HIV/エイズの基礎知識

HIV/エイズの理解と早期検査

皆様はエイズについて、どれだけご存知でしょうか。エイズの世界最初の報告は1981年で、当時、日本では対岸の火事といった様子でした。日本で最初の報告は1985年でした。その後相次いで患者発生が報道されると87年にエイズパニックが起こり、政府は「エイズ問題総合対策大綱」を発表、様々な対策を講じました。

HIV感染症の治療は大きく進歩を続け、現在の治療が登場した1996年頃から、HIV感染症は慢性疾患の一つになりました。最近では、治療状況の良い方からはHIVはうつらないことも分かっています。これをU=Uと呼びます。保健所などでHIV検査を受け感染が分かった人はエイズを診療している拠点病院を受診し、通院治療を続けることで健康を維持でき、仕事や日常生活をそれまでと同じように続けることができます。

日本では今も毎年800人を超える方のHIV感染が報告されていますが、その3割は感染を知らないまま10年ほどを経過し、エイズという病気になった方です。検査で早く感染が分かればエイズになることはありませんでした。

UNAIDS（国連合同エイズ計画）は2030年までに流行を終結させるという目標を定めました。日本では、同じ2030年に新規の感染をゼロにするという目標を掲げ対策に取り組む動きも出てきました。

皆様にはこの小冊子に目を通し、正しい知識を身につけ、エイズを他人事とは考えず、自分のこととして考えていただけるよう願っています。

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. HIV感染を予防するには？ …… 11
正しい知識をもって行動しましょう

6. 性行為で気をつけたいこと …… 13
HIV感染を予防するために知っておきたいこと

7. 知っておきたい性感染症 …… 15
性感染症にかかると、HIVにも感染しやすくなります

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

エイズは、1981年6月、アメリカ合衆国で患者が確認されて以来、すさまじい勢いで世界に広がりました。20世紀中には約1億人がエイズで死亡すると予想すらされたほどです。

わが国においても、1985年3月、最初の患者が確認されて以来、確実に増加を続け、2003年に年間の新規報告数が1,000件を超え、2007年には1,500件を超えました。

最初の報告から40有余年が経過し、現在では、UNAIDS（国連合同エイズ計画）は2030年までに流行を終結させるという目標を定めるまでになりました。わが国でも、新規HIV感染報告の減少傾向が続いています。

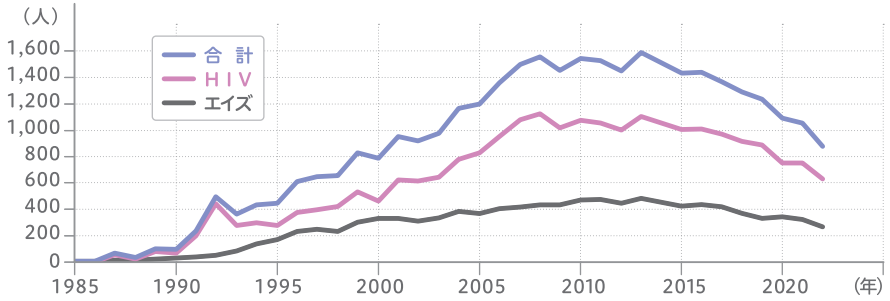
しかし、エイズは1983年に原因ウイルスが発見されていますが、いまだに有効なワクチンはありません。HIV/エイズは世界共通の問題なのです。

日本の現状：エイズを発症して初めてHIV感染を知る者が約３割

2022年に新たに報告されたHIV感染者は632人、エイズ患者は252人、合計で884人です。2013年をピークに横ばい傾向が続いていましたが、2017年から6年続けて前年を下回っています。2022年末の累計報告者数は34,421人※となっています。

性的接触による感染がほとんどで、特にHIV感染者の70.1％（443人）、エイズ患者の50.4％（127人）が同性間性的接触によるものです。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歳代が多く、エイズ患者は20歳代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。

