A cluster of five overlapping circles in the top right corner, with colors ranging from light pink to light blue.

# 元気に過ごせる 生活スタイル

—免疫力を保つために  
日常生活でできること—

## はじめに

エイズ(AIDS)とは、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)によって免疫の力が低下し、その結果、日和見感染症\*などさまざまな合併症が生じる状態のことです。

HIV陽性と分かった場合、エイズを発症させない免疫力を保つことが重要です。一方で、免疫力を保つことはHIV陽性が否かにかかわらず、健康のためにも大切なことです。

この冊子は、免疫力を保つために日常生活で気をつけたいこと、できることをまとめています。また、免疫力が低下している場合の注意点についても述べています。

服薬以外のアプローチから治療を進める一歩として、生活スタイルを見直してみましょう。

\*日和見感染症：免疫力が低くなったために、普段では病気になるような弱い病原体に対して抵抗できずに発症する感染症です。

## 目次

禁煙をこころがけましょう	4
ドラッグの使用には さまざまなリスクが伴います	6
予防接種を受けましょう —他の病気を防ぐことができます	8
食生活で気をつけてほしいこと	10
サプリメントの摂取には 注意が必要です	16
ペットとの上手な付き合いかた	18



監修：山元 泰之

(東京医科大学病院 臨床検査医学科 臨床准教授)

# 禁煙をこころがけましょう

## 喫煙によって免疫力が低下することがあります

- たばこのニコチンは免疫力を低下させることが知られています。



- 喫煙は肺がんをはじめとするさまざまながんや虚血性心疾患、脳血管疾患などの危険因子となります。また、喫煙していると肺や気管の感染症を起こしやすくなります。

- 妊娠中の喫煙は、早産の確率を高めるだけでなく、免疫力が低下することにより赤ちゃんへのHIV感染の危険性を高めます。



## 禁煙が難しいときには—

- ニコチンパッチ、ニコチンガムなどの禁煙補助剤を用いることで、イライラなどの症状を緩和できます。



- 禁煙指導を専門に行っている医療機関では、禁煙するためのサポートやカウンセリングを受けることもできます。



- 禁煙治療は、一定の要件を満たしていれば健康保険等が適応されます。
- 禁煙治療を受ける場合は、主治医にも相談するようにしましょう。

# ドラッグの使用にはさまざまな リスクが伴います

## ドラッグは免疫力の低下を もたらします

- MDMAや覚醒剤などの違法ドラッグは、免疫力を低下させることが知られています。
- ドラッグの使用により、「十分な睡眠や食事を摂らなくても平気」といった気分の高揚がみられることがありますが、自覚できない疲れやエネルギーの不足は免疫力の低下につながる可能性があります。

## ドラッグの使用は抗HIV薬の作用に 影響を及ぼします

- ドラッグによって抗HIV薬の効果が減弱したり、ドラッグの作用が増強されたりするおそれがあります。

## 他の病気に感染する可能性が 高まります

- 注射器の回し打ちを介して、他の病気（B型肝炎、C型肝炎など）に感染する可能性があります。

- ドラッグの使用により判断力が低下すると、安全なセックス（セーフセックス）への意識が薄れ、他の性感染症や服用中の薬剤が効きにくいHIVに感染するリスクが高まります。

## 他の病気の治療のために処方された 薬剤にも注意が必要です

- 睡眠導入剤や抗不安薬などの向精神薬には、抗HIV薬との相互作用に気をつけなければならないものがあります。
- 抗HIV薬の服用中に他科（精神科など）を受診する場合は、抗HIV薬を服用していることを医師に伝えましょう。



# 予防接種を受けましょう

— 他の病気を防ぐことができます

## 他の病気を予防するため ワクチンを積極的に接種しましょう

- 以下の予防接種は、できる限り受けておきましょう。

A型肝炎・B型肝炎・肺炎球菌感染症・インフルエンザ

(これらのワクチンの接種費用は自己負担になります)

- このほかに予防接種が可能な感染症には、ジフテリア、破傷風、百日咳、日本脳炎、狂犬病などがあります。

- 乳幼児期に受けた予防接種を見直しておきましょう。



## 生ワクチンの接種はできませんが 例外があります

- 生ワクチンの接種はできませんが、以下のものは、免疫機能が保たれている人の一部で接種できる場合があります。主治医と相談しましょう。

- ・麻疹（はしか）
- ・水痘（みずぼうそう）
- ・黄熱病

?

