

● *My Choice & My Life* ●



My Choice & My Life

■ 目 次

②

初期によくあるみんなの疑問—HIV感染症とその治療	1
HIV感染について教えてください	3
どのような治療を行うのですか?	9
治療成功のカギ—アドヒアランス	19
治療効果を失わないために	20
うまく薬が飲めません	23
他にもわからないこと	24

■ はじめに

この冊子は、はじめてHIV感染症の治療開始を検討する患者さんのために作成されました。患者さんにとって最も望ましい選択ができるよう、また治療によって健康を含めた日常生活や人生がより良いものになるように方向づけしていくことは、患者さんと医療者の共通の目標です。この冊子が、疾患と治療の関係、生活への影響の理解、服薬開始・変更の準備に役立つことを願っております。

- ガイドラインは適宜更新されるため、治療を検討する場合は、常に最新のガイドラインの内容を確認するようにしてください。

最新版は下記のホームページで確認することができます。

また、ご不明な点は医師にご確認ください。

- AIDSinfo A Service of the U.S. Department of Health and Human Services (英語) ●

<http://aidsinfo.nih.gov/>

- HIV感染症治療研究会 ●

<http://www.hivjp.org/>

③

知らないときケン！！

「知らなかった」ために失敗してしまったり、メリットを失うケースも増えています。以下のような失敗例があったことをどうか忘れないでください。

① 病院に行くのをやめてしまった

薬を飲んでいなくても必ず定期的に健康チェックが必要です。必ずどこかの専門病院に通院を続けましょう。医師や病院の変更は可能です。経済面での不安がある場合は、医療相談室や看護師に声をかけてください。

② 薬を飲んだり飲まなかったりした

その薬だけでなく、まだ飲んでいない薬も効かなくなり、将来の治療の選択肢をなくしてしまいます。飲めない事情がある場合は早めに医師・薬剤師・看護師に伝えましょう。

③ 別の人のもっているHIVにも感染してしまった

「HIV感染者どうしはコンドームがいらないと思った」ために予防をせず重複感染。薬の効きにくいウイルスだったために治療に失敗…というケースがあります。絶対にコンドームをはずさないでください（オーラルセックス含む）。

初期によくあるみんなの疑問—HIV感

Q1 「HIV陽性」といわれました。これはどういうことなのか？ 私はエイズなのですか？

これはあなたがHIV（ヒト免疫不全ウイルス）というウイルスに感染しているということを意味します。感染していることと、病気が進行して「エイズ」という状態になることとは違います。

Q2 とても元気なのですが、 病院に行かないといけなのではないでしょうか？

HIV感染症は症状がないときでも、からだのなかで私たちの健康を守る免疫システムを破壊しています。そのため、とても元気な方や、すぐには治療をしない方でも、定期的に受診をして検査を受け、免疫の状態をチェックすることは、治療開始のタイミングを逃さないためにも重要です。すぐに治療をしない方も定期的に通う病院をもつことが必要です。

Q3 何科に行けばよいのでしょうか？

HIV/エイズの治療を専門とする医師^{*1}にかかることをおすすめします。
HIV感染症を診療する科は病院によってことなるので、受診の前にその病院に電話をし、何科にかかればよいのか、何曜日に行けばよいのかを確認しましょう。
あなたが質問や自分の意見をいいやすい医師であることも重要です。主治医以外の医師の意見（セカンド・オピニオン^{*2}）を聞くことも参考になります。

*1 HIV/エイズの治療を専門とする医師はどこにいる？

全国に約370の「エイズ治療拠点病院」があります。ここにいる医師をたずねてみましょう。

● エイズ予防情報ネット ●

—エイズ治療拠点病院—

<http://api-net.jfap.or.jp/mhw/kyoten/menu.asp?>

*2 セカンド・オピニオンとは？

主治医の意見（ファースト・オピニオン）をふまえ、別の医師の説明や考え方（セカンド・オピニオン）を聞くことです。ほかの医師受診の際には紹介状や自分の検査データをもっていきましょう。
多くの場合、あわてて治療をはじめめる必要はありません。「これでいいのかな」「ほかの方法はないのかな」と考えること、そのなかで自分で選ぶ・決めるということは治療がはじまった後、がんばって薬を飲み続けるためにも重要です。

感染症とその治療

Q4 医師に質問をしたり自分の考えを伝えてもよいのでしょうか？

もちろんです。実際に毎日薬を飲んで治療するのはあなた自身です。医師やスタッフと一緒に考えるためには、あなた自身の疑問・意見が何よりの情報であり、治療成功の大切なヒントになります。治療や健康についての考え、仕事や家庭の現状、生活スタイルを含め、積極的に質問や意見を伝えましょう。受診の前に質問などをメモに書きとめてもっていくと効果的です。また、先に看護師やカウンセラーと話を整理しておくのもひとつの方法です。

Q5 治療についてはほかにどのような情報がありますか？

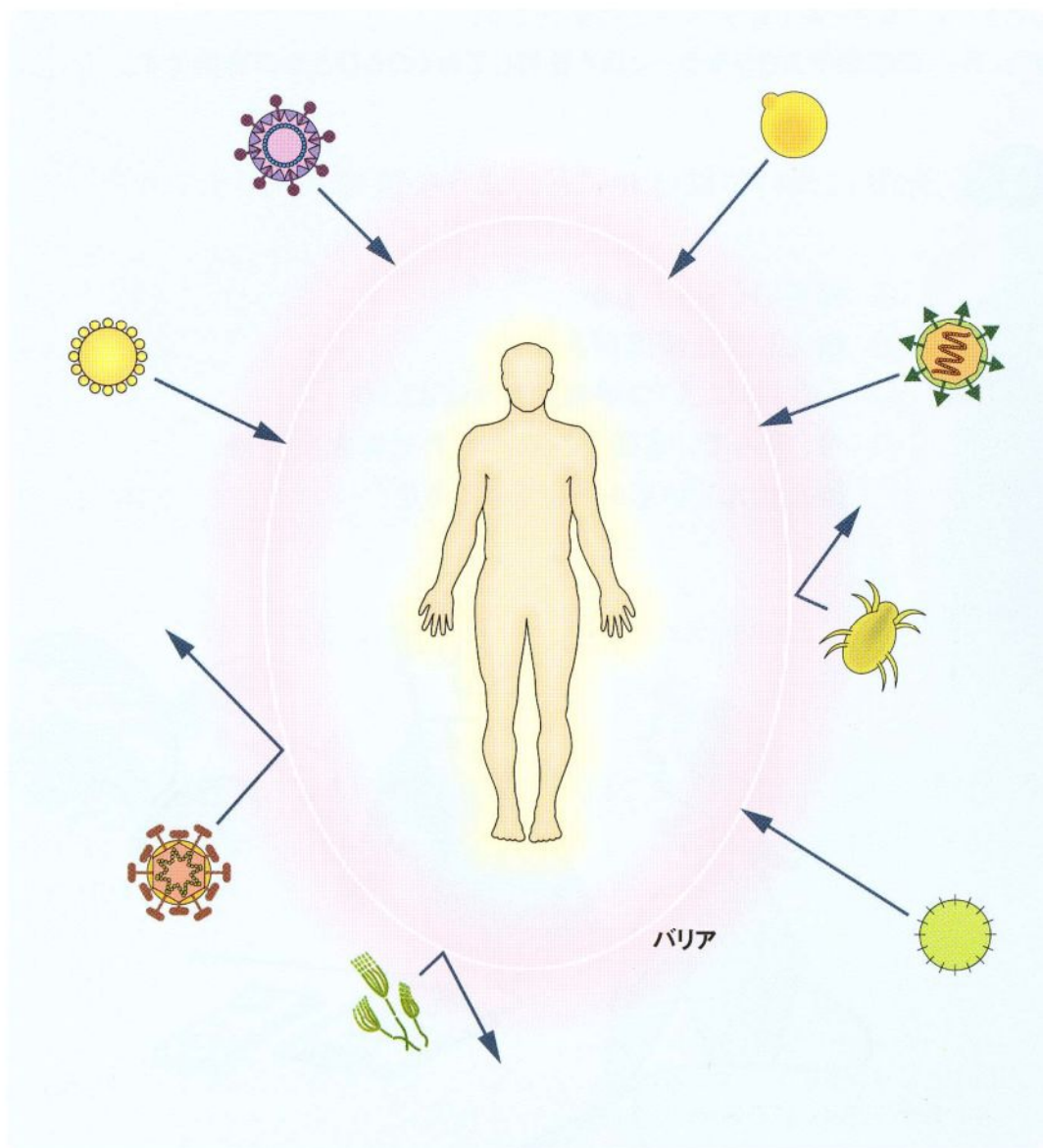
- ① 毎月いくらかかるか
- ② 使える福祉制度があるか
- ③ どのように、いつ手続きすればよいか
- ④ 今、飲んでいる薬との飲み合わせは大丈夫か
- ⑤ 薬を飲んでいても子供をもてるか



