用すること、帝王切開で分娩すること、母乳を与えないことなどで、赤ちゃんへの感染を1パーセント以下に抑えることができます。

### HIV感染はひとごとではなく「身近な問題」です

「HIV/エイズにかかりやすいのはどんな人？」

その疑問に対する答えは、かかりやすい人がいるのではなく、HIVに感染しやすい人間の行為があるということです。そして、感染経路のほとんどが性行為である日本では、HIV/エイズは誰もがかかる可能性がある「身近な問題」です。

HIVの感染経路は、性行為による感染、血液を介しての感染、母子感染に限られ、それら以外のことでは感染しないことがわかっています。この病気を予防するために、そして感染したときにも病気とともに生きていくために、正しい知識をもち、理解を深めることが大切です。

# 4. こんなことでは感染しません

HIVは感染力が弱く、日常生活においては性行為以外で感染すること　はありません

● 電車のつり革

● お風呂やプール

● 日本の医療機関
● 理髪店・美容院

● ノミや蚊に刺される

● 同じ職場や学校で生活する
● 飲み物を回し飲みする
● 同じ皿の料理を食べる
● 握手
● 軽いキス

● 洋式トイレの便座

● せき、くしゃみ、汗、涙

**安心して受けてください**

日本では、献血、採血などの医療行為に使用する注射針はすべて使い捨て、または消毒済みなので、感染の心配はありません。

# 5. 性行為で気をつけたいこと

## HIV感染を予防するために知っておきたいこと

### 性行為における感染の可能性

HIVは、感染者の精液、膣分泌液、血液に多く含まれており、膣性交や肛門性交（アナルセックス）では、性器や直腸の粘膜や傷口とこれらが直接触れるので、感染の可能性が高まります。特に肛門は出血しやすく、血液が粘膜や傷口から侵入する可能性があるため、注意が必要です。いずれの場合も、コンドームの使用が感染予防に有効です。

オーラルセックス（フェラチオやクンニリングスなどの口腔性交）でも、口の粘膜からHIVに感染する可能性があります。男性器にはコンドームを、女性器にはデンタルダム（歯科治療用ラテックス製シート）やコンドームなどを使う方法で感染を予防しましょう。

尿や唾液などにも微量のHIVは含まれますが、これらを介して感染することはありません。握手や軽いキスなどは安全な行為です。

### コンドームは正しく使って

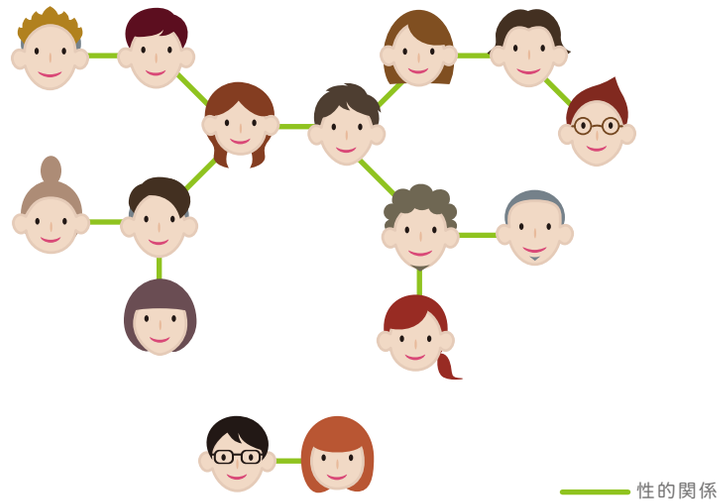
コンドームを正しく使用すればHIV感染はほぼ100パーセント防げます。重要なのは、破損のないコンドームを行為の始めから終わりまでつけておくこと。自分自身、そしてパートナーを守るために、コンドームの正しい使い方を再確認し、より安全なセックス、“セーファーセックス”を実践しましょう。

※コンドームの詳しい使い方は15ページを参照。

### パートナーが1人でも

特定のパートナーとだけセックスしていれば安全なのでしょうか。残念ながら答えはノーです。たとえば、いま交際しているパートナーは1人でも、どちらかの過去の相手がHIVに感染していて、これまで感染予防の行動をとっていなかったらどうでしょうか。性行為のときに感染予防をしない限りHIVに感染する可能性があるのです。

