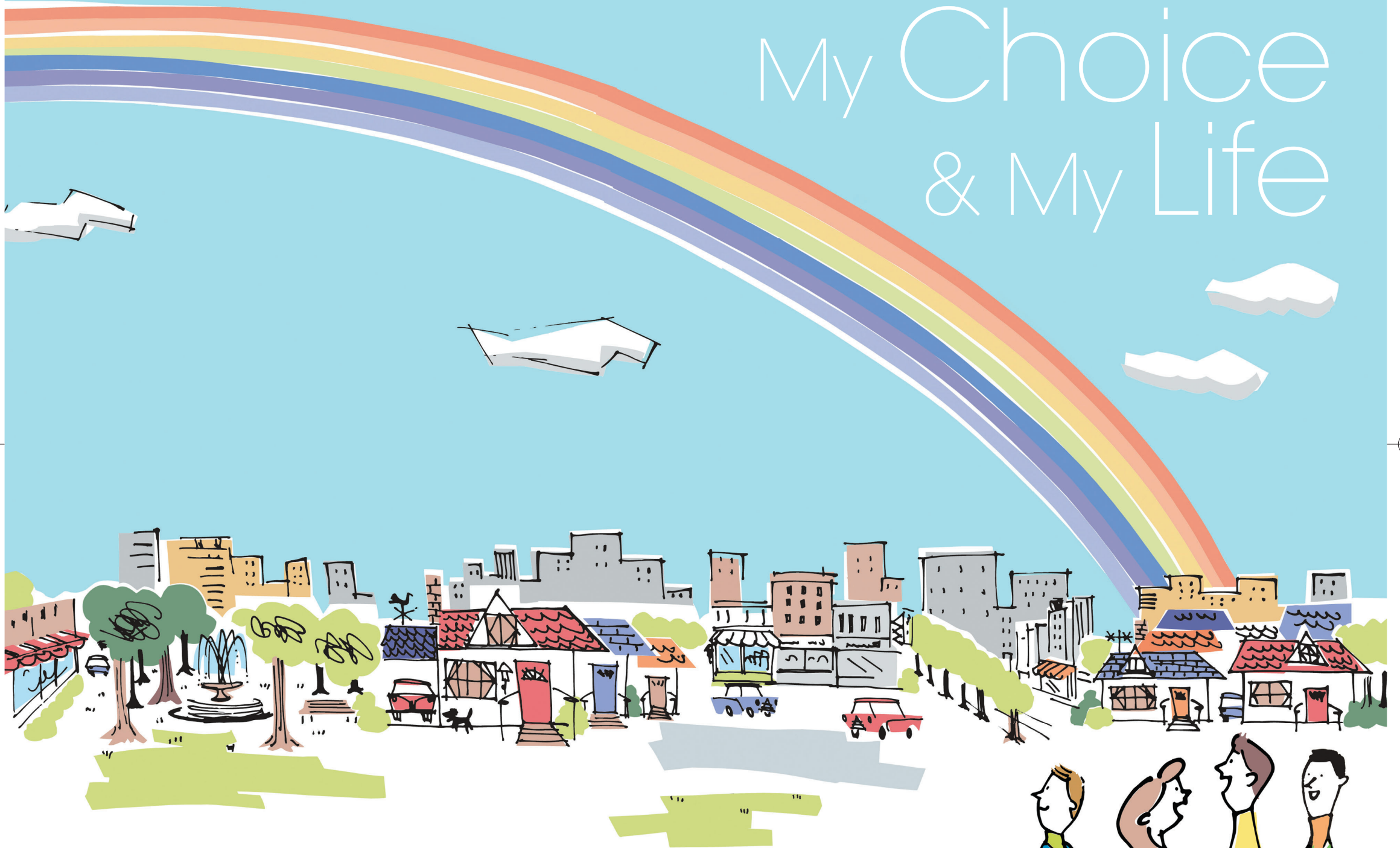


My Choice & My Life



03CM0090-P1905N
改訂年月2019年5月

ヴィーブヘルスケア株式会社

目次

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
治療効果を失わないために	19
ほかにもわからないこと	20

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。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。



● My Choice & My Life ●

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るおそれがあります。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感染症とその治療