● 日本の新規HIV感染者とエイズ患者報告数の年次推移



※2023年8月18日厚生労働省エイズ動向委員会報告。累計には、凝固因子製剤による感染者1,440人は含まない

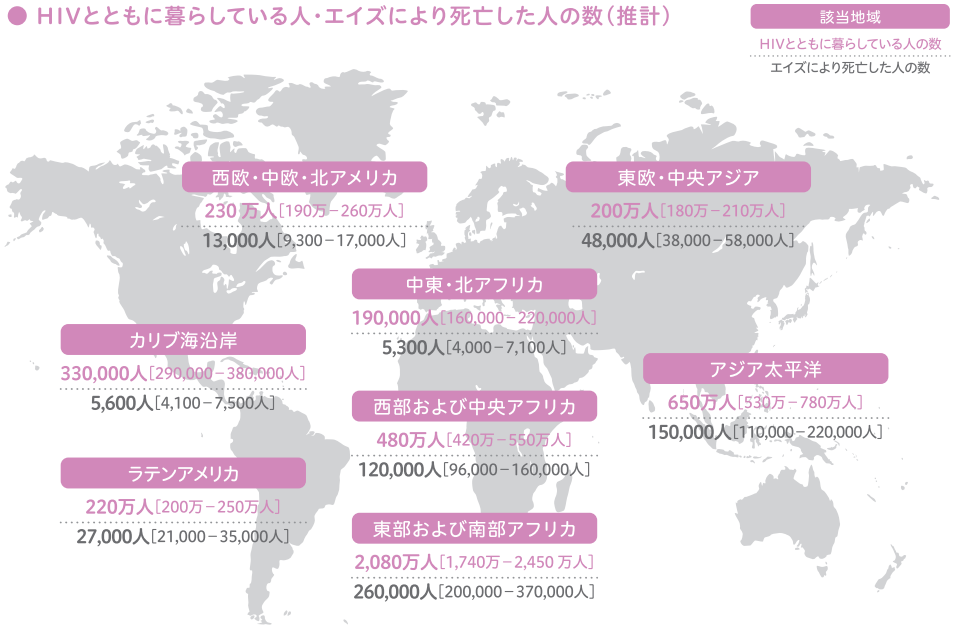
世界の現状：年間130万人が新規に感染/63万人が死亡

2022年末現在、3,900万の人々がHIVとともに暮らしています。感染の流行が始まって以降、およそ8,560万人がHIVに感染し、4,040万人がエイズに関連する原因により死亡しました。

2022年に全世界で新たにHIVに感染した人は130万人で、2010年の210万人から80万人（約38％）減少しています。15歳未満のこどもでは、2010年の31万人から13万人へと58％減少しています。

エイズに関連する死亡は、最も多かった2004年の200万人から69％減少しましたが、未だに全世界で63万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）