### 生ワクチンを 接種できないのはなぜ？

予防接種で使うワクチンには、生ワクチンと不活化ワクチンの2種類があります。

#### 生ワクチン

生きた細菌やウイルスの毒性を弱めたもの。これを接種することで、その感染症にかかった場合と同じように免疫ができます（風疹、おたふくかぜ、結核など）。免疫力が低下している時には、ワクチンのウイルスに感染するおそれがあるため、基本的には接種できません。

#### 不活化ワクチン

細菌やウイルスを殺し、免疫をつくるために必要な成分を取り出して毒性をなくしたもの。生ワクチンと違い、数回接種することで免疫ができます。このワクチンはウイルスの毒性がないため、HIV陽性の人でも問題なく接種できます。



# 食生活で気をつけてほしいこと

## 丈夫な骨をつくるための栄養素を積極的に摂りましょう

- HIV陽性の人は、骨減少症や骨粗しょう症になりやすいことが報告されています。また、抗HIV薬によって骨密度が低下することも知られています。



- 栄養バランスのよい食生活をこころがけ、骨を丈夫にする栄養素を積極的に摂りましょう。補助的にサプリメントで摂取することもできます。

### 骨を丈夫にする主な栄養素

#### ● カルシウム

(骨の材料になります)  
牛乳、乳製品、煮干し  
干しえび、ごま



#### ● ビタミンK

(骨の形成を助けます)  
藻類、納豆、  
ほうれん草などの緑色野菜



#### ● ビタミンD

(カルシウムの吸収を促進します)  
紅鮭、うなぎ、さんまなどの魚類、  
きくらげ  
・適度な日光を浴びることで、皮膚  
でもビタミンDが生成されます。



## 免疫力が低下している人は 飲食への注意が必要です

- 免疫力が低下している人（CD4細胞数\*が100個/ $\mu$ L以下の人）は、避けたほうがよい食べ物、飲み物があります。免疫力が保たれていれば、今まで通りの食生活を送りましょう。

\*CD4細胞：CD4陽性リンパ球のことで、免疫をつかさどる細胞の中で中心的な役割を果たします。値が低いほど免疫力が低下しています。



### 食べ物への注意が必要なのはなぜ？

リステリアという病原菌に感染し、髄膜炎などを起こすおそれがあるためです。  
リステリアは多くの食品に存在していますが、特に生乳や乳製品に多く含まれていることがわかっています。

▶▶▶ 次ページに避けたほうがよい食べ物、飲み物の具体例をあげています。

## 免疫力が低下している人が 避けたほうがよい食べ物、飲み物

●CD4細胞数が100個/ $\mu$ L以下の人は、以下のような加熱していない食べ物、飲み物を摂らないように気をつけましょう。

■生卵（半熟など十分に火が通っていない卵も含む）

- 加熱していない卵が含まれている食べ物
- ・加熱処理していないマヨネーズやドレッシング
  - ・生卵を使ったレアチーズケーキ
  - ・ミルクケーキ



■ナチュラルチーズ

- ・モッツアレラチーズ、マスカルポーネチーズ、白カビおよび青カビのチーズなど(プロセスチーズは加熱処理されているため、食べてもよい)



■生や十分に火が通っていない肉類・魚介類

- ・ユッケ、馬刺しなどの肉類の刺身、レアステーキ
- ・生カキ、刺身など



■生のもやし、かいわれ大根、アルファルファなどの植物の新芽（スプラウト）



■殺菌処理をしていない飲み物

- ・生乳（加工していない牛乳。ヤギの乳も含む）



■生の果物を絞ったジュース

（びんや缶入りの炭酸飲料または常温保存可能なパック入りのフルーツ飲料、ビールは安全です）

- ・井戸水、わき水（氷も含む）
- ・煮沸していない水道水（氷も含む。ただし、地域や免疫の状態によるため、主治医と相談しましょう）



## 免疫力が低下している人が 飲食時に注意すべきこと

- CD4細胞数が100個/ $\mu$ L以下の人は、飲食時に注意すべきことがあります。
- 飲食物は十分加熱し、病原菌を死滅させてから口にしましょう。



- 肉類・魚介類はよく火を通しましょう。調理済みの惣菜を食べる際には、湯気が出るまで加熱しましょう。特に内臓肉（ホルモン）は、念入りな加熱が必要です。
- 野菜や果物は食べる前によく洗いましょう。青果物は加熱調理したものが最も安全です。



- 加熱していない食品に触れた手や調理器具はよく洗いましょう。

- 浄水器を通した水やミネラルウォーターは、飲んでよいものとそうでないものがあるため注意が必要です。
- レジャーで訪れた河川や湖の水は、飲みこまないように注意しましょう。



### 河川や湖の水に注意するのはなぜ？

河川や湖に存在しているクリプトスポリジウムやジアルジア、トキソプラズマといった寄生虫に感染し、重篤な下痢や腹痛を起こすおそれがあるためです。これらの寄生虫は、動物の排泄物を介して感染することもあります。また、旅先での生水にも注意が必要です。