Q1 「HIV陽性」といわれました。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は違います。

Q2 エイズを発症しているといわれました。治療でよくなりますか？

感染症の治療や、HIV感染症そのものに対する治療を適切に行えば、多くの人が健康を取り戻すことができます。

Q3 とても元気なのですが、病院に行かないといけないのでしょうか？

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。定期的な通院を欠かさないようにしましょう。

* 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。

厚生労働科学研究費補助金エイズ対策研究事業
HIV感染症の医療体制の整備に関する研究班
—エイズ治療拠点病院—
<http://hiv-hospital.jp/>

Q4 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*にかかることをおすすめします。
HIV/エイズの治療を担当する科は病院によって異なるので、受診の前にその病院に電話をし、何科にかかればよいか、何曜日に行けばよいかを確認しましょう。

Q5 治療を開始しても仕事を続けられますか？

大多数の患者さんが以前と同じように仕事を続けながら治療を続けています。健康な生活を維持するためにも、仕事の継続は大切です。健康上の心配や職場でストレスを感じたりした場合は、医師や看護師、医療相談員(ソーシャルワーカー)、心理士(カウンセラー)などに相談しましょう。

Q6 治療をはじめる前に確認すべきことを教えてください。

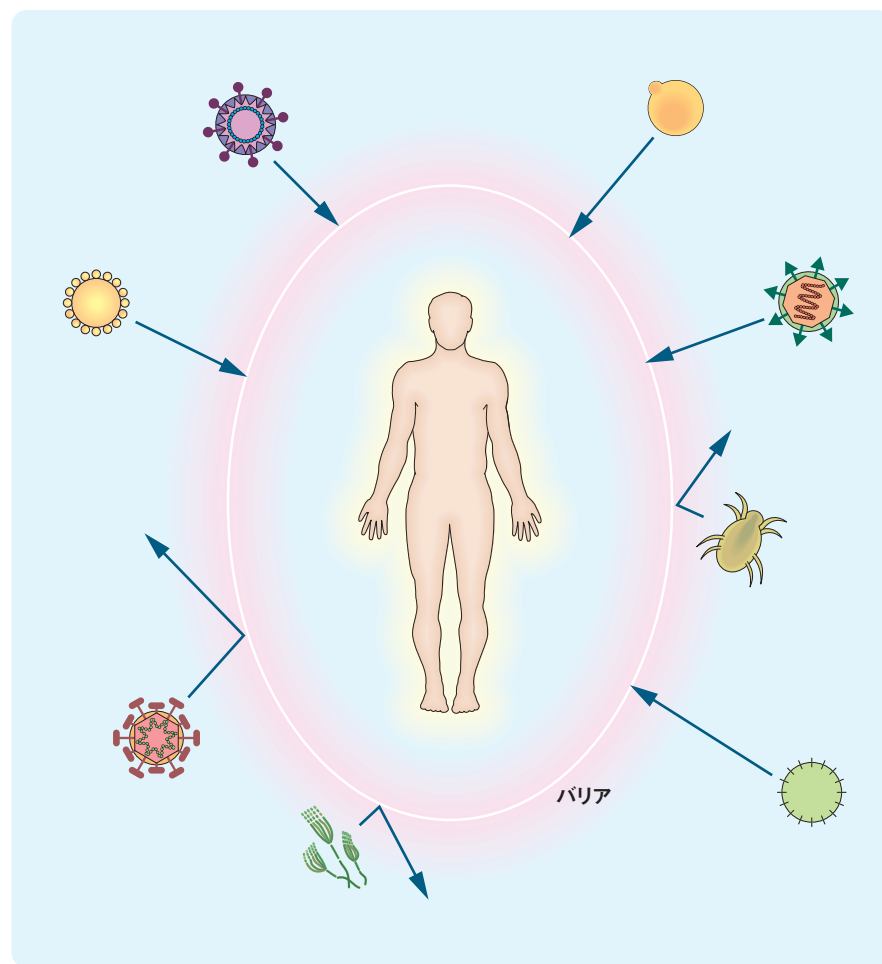
- 1 毎月いくらかかるか
- 2 使える福祉制度があるか
- 3 どのように、いつ手続きすればよいか
- 4 今、飲んでいる薬との飲み合わせは大丈夫か
- 5 薬を飲んでいても子どもをもてるか