2023年7月UNAIDS発行「FACT SHEET 2023」から
※ 推計値の右の［ ］に実際の数値は存在します。

世界の合計　3,900万人［3,310万－4,570万人］
630,000人［480,000－880,000人］

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。

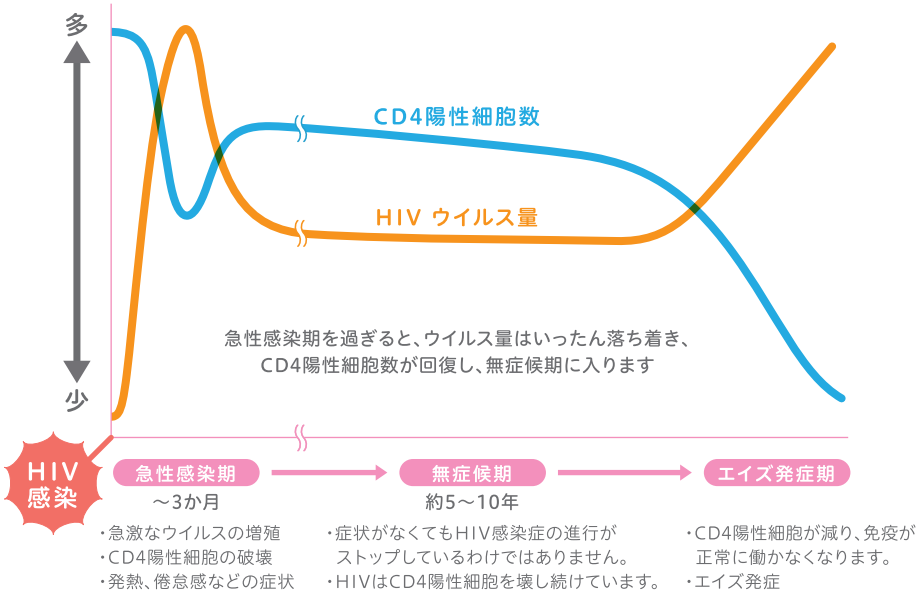
HIV感染からエイズ発症まで

HIVに感染しても、すぐにエイズになるわけではありません。HIVに感染してからエイズを発症するまで5年から10年ほどかかります。

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。

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、自然に治まります。この症状からはHIV感染の有無は判断できません。

その後、自覚症状がないまま数年が経過しますが、その間に免疫力は徐々に低下していきます。やがて免疫不全の状態になり、「日和見（ひよりみ）感染症」とよばれる本来なら自分の力で抑えることのできる病気にかかるようになります。カンジダ症やニューモシスチス肺炎などの日和見感染症に、悪性リンパ腫やカポジ肉腫などを加えた23の疾患が指標として定められており、HIV感染者はこれらの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・治療法は進化しています

HIV感染症の治療薬・治療法は飛躍的に進歩し、現在では1日1錠の服薬ですむ薬が主に使用されています。早期に感染を知り、治療を始め、継続することにより、エイズの発症を防いで、感染していない人と同じくらい長く、健康的な社会生活を送ることができるようになっています。

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のある「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。

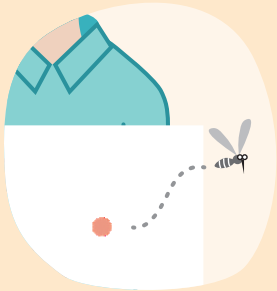
4. こんなことでは感染しません

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

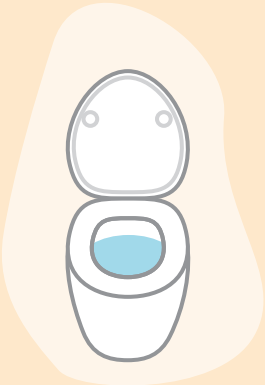
● お風呂やプール

● 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. 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

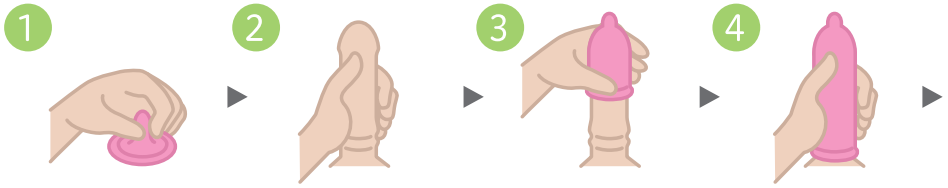
1. 性行為に際して

○ 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。

PrEP（暴露前予防）、PEP（暴露後予防）

性行為の前から抗HIV薬を内服し、HIV感染のリスクを減らすPrEP（プレップ、暴露前予防内服）と呼ばれる予防方法があります。1日1錠の内服を毎日続けることができれば、90%以上の予防効果があることが証明されています。

また、HIVに感染したかもしれない行為の後に、抗HIV薬を内服するPEP（ペップ、暴露後予防内服）という予防策もあります。

しかし、服薬者がHIV陰性であるかどうかの確認や、副作用、さらには耐性ウイルス出現の危険性などもあります。また、他の性感染症には効果がないため、コンドームの重要性も変わりません。

日本では現在（2023年9月）、予防薬として承認されている抗HIV薬はありません。（針刺し事故など、職業暴露後の予防内服は労災保険の保険給付として認められます。）

