

6月1日～6月7日は「HIV 検査普及週間」です！

エイズは、1981年に最初の症例が報告されて以来世界中にひろがり、現在、世界が抱える最も大きなテーマのひとつです。日本でも HIV 感染者・エイズ患者数は増加しています。この増加は都市圏だけでなく、地方においても同じような傾向にあります。また、感染者の多くは男性ですが、女性の感染者も増えています。HIV 感染症／エイズを予防するためには、感染経路を正しく理解して、常に感染を防ぐ方法を実行することが重要です。（平成 28 年 12 月 25 日現在の HIV 感染者は 18,851 人、エイズ患者は 8,493 人 合計 27,344 人）

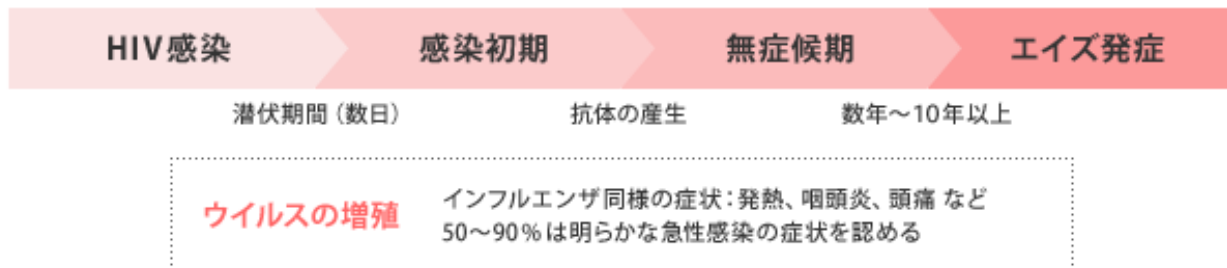
## エイズとは？

HIV は免疫のしくみの中心であるヘルパーTリンパ球（CD4 細胞）という白血球などに感染します。そして、からだを病気から守っている免疫力を低下させていきます。

HIV に感染すると、通常 6～8 週間経過して、血液中に HIV 抗体が検出されます。感染から数週間以内にインフルエンザに似た症状が出る場合がありますが、この症状からは HIV 感染をしているかどうかを確認することはできません。HIV 検査を受けることではじめて感染の有無を確認することができるのです。

HIV 感染後、自覚症状のない時期（無症候期）が数年続き、さらに進行すると、病気とたたかう抵抗力（免疫）が低下し、本来なら自分の力で抑えることのできる病気（日和見感染症とよばれる）などを発症するようになってしまいます。このようにして、抵抗力が落ちることで発症する疾患のうち、代表的な 23 の指標となる疾患が決められており、これらを発症した時点でエイズ発症と診断されます。現在はさまざまな治療薬が出ており、きちんと服薬することでエイズ発症を予防することが可能になっています。

### <HIV感染からエイズ発症まで>



参考：厚生労働科学研究費補助金エイズ対策政策研究事業

HIV の感染力は弱く、性行為以外の社会生活のなかでうつることはまずありません。またクラミジアや梅毒や淋病、性器ヘルペス感染症などの性感染症にかかると、性器の粘膜が壊れて HIV に感染しやすくなります。

HIV は主に 3 つの経路で感染します。

### 性行為による感染

性行為による感染は最も多い感染経路です。HIV は主に血液や精液、膣分泌液に多く含まれています。HIV は感染者の血液・精液・膣分泌液から、その性行為の相手の性器や肛門、口などの粘膜や傷口を通ってうつります。性行為におけるコンドームの正しい使用は、HIV 感染症／エイズ予防にとって有効な手段です。

### 血液を介しての感染

HIV が存在する血液の輸血や、覚せい剤などの依存性薬物の“回し打ち”による注射器具の共用などによって感染します。日本では、現在、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、きわめてまれとはいえ、感染の可能性を完全には排除できません。なお、血液凝固因子製剤については加熱処理が行われているので、現在の血液製剤で感染する心配はありません。

### 母親から赤ちゃんへの母子感染

母親が HIV に感染している場合、妊娠中や出産時に赤ちゃんに感染することがあります。母乳による感染の例もあります。日本では、お母さんが HIV 感染症の治療薬を飲むことや母乳を与えないことで、赤ちゃんへの感染を 1% 以下に抑えることができます。

保健所、病院、クリニックなどで検査を受けることができます。

保健所では、無料・匿名で検査を受けることができます。検査を受けられる時間は保健所によって異なるので、事前に電話やネットで確認することをおすすめします。

なお、血液中に抗体ができるまでに6～8週間かかりますので、検査は感染したと思われる日から3ヵ月以後に受けてください。希望により、併せて梅毒・クラミジアの抗体検査を受けることができます。エイズに関する相談・問い合わせもできます。

山口市で検査可能な場所； 山口健康福祉センター  
山口市吉敷下東3-1-1  
(083)934-2533

### <HIV検査では?>



※病院やクリニックで受ける場合は原則有料です。また、名前や住所を知らせる必要があります。HIV検査を受けられるクリニックは、泌尿器科、産婦人科、性病科などです。検査受付については、費用や時間なども含めて事前に電話で確認してください。

ちょこっと  
コラム

### 食事は生きるチカラ！ 健康も病気も食事の積み重ねで決まる！

新学期が始まり、この春から新たに一人暮らしを始めた学生さんも多いと思います。日々の生活の中で、食事は心身の健康づくりにはかせないものです。今回は、自炊でも効率よく栄養バランスの摂れる食事のヒントを掲載したので参考にしてくださいね。

「3つのお皿」で朝、昼、夕食に揃えたいもの

主食

主な成分である糖質は、消化・吸収されると最終的にブドウ糖に分解され、脳をはじめ、全身に送られてエネルギー源となる。

主菜

たんぱく質は、筋肉、血液などの体組織、酵素、ホルモンの原料、飢餓の際のエネルギー源に。脂質はそのままエネルギー源となる。

副菜

ビタミンは栄養素の代謝や諸器官の新陳代謝を促し、ミネラルは体組織の機能維持、食物繊維は、腸内環境の改善などに



牛乳、乳製品、果物

### 主食・主菜・副菜の上手な組み合わせ方 5つのルール

#### 1 3つの料理とも適量を守る

**：主食** ご飯なら茶碗に軽く1杯(150g) 食パンなら6枚切り1枚半(90g) **：主菜** ブリなら切り身1切れ(100g) 豚ロース肉なら1皿(60g) **：副菜** おひたしなら小鉢1皿(70g) トマトなら1個(70g)

#### 2 同じ種類を重ねない

主食・主菜・副菜は、それぞれ1品が原則です。チャーハンにラーメン、刺身と焼肉など、主食や主菜を2品以上食べると食べすぎです。

#### 3 同じ料理法を重ねない

スパゲッティとハンバーグなど1献立に炒め物が2品あるなど同じ調理法の料理が重なっていると、油脂や塩分の摂りすぎになりがちです。

#### 4 同じ主材料を重ねない

たとえば、卵サンドとハムエッグに卵スープの献立だと、食品の種類が乏しくなるため、微量栄養素の不足につながります。

#### 5 油を使った料理は1品だけ

油脂の使用量がぐんと減って、エネルギーのとりすぎを防ぐことができます。