HIV感染について教えてください

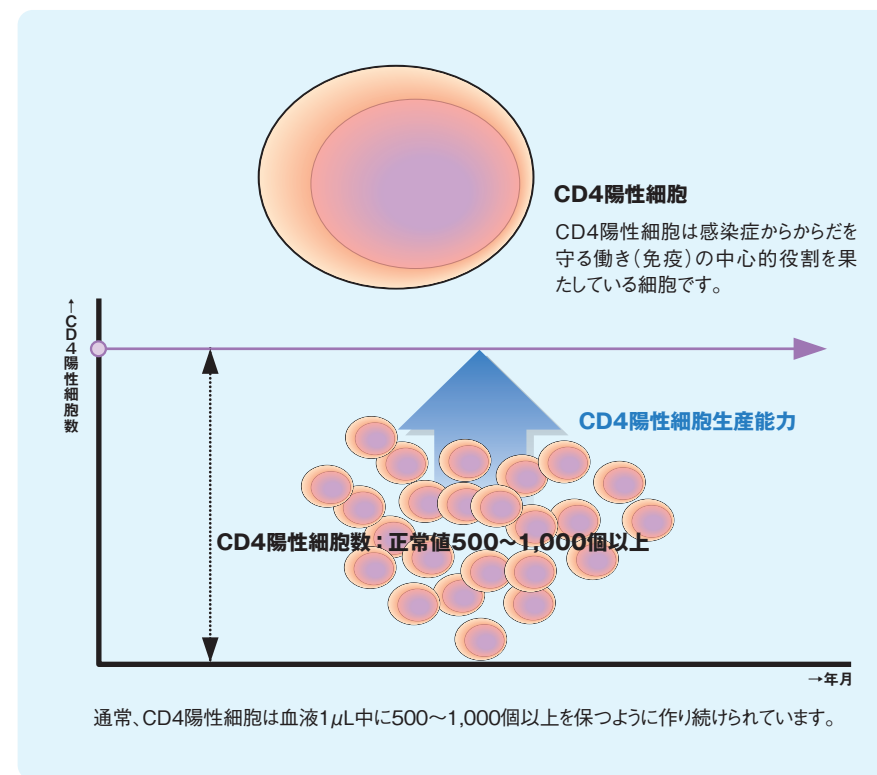
Q1 めんえき 免疫とは?

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)をもっているため、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。