HIV感染について教えてください

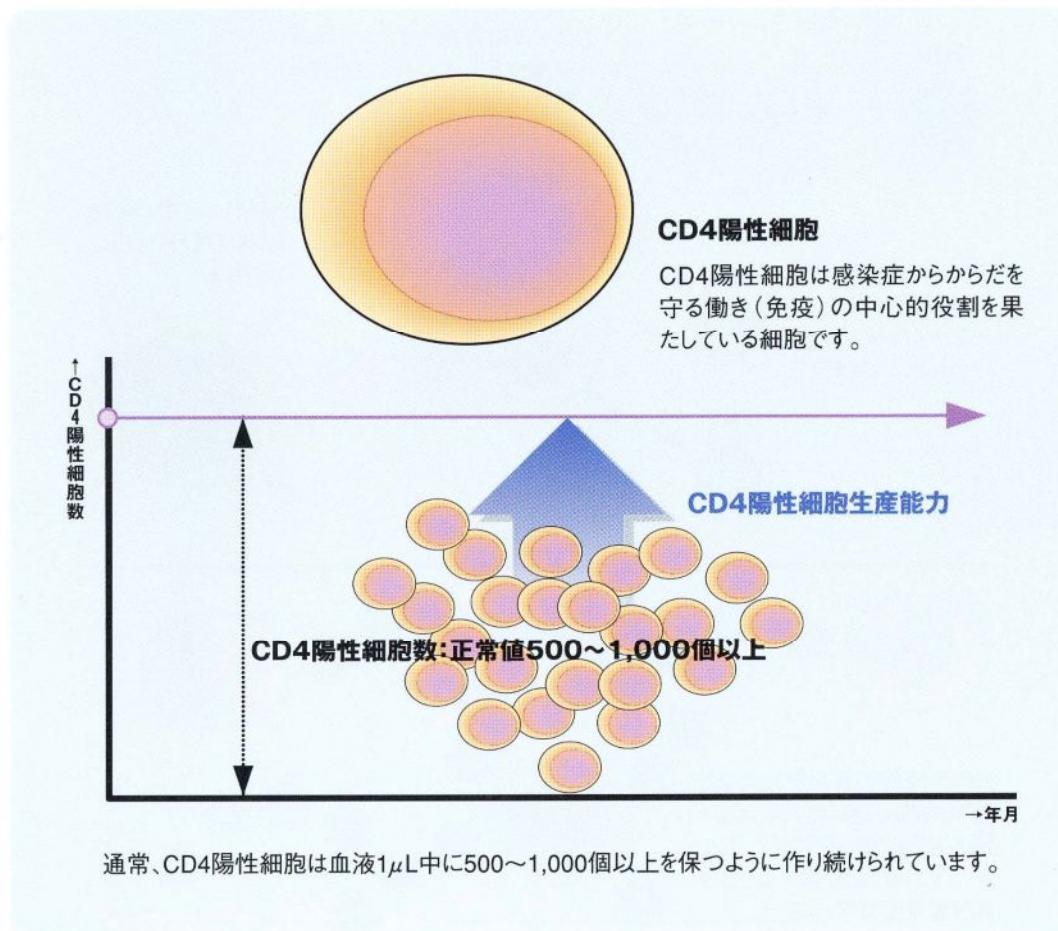
Q1 めんえき 免疫とは？

私たちの周りには数多くの細菌やウイルス、カビ等が存在しています。しかし私たちは免疫と呼ばれるバリア（抵抗力）をもっているのです。これらの病原体のほとんどは私たちに感染することはできません。また、感染しても、症状があらわれないまま自然に治ってしまうこともあります。



Q2 シーディーフォーようせいさいぼう CD4陽性細胞って何ですか？

CD4陽性細胞は感染症からからだを守る働き（免疫）の中心的な役割を果たしている細胞です。血液検査によってその細胞数値を知ることができます。このCD4陽性細胞が壊されると、免疫の働きが弱まり日和見感染症*にかかりやすくなります。

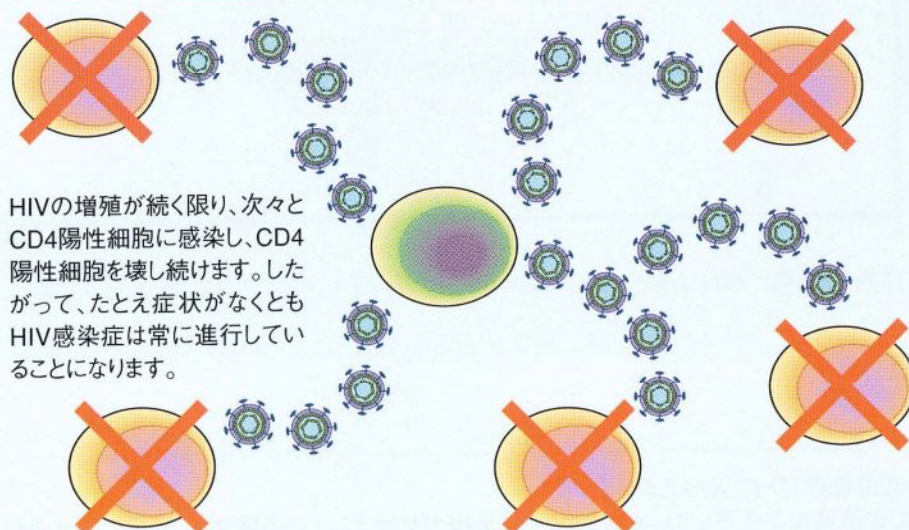
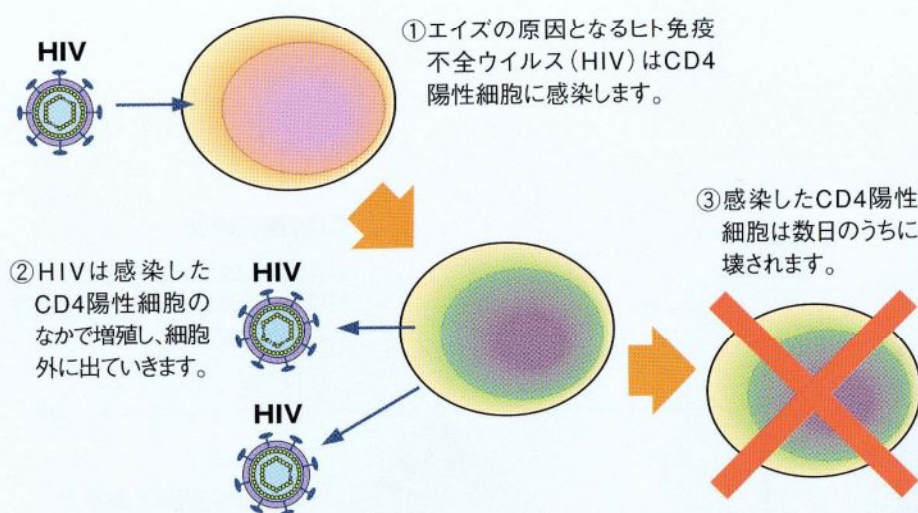