# サプリメントの摂取には 注意が必要です

## 注意が必要なサプリメントがあります

### ●セイヨウオトギリソウ（セントジョーンズワート）を含むサプリメント

セイヨウオトギリソウはハーブの一種で、抗うつ作用を有するとされています。

セイヨウオトギリソウは、抗HIV薬の濃度を低下させ、抗HIV薬の効果を減弱させてしまうため、抗HIV薬服用中は摂取を避けましょう。



### ●プロテイン

体に必要なタンパク質がバランスよく配合されていますが、大量に摂取したり、タンパク質が多い食事とともに摂取すると、体脂肪の増加につながります。



### ●クレアチン

筋肉に多く存在するアミノ酸の一種で、筋力や筋肉量を増やす効果が期待されます。しかし、摂取後、クレアチンはクレアチニンに分解され、すぐに腎臓から排泄されるため、クレアチニンの濃度は腎機能をチェックする指標となっています。クレアチンを大量に摂取すると血液中のクレアチニンが増加し、見かけ上、腎機能の低下がみられる場合があります。

いずれのサプリメントも摂取の際は主治医と相談し、適正量を守りましょう。



# ペットとの上手な付き合いかた

## HIV陽性であっても 動物を飼うことができます

- ペットを飼うことで、動物から病気が感染するリスクがある一方、心理的に良い効果をもたらされるというメリットもあります。そのため、必ずしもペットを手放したり、動物を飼うことを諦める必要はありません。
- ペットと接する際の注意点をよく理解し、ペットから病気がうつらないように気をつけましょう。



## 免疫力が低下している人は 注意が必要です

- CD4細胞数が100個/ $\mu$ L以下の人は、動物と接する際に注意が必要です。免疫力が保たれている場合は、今まで通り動物と接することができます。



?

### ペットを飼う際に 注意が必要なのはなぜ？

動物がもっている寄生虫や細菌に感染するおそれがあるためです。クリプトスポリジウムという寄生虫や、サルモネラ、カンピロバクターなどの細菌が感染症を引き起こします。

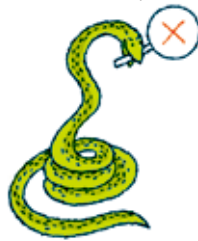
▶▶▶ 次ページに動物を飼う際の注意点をあげています。

## 免疫力が低下している人が ペットを飼う際に注意すべきこと

●CD4細胞数が100個/ $\mu$ L以下の場合は、ペットを飼う際に以下の点に注意しましょう。

■以下の動物を飼うのは避けましょう。

- ・6ヵ月未満の動物（ネコの場合は1歳未満）
- ・野良や迷子の動物
- ・は虫類  
（ヘビ、トカゲ、カメ、イグアナなど）
- ・異国の珍種動物  
（ヒト以外の霊長類など）



■ネコを飼う場合には特に注意しましょう。

- ・新たにネコを飼う場合は、生後1歳を過ぎた健康状態のよいネコにしましょう。
- ・ネコのトイレ掃除は、できればHIVに感染していない、妊婦以外の人が行いましょう。
- ・HIV陽性の人が行う場合は、掃除後に十分手を洗いましょう。
- ・室内飼いにし、狩りをさせないようにしましょう。
- ・生肉や加熱が不十分な肉は食べさせないようにしましょう。

- ・ひっかかれたり、咬まれたりしないように注意しましょう。もし、傷ができたなら、すぐに洗い、傷口を舐められないように注意しましょう。
- ・ノミの駆除を行いましょう。



?

### ネコを飼う場合に 注意が必要なのはなぜ？

ネコが特有にもっている寄生虫や細菌による感染症のおそれがあるためです。

トキソプラズマという寄生虫や、バルトネラという細菌が感染症を引き起こします。

## 免疫力が低下している人が ペットと接する際に注意すべきこと

●CD4細胞数が100個/ $\mu$ L以下の場合は、ペットと接する際に以下の点に注意しましょう。

■ペットと触れあった後は  
手を洗いましょう。



■排泄物には触れないようにしましょう。

■ペットが下痢をしている場合は獣医に診てもらい、寄生虫や細菌の検査をしましょう。



■ペットによるひっかき傷や咬み傷は絶対に作らないようにしましょう。



■体にできた傷をペットに舐められないように注意しましょう。

■ペットによるひっかき傷や咬み傷ができた場合や、ペットに傷を舐められた場合は、すぐに洗い、受診しましょう。

■ペット以外の家畜や野生のヒナとの接触は避けましょう。

■水槽などで飼うペットの場合、水槽を掃除する際は、手袋を着用しましょう。