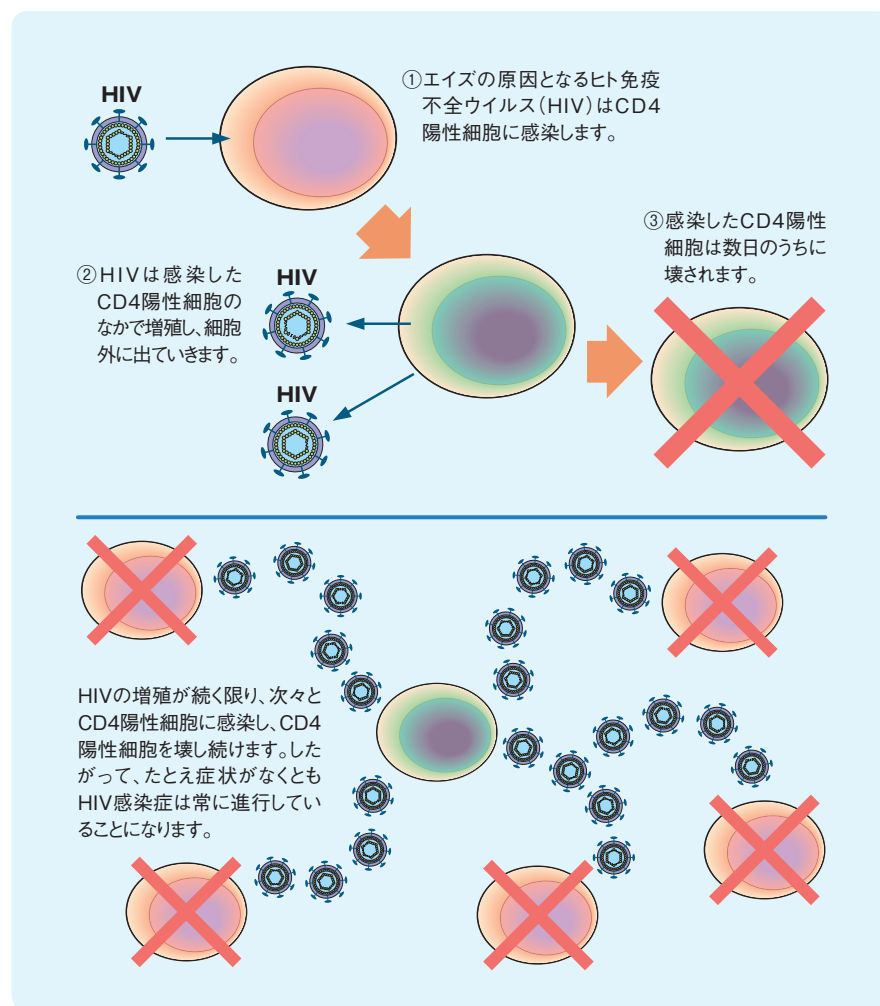


*** 日和見感染症(ひよしみかんせんしょう)**

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。

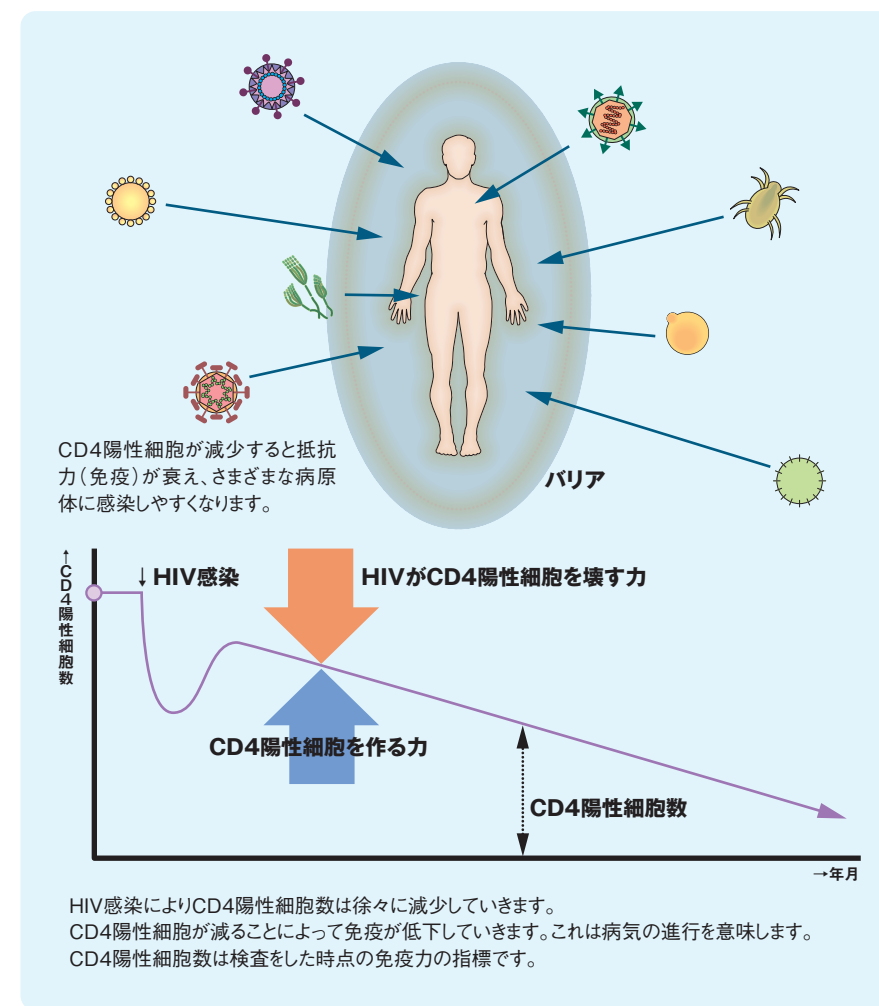
Q3 HIVはどのように感染するのですか？

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。



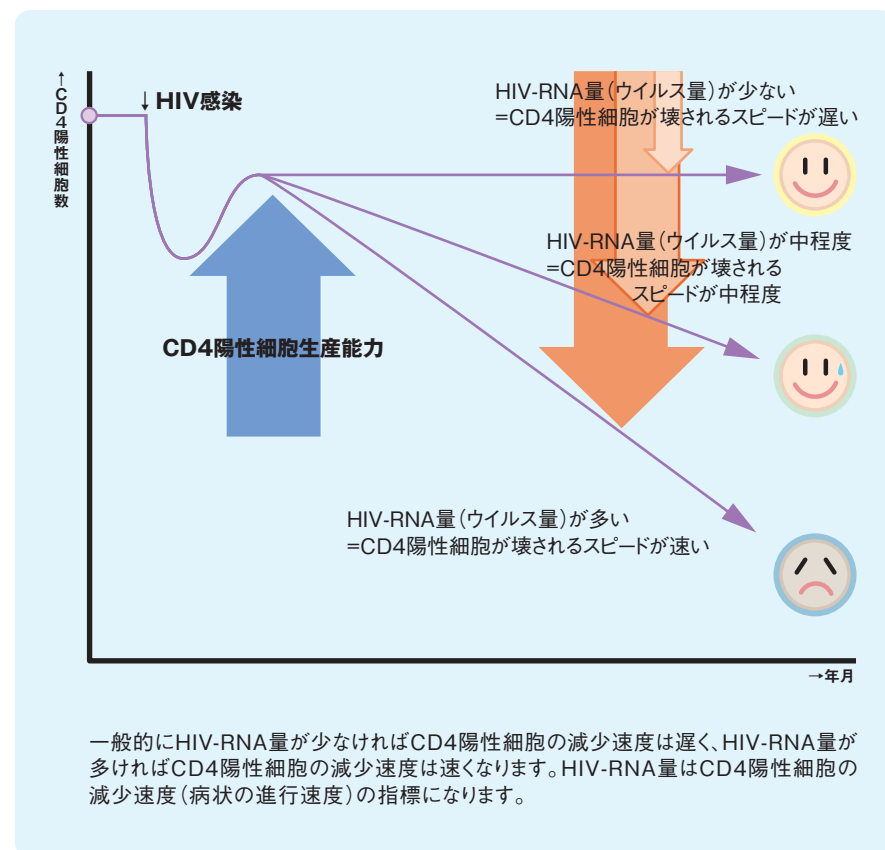
Q4 CD4陽性細胞数が減るとどうなるのですか？

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。



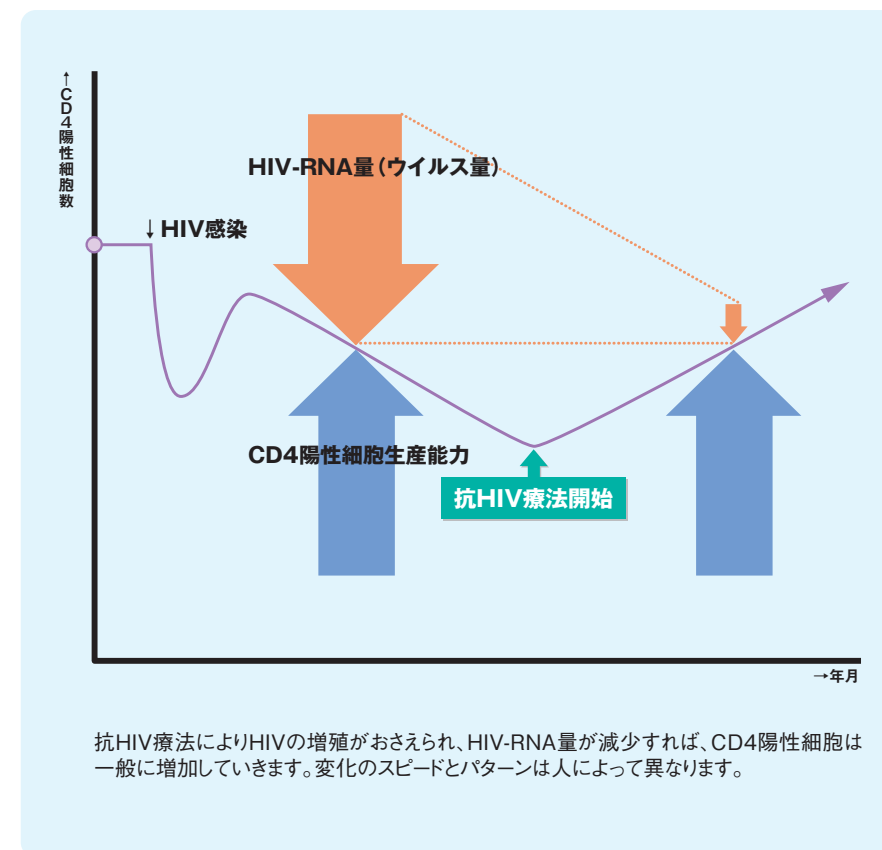
Q5 ウイルス量って何ですか？

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。



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？

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

HIVに感染していることがわかった全ての人に、治療の開始を検討することが勧められます。自分の健康維持はもちろんのこと、治療によりウイルス量を低く抑えていれば、性的パートナーにHIVを感染させてしまうリスクが低くなることもわかっています。