* 日和見感染症（ひよりみかんせんしょう）

からだの抵抗力が低下している場合、または免疫力が低下している場合に、通常では感染や発病しない病原細菌によっても感染症が起きることをいいます。

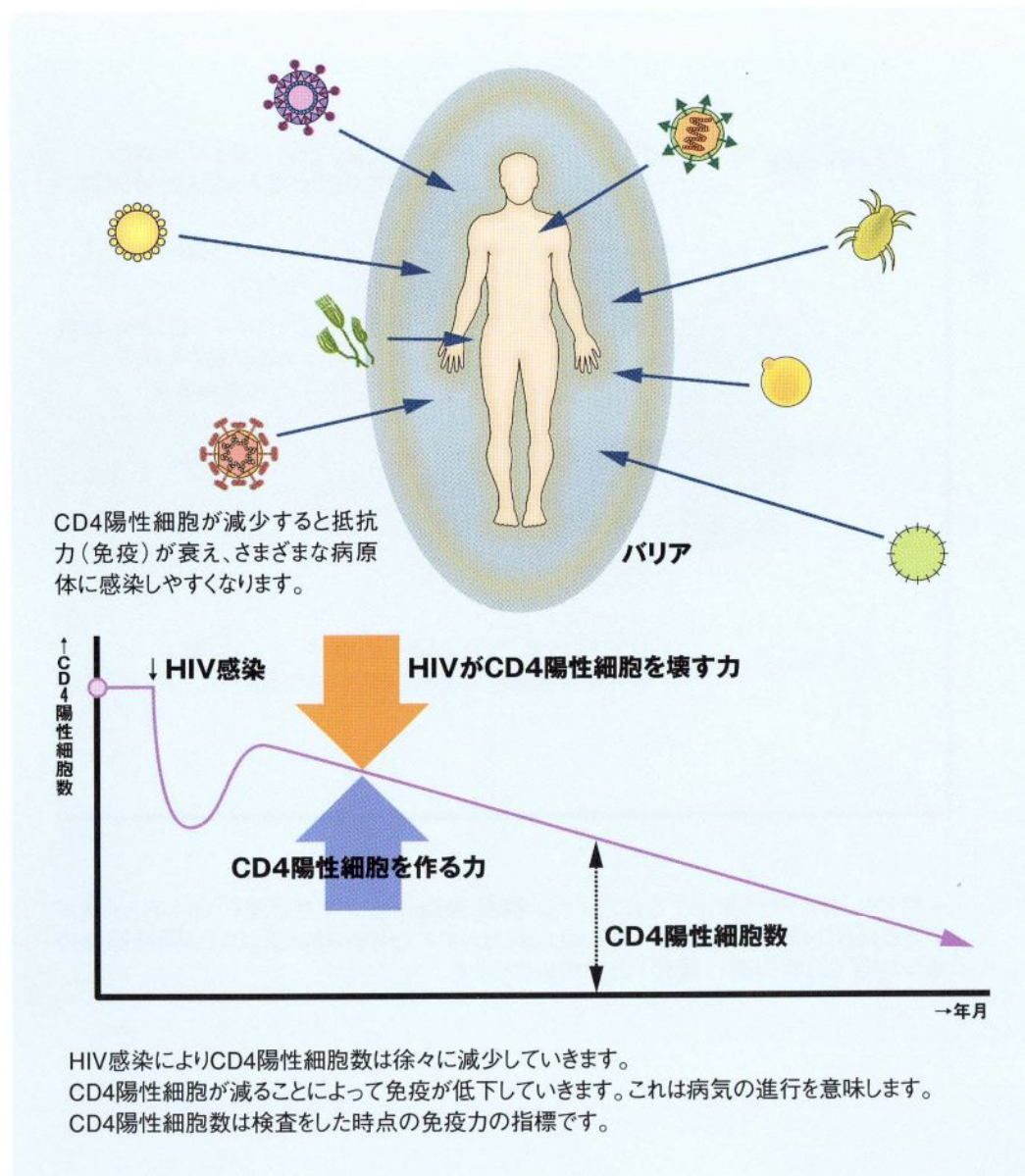
Q3 HIVはどのように感染するのですか？

エイズの原因となるヒト免疫不全ウイルス（HIV）はCD4陽性細胞に感染し、増えていきます。HIVに感染したCD4陽性細胞は数日のうちに壊されます。



Q4 CD4陽性細胞数が減るとどうなるのですか？

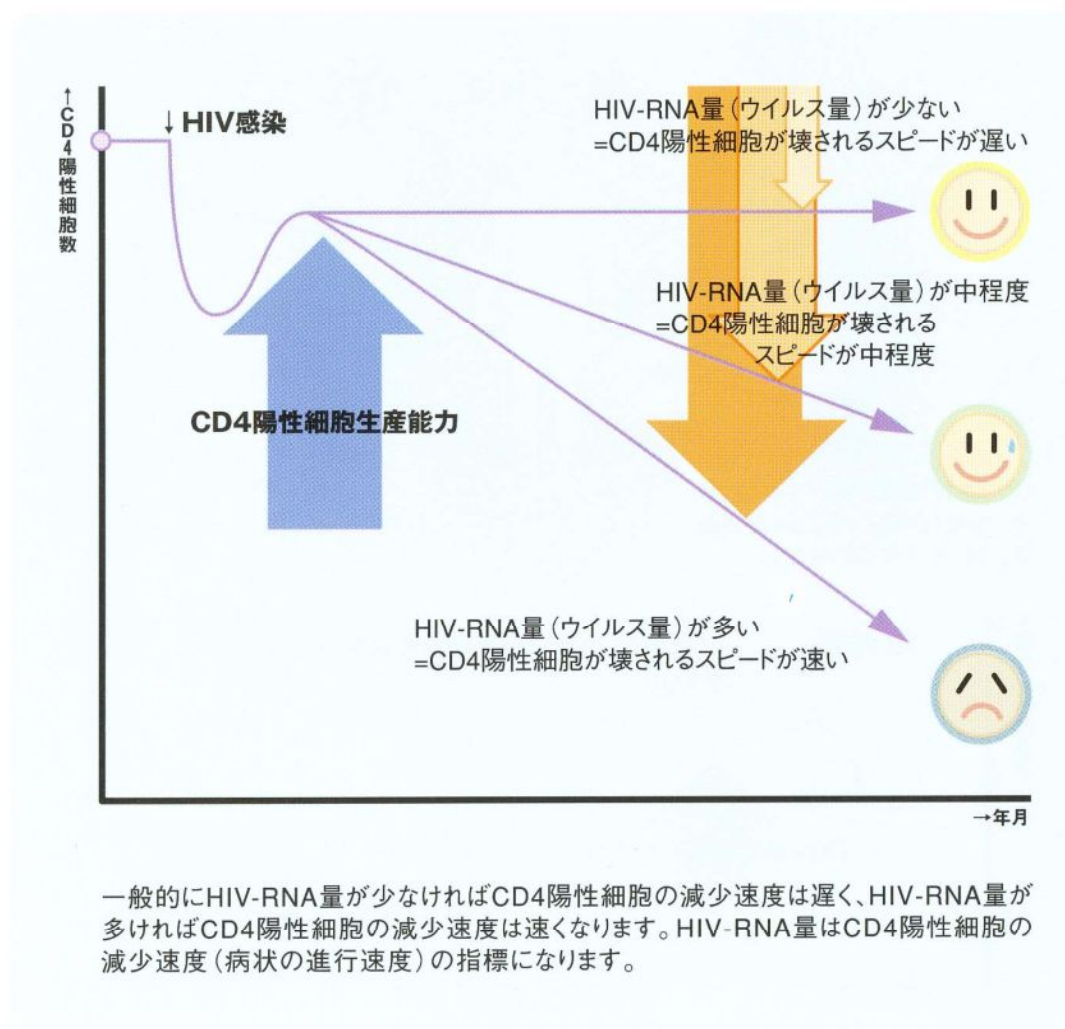
HIVが増え続けていくと、CD4陽性細胞の数はだんだん減少していきます。CD4陽性細胞が減ると抵抗力（免疫）が弱くなり、さまざまな病気になりやすくなります。CD4陽性細胞の減少は抵抗力（免疫）の低下、つまり「病気の進行」を意味しています。