6. 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。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。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。ピルは避妊には有効ですが、HIVを含む性感染症を予防することはできません。

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。ハグや軽いキスなどは安全な行為です。

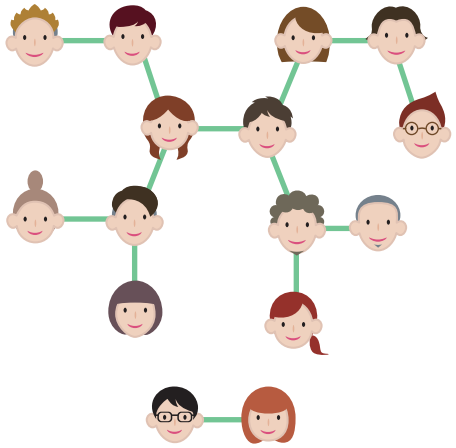
コンドームは正しく使って

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。

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。



性的関係

パートナーと話し合い、予防を実行しましょう

HIV感染や他の性感染症（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。

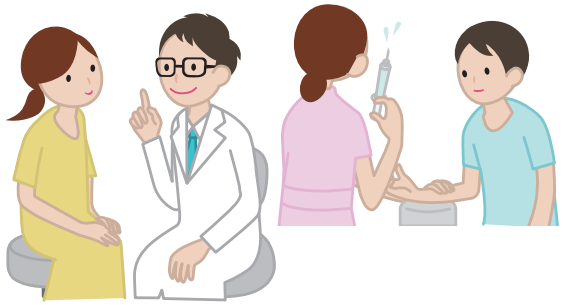
7. 知っておきたい性感染症

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

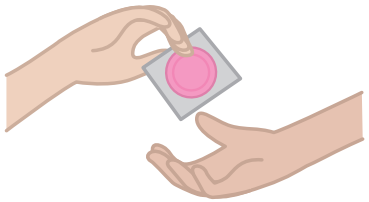
性感染症＝STI（Sexually Transmitted Infection）は性行為で感染する病気の総称で、若者を中心に感染者が増加しています。具体的には、梅毒、淋病、性器クラミジア感染症など10種類以上あり、HIV感染症/エイズもSTIの一つです。

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 男女に拡大！ 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。	

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。全国のHIV検査実施施設は、エイズ予防情報ネット【HIV検査情報サーチ】で確認できます。

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

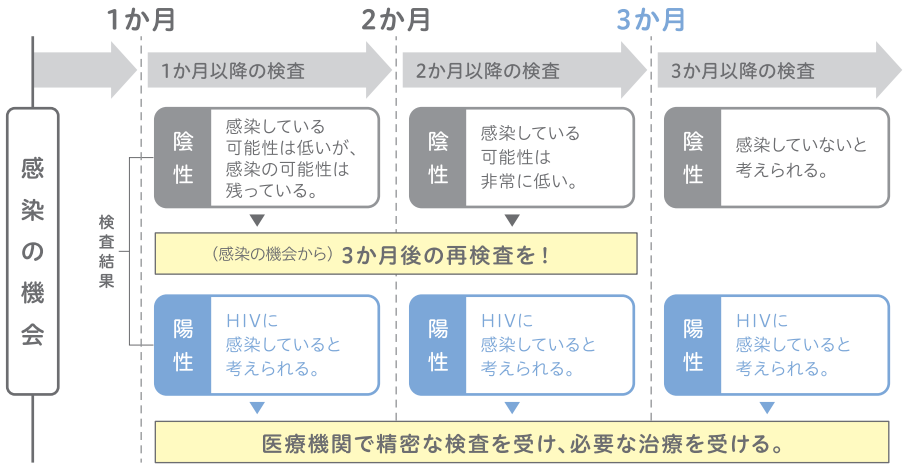
病院やクリニックでの検査は原則有料で、匿名では受けられません。HIV検査はどの診療科でも受けられますが、内科、泌尿器科、産婦人科、性病科などで受検するのがよいでしょう。