しかし、他の疾患を合併している場合は、その治療を先にすることがあります。

また、飲み忘れなどにより薬の効かない「耐性ウイルス」が出てきてしまうことがあり、治療を開始する前に服薬を確実に継続できる環境を整える必要があります。

さらに、医療費助成制度を利用するために、各種の検査や評価、手続きなどが治療開始前に必要です。

また、服薬開始後2～4週間は副作用が出やすいため、仕事が忙しい時期を避けて治療を開始するというような調整も検討すべきです。

このように、治療を開始する前にいろいろな準備が必要です。それらについて医療者とよく相談し、各個人に最適な治療開始時期を決めることが大切です。

◆ 妊娠・出産はどうしよう…

妊娠がきっかけでHIV感染が判明した場合には、母体の健康と母子感染予防のために、妊娠12週以降から抗HIV療法を行うのが一般的です。選択する薬剤は、一般的推奨薬と若干異なるので、HIV診療医との相談が必須です。



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

毎年、「抗HIV治療ガイドライン」：<http://www.haart-support.jp/guideline.htm>】
「HIV感染症『治療の手引き』」：<http://www.hivjp.org/>】などが発行され、推奨薬の組み合わせが少しずつ変わっていきませんが、「20数種類の薬剤から3～4剤を組み合わせる」という基本的な考え方は変わっていません。

