



日常生活上の

注意点など

# どのような感染経路があるのですか？

HIVは、感染している人の**精液**、**膣分泌液**、**血液**、**母乳**に含まれます。

精液

膣分泌液

血液

母乳

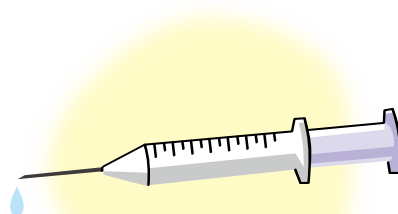
感染経路は主に3つです

性行為による感染



性器や肛門、口腔を使った  
性行為を介して

血液を介しての感染



注射器の回し打ち等を介して

母子感染



妊娠中の胎盤、出産時の血液、  
出産後の母乳を介して

# 性的接触以外での感染はあるのでしょうか？

性的接触以外の社会生活では、**接触による感染・空気感染の心配はありません。**

## 唾液

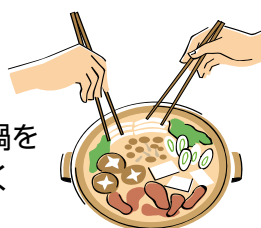
- 挨拶程度の軽いキス



- 回し飲み



- 同じ鍋をつつく



- 咳やくしゃみ



## 汗・涙

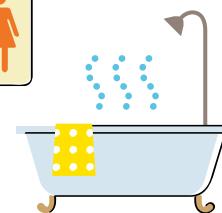
- 涙



- 公衆便所



- お風呂やプール



- 握手

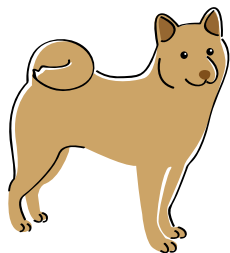


- ベッドのシーツ

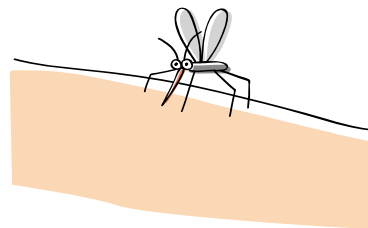


## ペット・虫

- 犬・猫・鳥などの動物（ペット）

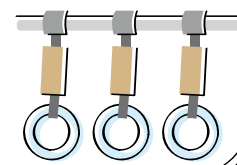


- 蚊（虫）



## 生活

- バスや電車のつり革



- 理容店  
美容院



- 学校・職場・同居

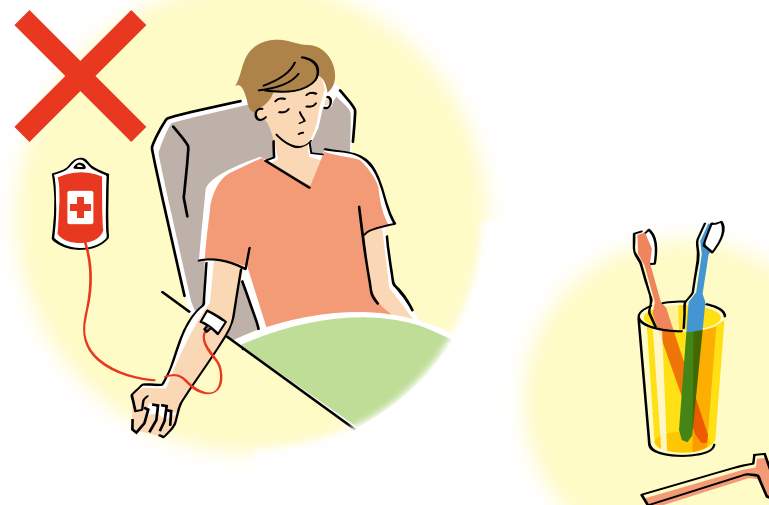


# 周りの人への感染を防ぐために気をつけることはありますか？

治療でウイルス量が低くおさえられていても、感染の危険性がなくなったわけではありません。

## 相手の人への影響

- HIVを含む体液が他人の傷口や粘膜に触れることのないよう注意しましょう
- 献血はやめましょう
- カミソリ・歯ブラシなどの共用は避けましょう
- コンドームを正しく使用し、セーフターセックスをすることが大切です
- 妊娠・出産については医師・看護師などの医療従事者に相談しましょう



## あなた自身への影響

**あなた自身の健康のためにも、コンドームを正しく使用しセーフターセックスを！**

- B型肝炎、クラミジア、淋菌、梅毒などの性感染症にかかると、免疫機能に悪影響を与えるだけでなく、病気が重症化するリスクとなります
- 相手の人がHIVに感染している場合でも、あなたとは異なるくすりが効きにくいタイプのHIVを持っている可能性があります



# そのほかにどのような点に気をつけるべきですか？

生活のリズムを  
つけましょう



バランスのとれた  
食事を心がけましょう

適度な運動をしましょう



**免疫力が維持されます**

衛生面に注意しましょう

- 手洗いをしましょう
- 生水は飲まないようにしましょう
- 食品（特に、生もの）はよく洗い加熱調理をするようにしましょう
- 衣服等の洗濯は通常通りで問題ありません（血液汚染がひどいようなら家庭用塩素系漂白剤でつけ置きした後、通常洗濯をしましょう）
- ペットを飼っている場合や飼おうとする場合は医療従事者に相談しましょう  
ペットがもっている細菌・ウイルスの例  
鳥…クリプトコッカス、猫…トキソプラズマ



**細菌・ウイルスから身を守ります**