Q5 ウイルス量って何ですか？

ウイルス量とは、血液中のHIVの量（HIV-RNA量）のことです。

ウイルス量の高い人はウイルス量の低い人よりも速く病気が進行します。

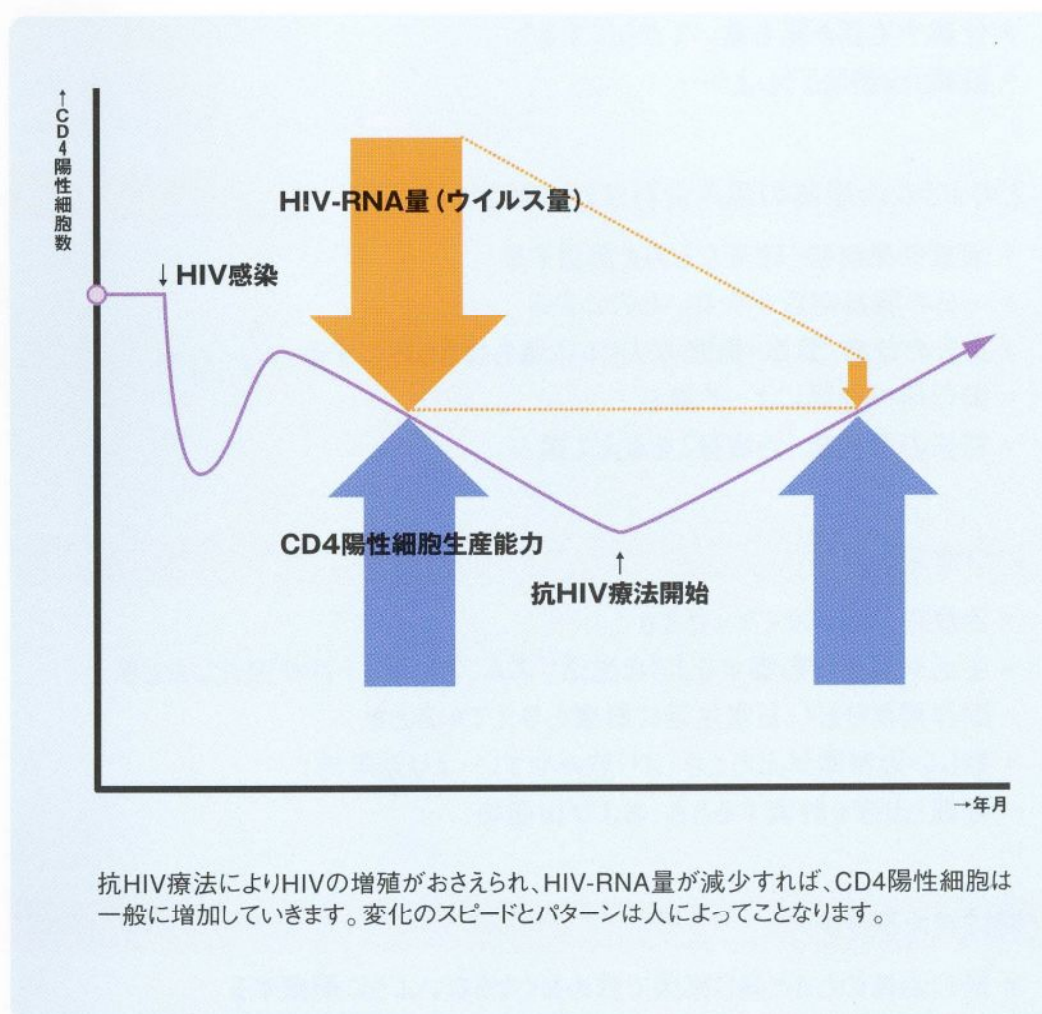


①①

Q6 「抗HIV療法」って何ですか？

抗HIV療法とは、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）の増殖をおさえる抗HIV薬を使用することにより、患者さんのウイルス量を減少させる治療法のことです。治療による効果は、CD4陽性細胞数やウイルス量等の血液検査結果から知ることができます。

毎回の検査結果を自分でも記録してみましょう。



どのような治療を行うのですか？ ⑬

Q1 治療について、どのようなことを考えておいたらよいのでしょうか？

いつ治療をはじめるか

- どのような検査結果のときに？
- どれくらいその状態が続いたら？
- 仕事が忙しい時期でも開始する？
- 仕事や生活が落ち着いてからにする？
- 妊娠・出産はどうしよう…

どのような治療薬の組み合わせで治療をはじめるか

- 治療効果が強く確実なものを選択する
- 一日の服薬回数が少ないものにする
- 自分の仕事・食事・睡眠のリズムに最も合うものにする
- 副作用の種類によって選ぶ
- 将来の選択肢（治療薬）を考えて選ぶ

いつ変えるか

- 治療の効果がなくなったとき
- 生活や服薬に影響するような生活リズム、スケジュールが変化したとき
- 副作用がひどく、日常生活に影響を与えているとき
- 新しい治療薬が出たとき（より飲みやすい・より効果的）
- 妊娠・出産を計画するとき、および出産後

何に変えるのか

- 前の治療のときと同じ原因で飲めなくならないように配慮する
- 薬剤耐性検査の結果をみて最も効果のありそうな組み合わせに変える

※これまでに飲んだことのある薬、その期間、効果について検討することも重要です。
必ず医師に伝えましょう。

Q2 治療をはじめようと思いますが、副作用があらわれたり 飲み忘れたりしないか不安なのですが？

副作用があらわれるかどうか、どの程度かは人によって異なります。いつ頃どのような症状があらわれるのか、また、そのときはどうすればよいのか、という対処方法をあらかじめ医師・薬剤師と相談しておきましょう。

薬剤によって日がたつにつれその症状が軽くなるもの、また薬を飲む時間をずらすことによって生活への影響を小さくする工夫も可能です。

飲み忘れ防止のためには、治療をはじめの前にあらかじめスタッフと日常生活パターンをチェックし、飲みやすい時間、どのようなときに忘れやすいか、それを防ぐためにはどのような手段があるかを、医師・薬剤師・看護師と検討しましょう。ほかの患者さんの工夫例等を聞くと参考になるでしょう。