① 逆転写酵素阻害剤2剤とインテグラーゼ阻害剤1剤

② 逆転写酵素阻害剤2剤とプロテアーゼ阻害剤1剤

③ 逆転写酵素阻害剤2剤と非核酸系逆転写酵素阻害剤1剤

の3パターンが主な組み合わせであり、逆転写酵素阻害剤では、2薬剤を1つの錠剤にしたもの（合剤）が3種類あり、一般的に使用されています。

逆転写酵素阻害剤の合剤のうち1つを選び、組み合わせる薬剤をプロテアーゼ阻害剤、非核酸系逆転写酵素阻害剤、インテグラーゼ阻害剤の中から選択します。推奨薬の組み合わせを全て一つにまとめた1日1回1錠服用の錠剤もあります。薬剤の選択に際しては、一人一人の状況に応じて、下記のような条件を考慮して選択します。

● 一日の服薬回数が少ないものにする

すべて一日1～2回の組み合わせです

● 自分の仕事・食事・睡眠のリズムに最も合うものにする

必ず食後に飲むべき薬や、空腹時のほうがよい薬、食事に関係なく飲む薬があります

● 副作用が少ないものを選ぶ

● 今飲んでいる薬との飲み合わせを考慮する

上記の条件を考慮し、個々人の状況に応じて最も服薬の継続がしやすい組み合わせを選択します。

*厚生労働行政推進調査事業費補助金エイズ対策政策研究事業
HIV感染症及びその合併症の課題を克服する研究班による「抗HIV治療ガイドライン」より引用

治療薬を替えることがあるのか、いつ替えるか

- ◆ 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
- ◆ より飲みやすい、より効果的な新しい治療薬が出たとき
- ◆ 妊娠・出産を計画するとき、および出産後