あなたとパートナーのどちらかに感染の疑いがあるときは、すぐに検査を受けましょう。そして感染していた場合は、適切な治療を受けることが必要です。HIVは自分だけでなく、2人の問題としてとらえ、よく話し合うことも大切です。



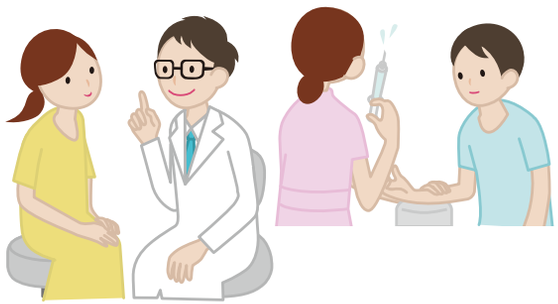
# 6. 知っておきたい性感染症

## 性感染症にかかると、HIVにも感染しやすくなります

### 性感染症とは

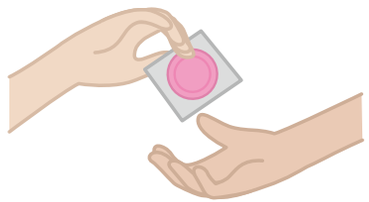
性感染症＝STI（Sexually Transmitted Infection）は性行為で感染する病気の総称で、若者を中心に感染者が増加しています。具体的には、梅毒、淋病、性器クラミジア感染症など10種類以上あり、HIV感染症/エイズもSTIの一つです。

STIの中には、症状がほとんど出なかったり、症状が出ても軽かったりするものがあります。でも女性の場合、放置すると不妊症や子宮外妊娠を起こすことがあり、妊娠・出産時に母子感染の可能性も出てきます。STIに感染したら放置せず、パートナーと一緒に治療を受けるようにしてください。



### STIはHIV感染の可能性を高める

性感染症（STI）にかかると性器の粘膜が傷つくことがあるため、そこからHIVにも感染しやすくなります。これらを予防できるコンドームを、必ず使用するようにしましょう。



### ● 主な性感染症（STI）の特徴と症状

| 病名 | 特徴 | 症状 | |
|---|---|---|---|
| | | 男性 | 女性 |
| 梅毒 HIV感染との重複が多い！ | 皮膚や粘膜の小さな傷から細菌が侵入して感染し、やがて全身に広がり、さまざまな症状を引き起こす。 | 感染後約3週間で、感染部位に大豆くらいの赤くてかたい、痛みのないしこりができる。 | |
| 性器クラミジア感染症 最も感染者が多い！ | 男女ともに感染者が多い。 | 尿道に軽い炎症を起こし、排尿時にしみる。尿道から薄い分泌液が少し出る。 | 不正子宮出血や軽い下腹部痛、性交痛 |
| 淋菌感染症（淋病） 男女に拡大！ | 最近とくに男性の間で感染が広がっている。 | 尿道炎になり、強い排尿痛、尿道口に発赤（ほっせき）。尿道から濃い黄白色の分泌物が多量に出る。 | おりものの増加、排尿痛、頻尿 |
| 尖圭（せんけい）コンジローマ | 湿った部位にいぼがびっしりできる。子宮頸がん、外陰がんを引き起こす可能性もある。 | 性器・肛門周囲に淡紅色や薄い茶色のいぼができ、カリフラワー状になる。 | |
| 性器ヘルペス感染症 | 女性に多く、感染するとウイルスが潜伏し、発疹を繰り返す。 | 陰茎包皮や亀頭などに複数の小さな水疱が出る。数日後に破れ、痛みをともなう浅い潰瘍となる。 | 外陰部に複数の水疱ができ、破れて潰瘍となる。強い痛みによる排尿困難や発熱をともなう。 |
| トリコモナス症 | トリコモナス原虫が病原体。女性に多くみられる。 | | 膣炎や外陰炎を起こし、悪臭をともなうおりものやかゆみがある。 |
| B型肝炎 HIV感染との重複が多い！ | 感染経路として血液を介することが多いが、性行為によっても感染する。 | 全身倦怠感、食欲不振、黄疸などの症状が出ることがある。無症状の場合も多い。 | |