以上のような不安や疑問は実際に多くの患者さんが経験しています。また、納得しないまま、準備不足のまま治療を開始しても長続きしません。「この治療でやっていけそうだ」という見通しを、あなたと医師がお互いに確認してから開始しましょう。

一度の検査結果だけであわてて治療をはじめなくても大丈夫です。もう少し考えてみたいときは「ほかにはどのような選択がありますか」「先生がこの治療をすすめる理由はなんですか」「もう少し考えてから決めてもよいですか」と、伝えてみてください。



Q3 なるべく早く治療をはじめたほうがよいのでしょうか？

調査・研究から、治療を早期にはじめること、遅くはじめること、それぞれにメリットとデメリットがあることがわかっています（下表）。病気の進行具合や体調によってはただちに治療をはじめたほうがよい場合もあります。

● HIV感染症治療研究会 ●

— 国内の治療ガイドライン「HIV感染症治療の手引き」 —

<http://www.hivjp.org/>

● AIDSinfo A Service of the U.S. Department of Health and Human Services (英語) ●

<http://aidsinfo.nih.gov/>

早くはじめるメリット	早くはじめるデメリット
◆ ウイルスの量を減らすことで、薬が効かなくなる耐性ウイルスができたり、増えるのを防げる ◆ 病気の進行を遅くして自分の免疫（抵抗力）を長く保つようにできる ◆ 一度弱った免疫（抵抗力）でも回復していく可能性をもてる ◆ 治療で健康を維持しつつ、もっとよい治療を待つことができる ◆ ウイルス量が減ることで、ほかの人への感染の危険性が下がる（可能性がなくなるわけではありません）	◆ 副作用や、毎日の服薬スケジュールによって、治療前よりも日常生活での不便や不快な症状が生じることがある ◆ 飲み忘れ等により十分な効果が得られない場合、その薬はもちろんほかの薬も効かなくなってしまう ◆ 治療薬の効果はいつまで続くのかまだよくわかっていない ◆ 将来、病気が進行し、治療が必要なときに必要な治療の選択肢がなくなってしまう可能性がある

Q4 『治療開始を遅らせる』とはどういうことですか？ —治療の考え方—

HIV感染症の治療は「ウイルスが体内で増えるのをおさえる」ものです。免疫機能が保たれるようになるべく早期に治療を開始するというのは治療の原則です。しかし、治療の開始によって副作用が起きる可能性、日常生活への影響が起ることを考えて「治療開始を遅らせる」という考え方も広まりました。これには、下記のようなメリットがあります。

- 副作用や生活への影響を受けない期間を長くできる
- (新しい治療薬の開発等も見込むと) 治療開始時の選択の幅が大きい
- 治療費がかからない

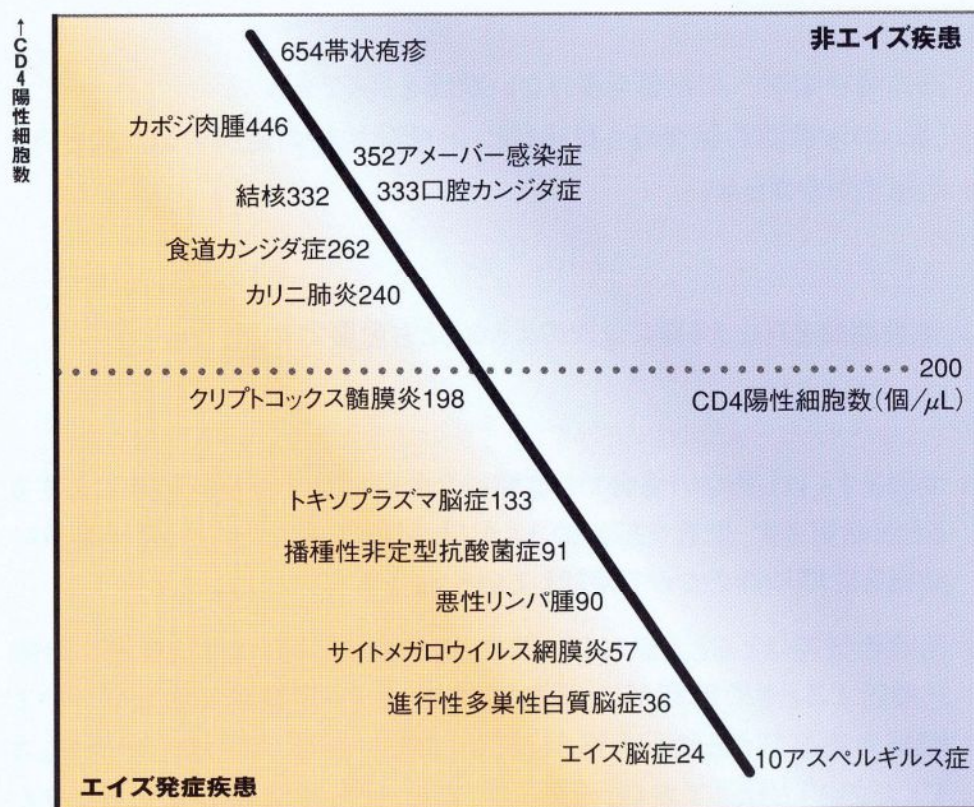
しかし、治療開始を遅らせる際には次のようなことも重要です。

- 治療をすぐはじめない場合でも定期的な血液検査で健康状態を把握することが必要です。受診を忘れないようにしましょう。あなたにとって一番良い時期を定期検診のなかで確認していきましょう。
- 治療の情報はどんどん新しくなります。初診の頃に聞いた話と実際に治療を検討するときの情報がことなることもあります。定期的に治療について医師や薬剤師から情報を得ましょう。「新しい話題があったらぜひおしえてください」と伝えておくとう確実です。また、仕事や生活の変化等あなた自身のこともスタッフにまめに伝えていくとよいでしょう。
- 免疫状態を示すCD4陽性細胞数の値が高くてもHIV感染症に関連した病気になることがあります(13ページ参照)。「おかしいな」と思ったら早めに医師に相談しましょう。

16

Q5 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？

一般に、CD4陽性細胞数の値が200以下になるとさまざまな病気、健康問題を起こしやすいといわれています。予防のために薬剤を使用することもあります。また、値が200以上あってもさまざまな病気になる可能性はありますので、体調がよくて抗HIV療法をはじめていない場合でも必ず定期的に受診して健康状態をチェックしてください。



※数値はCD4陽性細胞数最大値

→年月

日常治療と血液:8(7),1998より改編

Q6 いつまで治療をすればよいのでしょうか？

治療は、長期間にわたって継続するものと考えてください。しかし、次のような場合は治療を中止したり、新しい治療に変更することがあります。

- 治療による副作用がひどいとき
- 抗HIV薬がウイルスに効かなくなり（薬剤耐性）、新しい治療に変更するとき
- より飲みやすく、継続しやすい治療に変更するとき

副作用が辛いとき、仕事や生活のなかで無理を感じるとき、治療をやめなくなったときは、まず医師や薬剤師、看護師に相談しましょう。あなたの判断だけで突然治療をやめたり、薬の量を変更しないでください。

これは危険

- ・ 体調がよくなったので薬を飲むのをやめてしまった。
- ・ 体調がよくなったので病院に行くのをやめてしまった。
- ・ 体調がすぐれないので、薬をいつもより多く飲んだ。
- ・ 飲み忘れたので、二回分まとめて飲んだ。