何に替えるのか

- ◆ 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 (HIVに対する薬剤の効果が保たれているかを確認する検査 (15ページ参照)) 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。

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%
<small>(Spire B. et al.: Social Science & Medicine 54, 1481-1496, 2002)</small>		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たくなかった	14%
		薬の毒性、有害事象のため	12%
		<small>(Chesney MA. et al.: AIDS CARE 12(3), 255-266, 2000)</small>	

心配な事があるときは、医師や薬剤師、看護師に相談しましょう。

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病院(または医療機関)の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。

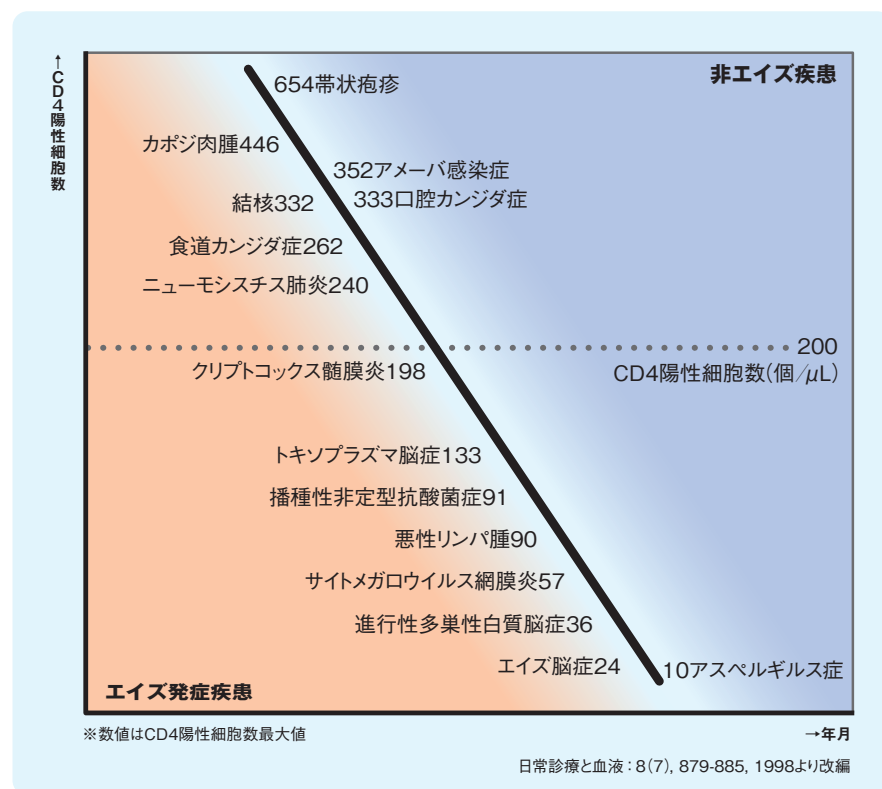
以上のような不安や疑問は実際に多くの患者さんが経験しています。また、納得しないまま、準備不足のまま治療を開始しても長続きしません。「この治療でやっていけそうだ」という見通しを、あなたと医師がお互いに確認してから開始しましょう。

1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。

- 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。
- 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異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教えてください」と伝えておくのが確実です。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。

Q 3 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を受診して健康状態をチェックしてください。



Q 4 一度治療をはじめたら生涯続けなければならないのでしょうか？

現時点では治療は、生涯にわたって継続するものと考えてください。ただし、同じ薬をずっと飲み続けるというわけではありません。前述したように副作用や、効きが悪くなったり、より飲みやすい薬が登場したときなどには、薬を変更する場合があります。現在は、多種の薬の組み合わせ方があるので中途での変更はよくあることです。治療薬は年々進歩しているので、より副作用は少なくなり、飲みやすくなっていくでしょう。

- 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

副作用がづらいとき、仕事や生活のなかで無理を感じる時、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。

下記は自分で判断しないで医師や薬剤師に相談してください。

- 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、2回分まとめて飲んだ。



Q5 どのような検査が必要ですか？

抗HIV療法をはじめの前、または始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
CD4陽性細胞数	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。
HIV-RNA量*2 (ウイルス量)	血液中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(せいかかがく)	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 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。) 薬物血中濃度測定	効果が期待される薬剤は何かを知る手がかりになります。	●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。
	治療効果に必要な十分な濃度があるか、あるいは多すぎないかを確認します。	●医師が必要と判断した場合に行われます。