# 7. HIV感染を予防するには？

正しい知識をもって行動しましょう

## 必ず守りたいこと

### 1. 性行為に際して

○ 性交、オーラルセックス（口腔性交）の際は
コンドームを必ず使う、正しく使う
○ 性器具を共用しない

HIV感染症/エイズは「誰でもかかる可能性がある」病気です。
「自分は大丈夫」と思わず、しっかりと対策することが必要です。

**【コンドームの正しい使い方】**

コンドームは、粘膜と体液（精液・膣分泌液）の接触を避けるための最も有効な防具です。
つぎのことに注意しながら、正しく使うことが大切です。

1

爪を立てないようにして
精液だめの空気を抜く。

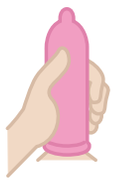
▶ 2

勃起したペニスの皮を
根元までたぐりよせる。

▶ 3

コンドームをペニスに
つけてゆっくりと
巻き下ろす。

▶ 4



かぶせた部分を亀頭方向に
動かして、根元であまっている
皮がピンとはるようにして、
コンドームを根元まで下ろす。

▶

5 射精したら、コンドームがはずれないように
根元を押さえながらペニスを抜く。

▶ 6 口をしばって捨てる。

※袋から取り出すときなど、爪を立てて傷つけると破れることがあるので、丁寧に扱う。
※一度使用したコンドームは捨てる（つけるのに失敗したコンドームも使わない）。
※コンドームは熱に弱いので、高温になるところ（車の中など）に置かない。
※コンドームは圧力や摩擦にも弱いので、財布や定期入れなどに入れない。
※潤滑剤を使用するときは水性のものを選ぶ（油性のベビーオイルなどを使うと破れやすくなる）。
※防虫剤と一緒に保管しない（薬品が小袋に浸透し、ラテックスと化学反応を起こして破れやすくなる）。
※使用期限を守る（箱に記載されている）。

### 2. 血液感染を防ぐために

○ 注射器具の共用は絶対にしない

日本国内では、輸血や血液製剤による感染はまずありません。
HIVに感染した血液に触れたり、血液が体内に入ったりする
可能性がある行為は避けましょう。

### 3. 母子感染を防ぐために

○妊娠中の服薬
○帝王切開による出産
○人工栄養（粉ミルク）での養育

女性がHIV陽性の場合でも、これらの措置をとれば、
赤ちゃんへの感染率は1パーセント以下に抑えられます。
よくパートナーと話し合い、妊娠・出産を希望する場合は、
HIV治療の専門医と相談しながら計画を立ててください。

**HIV/エイズは2人の問題**

### パートナーと話し合い、予防を実行しましょう

HIV感染や他のSTIを防ぐためには、お互いの協力が不可欠です。日ごろからパートナーとよく話し合い、コンドームを使用したより安全なセックス、“セーファーセックス”を心がけましょう。お酒を飲みすぎたり、薬物※を使用したりしているときは、きちんとコンドームをつけるのが難しいことがあります。せっかくの予防措置が中途半端になり、感染の可能性も高まるので注意してください。

※市販薬なども本来の目的・用量を外れて使用すれば、薬物の乱用に当たります。

# 8. HIV検査と結果について

## 検査に関する疑問と不安を解消するために

### HIV検査を受けるメリット

検査で感染していないことがわかれば、不安を解消できます。感染がわかった場合でも、HIVを抑える治療を受けることで、感染前と変わらない生活を続けることができます。また、早く感染がわかると、その後の体調管理もしやすくなります。

HIV検査は保健所、病院、クリニックなどで実施しています。

### スクリーニング検査と確認検査

HIV検査は、「スクリーニング検査（ふるい分け）」と「確認検査」の二段階で行われます。

スクリーニング検査で陰性であればHIVに感染していないことになります。陽性となったものについては「確認検査」を実施し、そこで陽性であればHIVに感染していると考えられます。

### 保健所等での検査

保健所や特設検査相談施設では、名前や住所を知らせず、無料で検査を受けることができます。検査の日時は保健所や施設ごとに異なり、夜間（午後8時ごろまで）や休日に実施しているところもあります。予約が必要な場合もあります。