Q7 どのような検査が必要ですか？

抗HIV療法をはじめる前、またははじめた後にも定期的に血液検査が行われます。血液検査には、一般的な血液検査に加え、ウイルス量検査やCD4陽性細胞数の検査が含まれます。下表を参考にしてください。

表／必要な検査

検査名	何を調べるか	メモ
リンパ球サブセット	CD4、CD8の値を調べます。 免疫状態を知ることができます。	●現在の免疫状態を知る指標になります。●治療開始・変更の基準になります。●日和見感染症の予防や治療の基準になります。●身体障害者 ^{*1} 認定の基準になります。
ウイルス量 (バイラルロード ^{*2})	体内のウイルス量を知ることができます。	●今後の免疫状態の変化(病状の進行)の指標になります。●治療開始・変更の基準になります。●身体障害者認定の基準になります。
血算(けっさん)	貧血や感染がないか、血が止まりにくくないかどうか等を知ることができます。	●体調や薬によっても変化します。 ●体調や食べ物によっても変化します。 ●薬の副作用を知る指標になります。
生化学(せいかかく)	肝臓・腎臓・膵臓等の一般的な状態を知ることができます。 例:血糖、コレステロール、中性脂肪、AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP、クレアチニンなど	
ほかの感染症の検査	B型肝炎、C型肝炎、梅毒等のSTD(性感染症)、トキソプラズマ等。	●HIVの治療によって、影響を受けることがあります。初診時、その後必要時に行います。
薬耐性検査 ・ 薬物血中濃度測定	耐性検査 (ジェノタイプ検査とフェノタイプ検査があります。)	●治療を変えるときに重要な情報です。検査希望を医師に伝えましょう。
	薬物血中濃度測定	●医師が必要と判断した場合に行われます。

※CD4陽性細胞数やウイルス量は、カゼをひく等体調の変化によっても変わります。何回か継続して測定することが大切です。

※基準値(正常範囲の値)は病院によって表記がこととなります。確認しましょう。

このほか、症状によっては尿検査、レントゲン検査等が追加されます。

***1 身体障害者認定**

1998年4月からHIV感染症は「免疫機能障害」として身体障害者認定を受けられるようになり、医療費の助成等の制度を活用することができるようになりました（自立支援制度等）。障害認定の基準や申請の具体的な方法については、お住まいの地域によって異なります。医師・看護師・医療相談員（MSW/ソーシャルワーカー）におたずねください。

***2 バイラルロード**

血液中HIV-RNA量はウイルス量もしくはバイラルロードとも呼ばれています。

Q8 治療にはどれくらいお金がかかりますか？

現在行われているHIV感染症の治療は3～4剤の抗HIV薬を組み合わせるもので、月に10数万から20数万円かかります。このほかに別の病気の治療をする人はさらにお金がかかることになります。あなたが入っている健康保険を使うことができますので、窓口での支払いは3割の負担になります。

この自己負担分を軽減するために、一定基準額を超えた場合の高額医療費の制度、身体障害者手帳の取得を条件に障害者自立支援医療等を活用することができます。詳しくは医療相談員（MSW/ソーシャルワーカー）や看護師におたずねください。

● 患者向けの情報が充実しているLAP(Life AIDS Project) ●

— 拠点病院リスト、障害認定関連の情報ほか、リンク集が充実 —

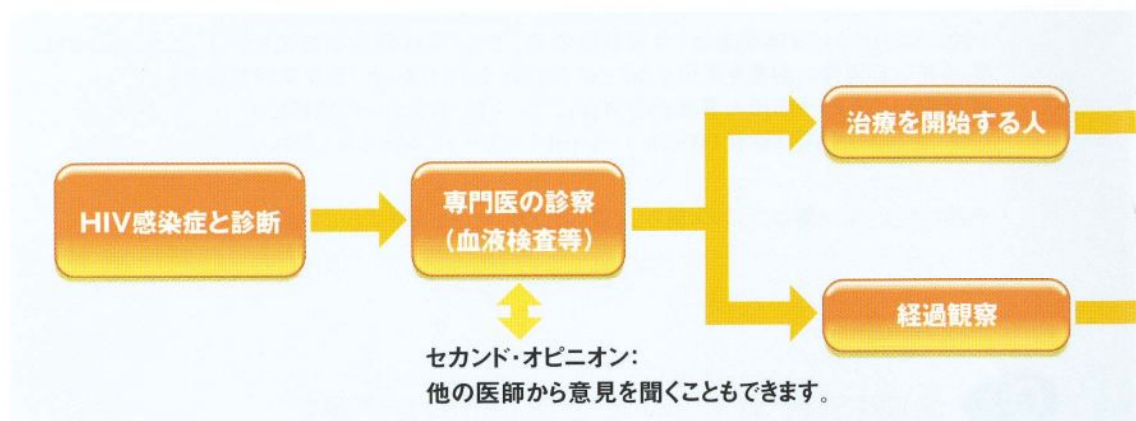
<http://www.lap.jp/>

● 関東甲信越 HIV/AIDS情報ネット ●

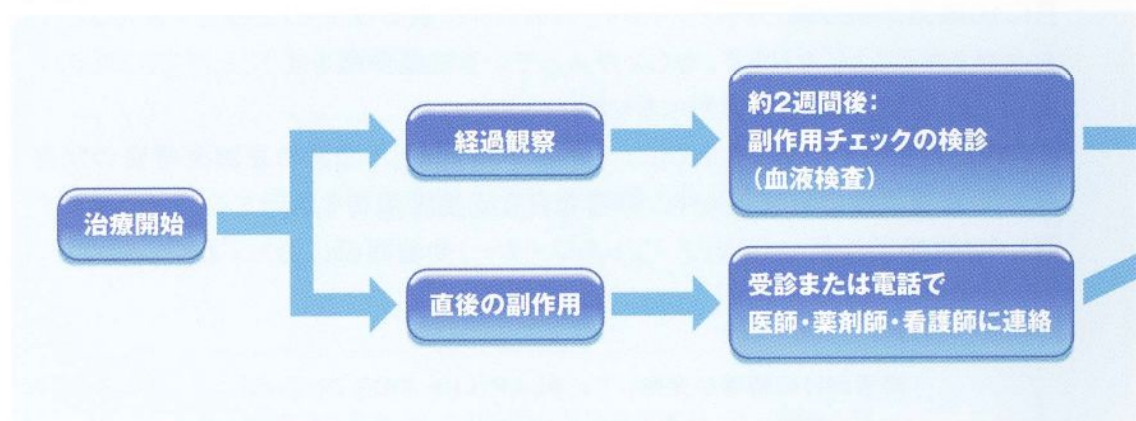
— 制度のてびき —

<http://kkse-net.jp/tebiki.html>

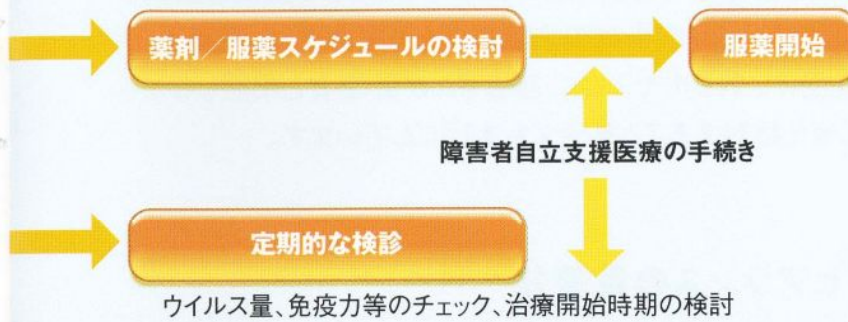
◆抗HIV療法が開始されるまで（例）



◆抗HIV療法が開始されてから（例）



(21)