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か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か月以内でも検査・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か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

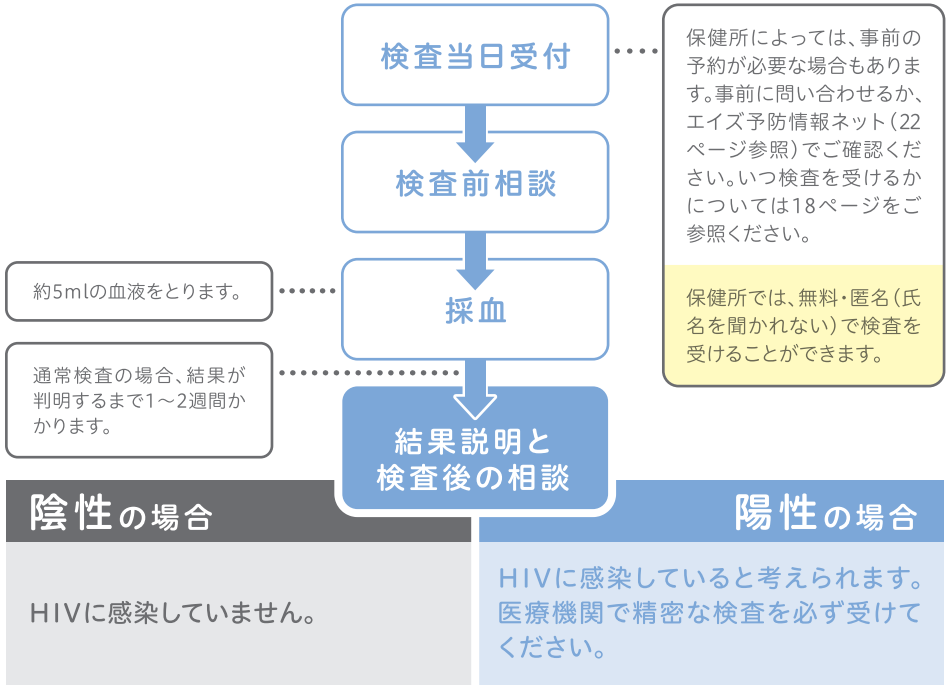
保健所等での検査には、通常検査と即日検査があります。

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か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。

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）

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、早期にHIV感染を知り、適切な治療を継続すれば、エイズの発症を防いで、感染していない人と同じくらい長く、健康的な社会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ART（Anti Retroviral Therapy）と呼びます。ARTを行うことにより、体内のウイルス量を抑え、免疫力を回復させることができます。ARTが導入されたのは1997年ですが、当時は大量の薬を煩雑な方法で服用しなければなりませんでした。現在では1日1錠飲めばすむ薬も多数使用され、さらには2か月に1回の注射薬など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。ただし、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。

ARTを継続し、体内のウイルス量が大きく減少すれば、HIVに感染している人から他の人への感染リスクをゼロに近いレベルまで下げることができます。ARTという「治療」がHIV感染を食い止める「予防」でもあるのです。自分のためにも、他の人への感染を防ぐためにも、治療は早期に開始し、継続することが大切です。

U＝Uというメッセージ

効果的な抗HIV療法を受けて、血液中のHIVの量が検出限界値未満に抑えられているHIV陽性者からは、性行為によって他の人にHIVが感染することはありません。このことをUndetectable（検出限界値未満）＝Untransmittable（感染しない）といいます。

U=U は、「予防としての治療」という考え方をさらに進めた、エイズに関する差別や偏見をなくすためのメッセージです。

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。

拠点病院診療案内　https://hiv-hospital.jp/

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。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**

HIV/エイズに関する正しい知識のほか、HIV検査情報サーチ、サポート団体（NGO）情報などエイズに関するさまざまな情報を提供しています。

https://api-net.jfap.or.jp/

発行/公益財団法人エイズ予防財団
東京都千代田区神田猿楽町2-7-1 TOHYUビル3階
TEL 03-5259-1811（代）

2023.10