ほとんどの保健所等ではスクリーニング検査が陽性であった場合、「確認検査」まで実施しています。

### 保健所以外での検査

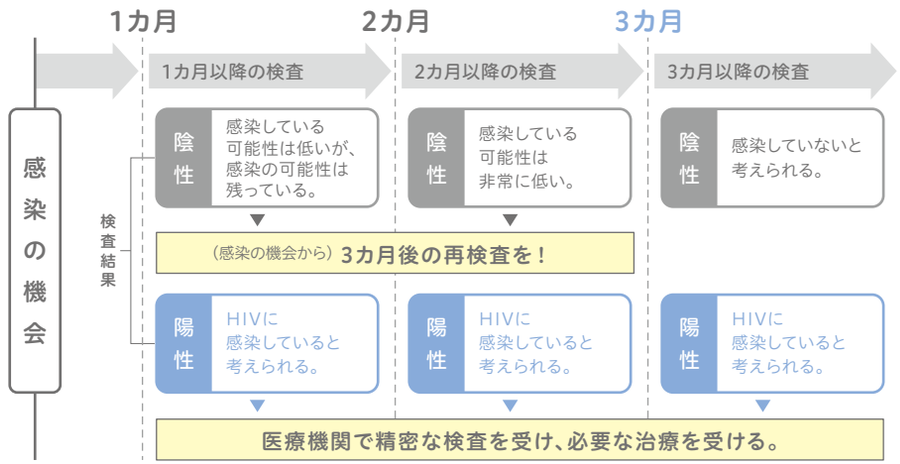
病院やクリニックでの検査は原則有料で、匿名では受けられません。HIV検査はどの診療科でも受けられますが、内科、泌尿器科、産婦人科、性病科などで受検するのがよいでしょう。

最近は自分で血液を採取し、郵送で検査を行うこともできるようになっています。郵送検査の結果はインターネットなどで通知されるだけで、検査の説明や検査後のフォローアップなどを対面で行うことはありません。

### 検査を受ける時機

HIVに感染しても、すぐには血液中にHIV抗体が検出されません。検査で正確な結果を得るためには、感染の可能性があった機会から3カ月以上経ってから受検する必要があります。

感染の可能性があった機会から3カ月以内でも検査・相談を受けることはできますが、その結果は一つの目安に過ぎません。3カ月以上経過してから、再度受検するようにしてください。



## 通常検査と即日検査

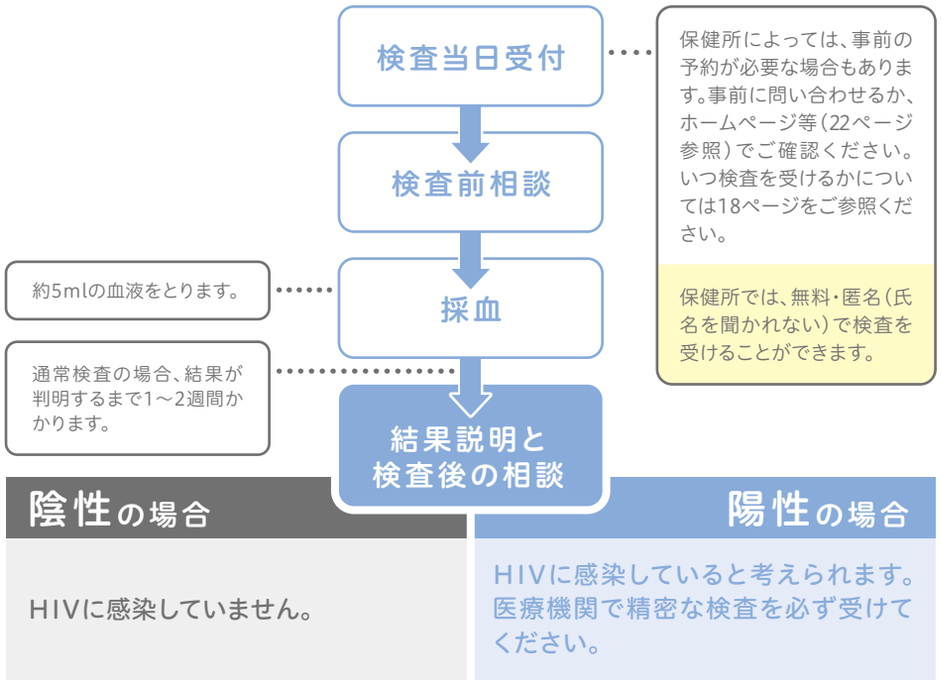
保健所等での検査には、通常検査と即日検査があります。

通常検査では、検査結果が出るまでに1～2週間かかります。

即日検査では、「陰性」と確認された場合、その日に結果がわかります。陰性と確認できなかった場合は確認検査が必要（要確認検査）となり、その際は、後日（1～2週間後）、結果を聞きに行く必要があります。