服薬しなかった(できなかった)理由 — 米国

忘れた	36%	忘れた	66%
忙しかった	27%	家に置き忘れた	57%
寝過ごした	23%	忙しかった	53%
家に置き忘れた	18%	生活のリズムの変化	51%
副作用のため	13%	寝過ごした	40%
(Spire B. et al.: Social Science & Medicine 54, 1481-1496, 2002)		服薬時間に問題があった	40%
		体調が悪かった	28%
		副作用のため	24%
		落ち込んでいた	18%
		服薬する薬が多過ぎた	14%
		他人に服薬を気付かれなかった	14%
		薬の毒性、有害事象のため	12%
		(Chesney MA. et al.: AIDS CARE 12 (3), 255-266, 2000)	

治療成功のカギ—アドヒアランス^{②②}

◆「医師にいわれたから・・・」ではなく

アドヒアランスとは患者さんが医療者と相談しながら、自分の意志で治療を選択し、治療を続けていくことをさします。HIV感染症の治療にあたる医療者は、患者さんが医療者の一方的な意見を受け入れるのではなく、患者さんが医療者と相談しながら、自分の治療について共に考え検討することを、とても大切にしています。

◆患者としてのアドヒアランスの重要性

具体的には次のようなことです

治療の決定に積極的に参加する

治療の開始・変更のときに自分の生活や価値観を医師に伝え、積極的に質問や意見をいみましょう。(例 勤務のパターン、食生活、旅行の予定など)

決められた内容で確実に服薬する

飲み忘れをしたり、自分だけの判断で治療をやめてしまうと、血液中の治療薬の濃度が不足し、ウイルス(HIV)が増える機会を与えてしまいます。ウイルスがその薬に効かなくなってしまうことは、ほかの治療薬の効果も下げ、また将来的にあなたの治療の選択肢が減ることを意味します。

治療の開始前には、飲み忘れを防ぐ対策をたてましょう。飲み忘れてしまった場合は、同じ理由での飲み忘れをしないように、対処方法を考えましょう。

治療開始後も、あなたにとって問題や障害となることについて、医師に積極的に伝える

長期間の治療のため仕事や家庭、人間関係の変化を多くの方が経験しています。その都度一緒に検討することができます。(転職した、結婚した、引っ越したなど)

治療効果を失わないために

治療薬をきらさない

予約日に受診ができなくなった場合は病院に連絡して予約を変更し、薬がなくなる前に受診をしましょう。出張や旅行の予定がある場合は、あらかじめ予備の分を確保しましょう。また、出先で「薬を忘れた」「なくしてしまった」というような場合は、近くの専門病院を受診することも可能です。自分の病院の薬局の夜間対応システムについても医師や看護師から聞いておきましょう。

注意事項を守る

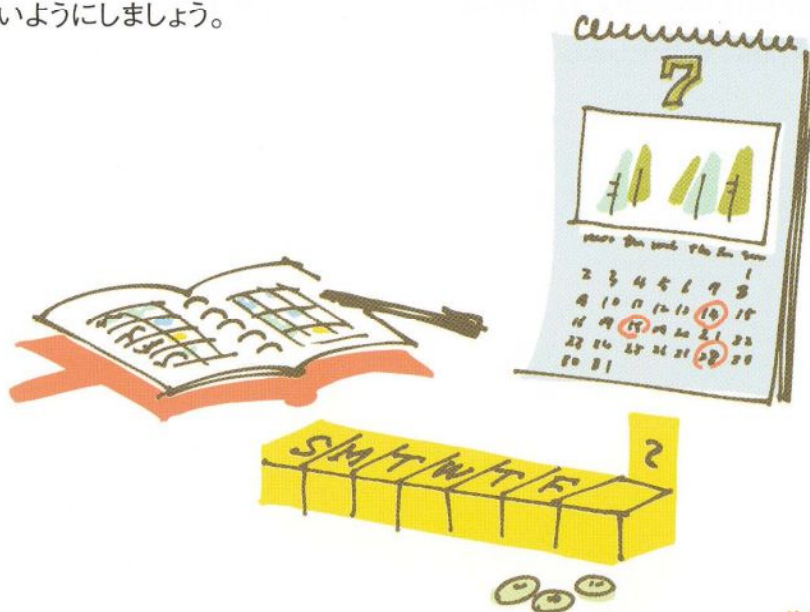
時間や食事についての約束事項を守りましょう。

たとえば食事と一緒にの方がよい薬、空腹時の方がよい薬、食事はまったく関係ない薬があります。

ほかの薬剤や健康食品が、治療効果に影響することもあります。ふだん飲んだり、試している薬や健康食品・お茶等については、必ず医師・薬剤師に伝えましょう。

保管方法を決めておく

1日用あるいは1週間用のピルケース、フィルムケース等を使って薬を整理する人もいます。保管方法について指定のある薬もあるので疑問がある場合は薬剤師に相談しましょう。特定の容器やポーチに入れている場合は、バッグ等を替えたときに入れ忘れないようにしましょう。



アラーム、タイマーを利用する

携帯電話のアラームやバイブレータを設定したり、インターネットのサイトのリマインダー機能を活用している人もいます。自分の決めた時間で服薬することが忘れないコツです。

服薬の時間を職場や学校のスケジュールに合わせて設定するのもひとつの方法です。日常生活で無理を感じる場合は、医師・薬剤師に相談をし、ためらわずスケジュールを修正しましょう。

薬を飲む時間にあなたが居られる場所に保管する

朝や夜の薬を、食卓テーブル、洗面台、台所、目覚まし時計や、ポットのそばに置く等工夫をしている人もいます。営業等で外出が多い、不規則な移動や生活パターンという人は、仕事先に数回分を置いたり、必ず身につけるものと一緒にもち歩く等の工夫をしてみましょう。

服薬の記録をつける

メモ帳や予定表に自分の服薬や副作用の変化の記録をつけている人もいます。飲めた確認よりも、いつどのようなときに薬を飲み忘れてしまったのか、今後同じようなパターンで忘れないための方法は何かを検討することです。

体調の変化の記録は、医師があなたの健康を理解するうえでとても役に立ちます。受診の際に報告をしましょう。

休日対策をたてておこう

週末や休日、海外旅行など、寝る時間、起きる時間、食事の時間が、いつもとはちがうスケジュールになる日のための計画をたてましょう。

サポート(支援)体制を作っていこう

薬の時間を気遣ってくれる人、食事などに配慮してくれる人、必要な情報をくれる人、相談にのってくれる人、感情面での支えになってくれる人。パートナー・友人・家族・職場の人のほかに、患者どうしのサポートグループや、インターネットを介した情報交換の場もあります。こうしたサポートを自分の健康のために役立てていきましょう。



うまく薬が飲めません

Q1 うまく薬が飲めません。どうしたらよいでしょう

あなたが薬を飲むうえで難しいと思っていることがあれば医師に話しましょう。例えば、

副作用

どのような副作用が、どれくらいの時間続き、どのように消えていくのかなどを記録して医師に伝えましょう。特に飲みはじめた日から2週間の観察は重要です。

薬の飲み忘れ

薬の飲み忘れを隠す必要はまったくありません。医師は患者さんが忘れずに薬を飲むのがどれだけ難しいかをよく知っています。もし薬を飲み忘れてしまったら、どの薬剤をいつ飲み忘れたのか医師・薬剤師に伝えてください。一緒に対策を考えましょう。