参考資料：European AIDS Clinical Society GUIDELINES 8.0 PART1 p1-2

※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異なります。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。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 HIV-RNA量

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。

Q6 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。

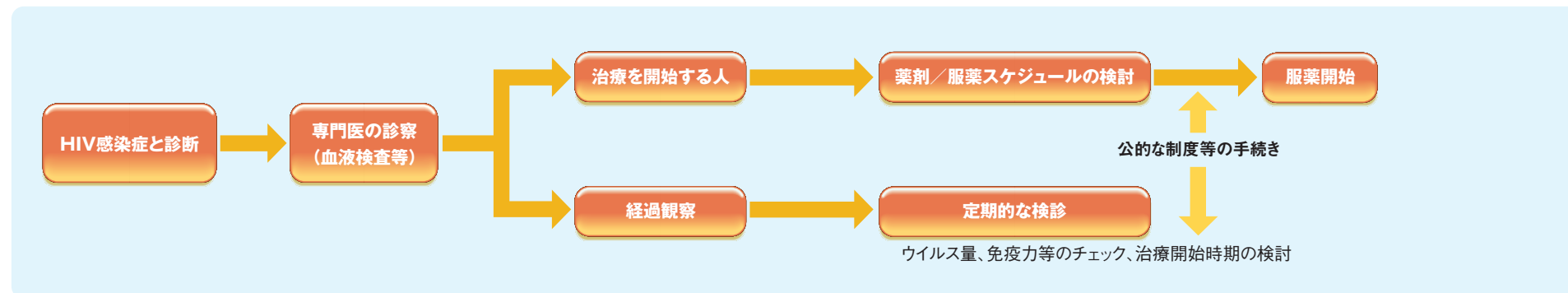
この自己負担分を軽減するために、一定基準額を超えた場合の高額療養費制度、身体障害者手帳の取得を条件に公的な制度等を活用することができます。詳しくは医療相談員(MSW/ソーシャルワーカー)や看護師におたずねください。

● 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)



治療効果を失わないために

治療薬をさらさない

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。

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。

薬を飲む時間にあなたが居ると思わ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など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などの工夫を試みましょう。

災害時に備える

服用から半年以上経ち、経過が安定してきたら、1ヵ月分以上は予備の薬を確保することをおすすめします。大きな災害時には、臨時的機関で処方を受けることもあり得るので、自分の服用薬や服用法を正確に記憶しておくとい良いでしょう。また、身分証や診療券と一緒に服用薬をメモして携帯しておくようにすると意思表示が不可能な場合にも適切な処置がなされることが期待できます。

ほかにもわからないこと

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？

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。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薬と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薬と飲み合わせのよ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ます。新しい薬に替えたほうがよいのではないですか？

最近、薬の大きさ、服薬回数、服薬制限や副作用などさまざまな点で薬が改善されています。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？

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。

相手の人への影響 HIV感染リスク

治療によりウイルス量が低く抑えられていると、性的パートナーにHIVを感染させてしまうリスクが低くなります。パートナーのためにも、適切な治療の継続が大切です。ただし、ウイルス量が検出限界以下でも感染リスクはゼロではありませんので、必ずコンドーム等による感染予防を実践してください。

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

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、子どもをもつことは難しいでしょうか？

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い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] 男性：陽性、女性：陰性の場合の相談

● 荻窪病院血液科 ●

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

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、あなたがすでに抗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。



● HIV感染症治療研究会 ●
— 「HIV感染症「治療の手引き」」 —
妊婦の治療と母子感染予防の項があります

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

● API-Net エイズ予防情報ネット ●
— HIV母子感染予防対策マニュアル —

<http://api-net.jfap.or.jp/library/guideLine/boshi/index.html>

発行：ヴィーブヘルスケア株式会社

編集協力：日笠 聡（兵庫医科大学病院 血液内科）

資料請求先

ヴィーブヘルスケア株式会社

東京都港区赤坂1-8-1 赤坂インターシティAIR

FAX 03-4231-5983