保健所等によって実施している検査が違うので、事前に確認してください。

## 保健所等での検査の流れ




## 検査結果の受け止め方

### 陰性の場合

この時点では、HIVに対する抗体が検出されなかったことを意味します。感染の可能性がある行動から受検までに3カ月以上が経過しており、なおかつ陰性という結果が出た場合は、HIVの感染はないと考えられます。

ただし、HIV感染の予防行動をとらなければ、今後も感染する可能性があります。HIV検査の経験を忘れずに、今後に生かすようにしてください。

### 陽性の場合

HIVに感染していると考えられるので、医療機関で精密検査を受け、必要な治療を受けてください。

検査で陽性と判定されると、ある程度検査結果について心構えができていた人でも、一時的に大きなショックを受ける可能性があります。そのようなときは慌てて行動せず、気持ちが落ち着いてから、医療機関に行くことをおすすめします。

心配事がある場合は、サポート団体に相談するのも一つの方法です。全国にあるさまざまな団体の中には、支援者だけでなく、同じ立場の人が直接相談にのってくれるところもあります。HIV/エイズに関する電話相談（22ページ参照）もあるので、ひとりで悩まないようにしてください。こうした団体に、相談者が本名や住所を伝える必要はありません。

主なサポート団体（NGO）のリスト
**http://api-net.jfap.or.jp/ngo/index.html**

# 9. HIV感染症/エイズ治療のいま

## 早期に治療を始め、継続することが大切です

### HIV感染症/エイズの医療は進歩しています

HIV感染症/エイズの医療は飛躍的な進歩を続けていますが、いまのところ、体内のHIVを完全に取り除く治療法はありません。しかし、抗HIV療法の進歩によって、エイズを発症する前にHIV感染を知り、適切な治療を継続すれば、感染前と変わらない日常生活を送ることができるようになりました。

HIV感染症の治療では、作用の異なる3剤以上の抗HIV薬を併用して服薬します。これをHAART（Highly Active Antiretroviral Therapy：多剤併用療法）、最近では「ART」と呼びます。ARTが導入されたのは1997年ですが、現在は新しい薬が増え、1日1回1錠の服用ですむ薬も開発されています。副作用も以前より軽くなり、患者さんへの負担も軽減しています。早期に治療を開始したほうが健康維持に有利で、治療中は他の人への伝播（でんぱ）も少なくなります。

自分のためにも、他の人への感染を防ぐためにも、治療は早期に開始することが大切です。また、薬を飲んだり飲まなかったりして中途半端な服薬を続けると、薬の効きにくい薬剤耐性ウイルスが出現する可能性があります。そのため、治療を開始したら、特別な場合を除き、継続する必要があります。

### 治療は専門の医療機関で

全国に約380のエイズ治療拠点病院が整備されており、治療や相談に応じています。HIVに感染すると継続的な通院・治療が必要になるので、自分にとって通いやすい病院を選ぶことも大切です。

### HIV感染者への福祉サービス

ARTによるHIV感染症/エイズの治療は、健康保険を利用しても、月々の自己負担が6万円前後かかるほか、治療は一生涯必要です。ただし、日本では患者さんが治療を継続していく上での経済的負担を軽くするために利用できる社会制度が整っています。

医療費や制度の利用について知りたいこと、心配なことがあれば、医療ソーシャルワーカーなどにお問い合わせください。医療機関では専門のカウンセラーが、地域ではNGOなどが相談に応じています。保健所でも相談を受け付けています。

**インターネットによる情報提供**

● **エイズ予防情報ネット**

全国の自治体の検査・相談窓口一覧のほか、エイズに関するさまざまな情報を提供しています。

**http://api-net.jfap.or.jp/**

**電話相談窓口**

● **エイズ予防財団**

0120 **0120-177-812**　携帯電話からは **03-5259-1815**

受付は月曜～金曜 10:00～13:00、14:00～17:00（年末年始、祝日を除く）

発行/公益財団法人エイズ予防財団
東京都千代田区三崎町1-3-12 水道橋ビル5階
TEL 03-5259-1811

●このパンフレットは、子どもの未来支援委員会助成金により作成されました。

2015.10