処方通りの服薬が困難

空腹時や食後に服薬しなければならないけれども服薬が難しい、服薬が困難な時間帯があれば、医師に相談してください。

いろいろな不安

さまざまな症状は副作用なのか、効かないために悪化しているのか、気のせいなのか、風邪のような一時的な症状なのか、いろいろな不安から薬を飲みにくなる人もいます。自己判断で薬を中断しないで、早めに医師に相談してください。自分では大したことはないと思っていても大変なこともありますし、その逆もあります。

※薬剤師や看護師も服薬の相談に応じてくれます。身近なスタッフを活用しましょう。

他にもわからないこと

27

- Q1** 血液検査の結果で、ウイルス量は検出限界以下といわれました。
これはどのような状態なのでしょう？
私のHIVは完治しているのですか？

いいえ、これはHIV感染症もしくはエイズが治ったということではありません。血液中のウイルス(HIV-RNA量)が非常に少なく、現在の検査方式では測れないということです。定期的な受診、治療の継続が必要です。ウイルス量は少なくなっても、まだ血液や体液はほかの人に感染させる可能性をもっています。血液や体液がほかの人に直接ふれないように工夫を続けてください。

- Q2** 医師と相談の結果、今は治療を開始しないことに決めました。
この先もウイルス量やCD4陽性細胞数を検査する必要がありますか？

はい。薬物治療をはじめていなくても定期的に健康状態を知ることは重要です。どのくらいの頻度で受診し、検査をするかについては医師と話し合って決めましょう。治療開始のタイミングや時期については引き続き医師と検討していきましょう。

- Q3** 抗HIV療法を開始したのですが、
健康食品やサプリメントなど一緒に飲んでもよいですか？

薬だけでなく、健康食品のなかにも抗HIV薬と飲み合わせの良くないものがあることがわかっています。ほかの病院で処方された薬剤、薬局で購入した一般薬はもちろんですが、健康食品やサプリメントについても主治医や薬剤師に相談するとよいでしょう。

- Q4** インターネットで調べたら新しい薬が出ているようです。
新しい薬に変えたほうが、効き目もよいのではないですか？

新しい薬は大きさ、服薬回数、服薬制限や副作用の点で改善されていることは確かですが、長期に服用した場合の情報が十分とはいえません。医師と相談して今後の選択肢として検討してみるのはいいことです。

Q5 今後セックスをする際に、
注意しなければならないことはありますか？

相手の人への影響 HIV感染リスク

治療がうまくいってウイルス量が低くおさえられていても感染の危険はゼロにはなりません。

あなた自身の健康への影響

- ① 別の感染症になる→免疫機能への悪影響、ウイルス量の増加
- ② 別のHIVに重複して感染する→治療失敗のリスク

別の性感染症にかからないよう、自分の**性器・肛門・口**が相手の粘膜や体液と直接
接触しないようにコンドーム等のバリアを用いた予防を行ってください。相手の人が
HIVに感染している場合でも感染予防が必要です。

注1 コンドームが破損したり脱落し、パートナーへの感染リスクが生じた場合の対処法を医師・看護師に
ご相談ください。

注2 望まない時期の妊娠を避けることは重要です。より確実な避妊法や妊娠・出産に適した時期等
については医師やスタッフにおたずねください。

Q6 将来、子供をもつことは難しいでしょうか？

HIVに感染しているというだけで、子供をもつことができないということはありません。HIVの治療を続けながら、妊娠を計画することは可能です。ただし、治療の状況、相手への感染予防、母子感染予防などについて十分理解し準備をする「計画妊娠」が大切です。

HIV感染女性の場合は、妊婦が服用を避けたほうがよい薬や副作用についても、注意が必要です。近い将来または少し先に妊娠・出産を希望されている場合は、早めに医師やスタッフに相談してください。

男性がHIV陽性の場合：精液中のHIVを除去する必要があります。

女性がHIV陽性の場合：お互いへの感染予防と母子感染予防が必要です。

具体的な方法やそれぞれのリスク、人工授精・体外受精等の対応医療機関については、医師やスタッフに相談してください。より安全な計画妊娠のためには、普段から確実に避妊をすることが大切です。



【参考】 ●新潟大学医学部 医学科ニュース●

— 男性が陽性の場合 —

<http://www.med.niigata-u.ac.jp/med/frame/f-news.html>

●荻窪病院血液科●

<http://www.ogikubo-hospital.or.jp/>

Q7 私はHIVに感染している妊婦です。治療はどのようにすればよいですか？ また生まれてくる赤ちゃんがHIVに感染しないようにするにはどうしたらよいのでしょうか？

赤ちゃんがHIVに感染しないようにする工夫がいくつかあります。まず、ウイルス量とCD4陽性細胞数、あなたが既に抗HIV療法をはじめているのか、妊娠のどの時期なのかなどをふまえ、①あなたのウイルス量を極力おさえる、②お産時の薬剤投与・帝王切開の選択、③赤ちゃんへの予防薬の投与を医師と検討します。授乳は感染の危険があるので母乳ではなく粉ミルクをあげるようにします。

出産後は赤ちゃんの世話や生活時間の変化で、服薬のリズムが不規則になることが予想されます。どのような対策やサポートがあるかをあらかじめ検討しておきましょう。

● **AIDSinfo** A Service of the U.S. Department of Health and Human Services (英語) ●

— Perinatal Guidelines — 妊娠・出産に関するガイドライン

<http://aidsinfo.nih.gov/Guidelines/GuidelineDetail.aspx?MenuItem=Guidelines&Search=Off&GuidelineID=9&ClassID=2>

● **The Antiretroviral Pregnancy Registry** (英語) ●

— 妊婦の抗HIV薬使用に関するデータ —

<http://www.apregistry.com/>

● **厚生労働省エイズ治療薬研究班** ●

— 母子感染症予防のために必要な薬剤の情報 —

http://www.ijnet.or.jp/aidsdrugmhw/text/1aids/d/1_d_2_1.htm

● **HIV感染症治療研究会** ●

— 国内の治療ガイドライン「HIV感染症治療の手引き」 —
ガイドラインの中に妊婦の治療と母子感染予防の項があります

<http://www.hivjp.org/>

● この冊子は以下の資料を参考に作成されました。

山元 泰之(東京医科大学臨床検査医学講座)発行
「News Letter for HIPS No.1」

日笠 聡(兵庫医科大学総合内科)発行
「CD4?HIV-RNA?HAART?」

今村 顕史(東京都立駒込病院感染症科)発行
「HIV感染症の臨床～診療・治療の現状」HIV/AIDS Bed Side Memo.

● この資料の内容に関するお問い合わせは

HIV Care Management Initiative-Japan (HCMI-J)

〈E-メールでの無料相談プログラム〉

HCMI-Jでは電子メールを使って患者さんや医療スタッフからの質問や治療に関する相談について情報提供を行っています。国内および海外の専門医・スタッフが回答を提供します。
「他人の意見・経験も聞いてみたい」、「専門医のコメントを聞いてみたい」、「欲しい情報が見当たらない」といったときにご利用ください。個人情報・相談の秘密は厳守致します。

e-mail: info@hivcare.jp
Web site: <http://www.hivcare.jp/>

■ この資料の請求は

グラクソ・スミスクライン株式会社

マーケティング本部 感染症領域マーケティング部HIV課

〒151-8566 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-6-15GSKビル FAX:03-5786-5233

32

発行：メディカス株式会社

協力： GlaxoSmithKline

生きる喜びを、もっと
Do more, feel better, live longer

グラクソ・スミスクライン株式会社

03CM90-P0606N
改訂年月2006年11月(MK)