

あなたと家族とパートナーのために

National Hospital Organization medical Center

国立病院機構九州医療センター



◆感染を防ぐにはどうすればいいのでしょうか？◆

感染を防ぐには、まず感染源はなにか、どんなことで感染するのかを正しく知る必要があります。

そして日常生活の中で、感染者・非感染者がお互いに感染を防ぐように心掛けることが大切です。

このことは簡単で、だれにでも実行できます。

このパンフレットには、あなたと、あなたの周りの大切な人のために役に立つ情報がたくさんあります。

このパンフレットでは、

1. 感染について
2. 感染源について
3. 感染経路について
4. 感染しない・させないための具体的な方法

などをご紹介します。

【目次】

- 感染するとはどういうことですか？ …P1
- 感染源は？ …P1
- 感染経路は？ …P2
- 感染を防ぐには？ …P3
- 感染を防ぐ具体的な方法は？ …P3～P8
 - * 性交渉
 - * 臓器提供・献血・輸血
 - * 注射器の共用
 - * 母子感染
- その他の日常生活で注意することは？ …P10





感染するとはどういうことですか？

*HIV（ヒト免疫不全ウイルス）= 人間にエイズを引き起こすもととなるウイルス= が、ひとの血液の中に入り活動を始めることをHIVに感染するといいます。このウイルスが血液の中に入ると、その人の免疫機能を攻撃しはじめます。そして放っておくと、少しずつからだの免疫力が落ちていきます。（*HIV= Human Immunodeficiency Virusの略）



感染源は？

ウイルスは感染している人の血液（生理出血を含む）、性液（先走り液も含む精液・膣分泌液）、母乳の中に多く含まれています。この三つが主な感染源であり、特に取り扱いに注意が必要です。

唾液、汗、なみだ、鼻水、尿、便の中にもウイルスは含まれていますが、ごく微量なので、これらは感染源にはなりません。また血液、性液、母乳も1000倍以上に薄まると感染力を失います。ですから、プールや風呂でのごく少量の出血なども感染源にはなりません。

【このようなことから感染しません】



トイレの共用

? 感染経路は？

このウイルスは、粘膜または傷口を通じて血液の中に侵入します。つまり、ウイルスを含む血液、性液、母乳が、他の人の粘膜また傷口に直接接触したとき、感染する可能性があります。感染する可能性があるのは、具体的にはつぎのような行為です。

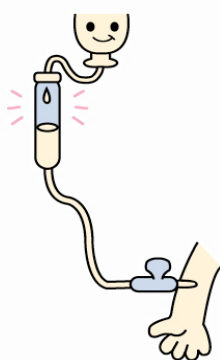
これらの事で、必ずしも感染するわけではありませんが、可能性があるということは、たった1回の接触でも感染する危険性があるということです。

- ♣ 粘膜は、やわらかく湿っていてもものを体内に吸収しやすくできています。口の中やのど、膣内、直腸、ペニスの尿道の中、鼻の奥、眼の中などが粘膜です。
- ♣ 傷口とは、皮膚にできたすり傷やきり傷などが、治りきらず血管が開いている状態をいいます。また、梅毒やヘルペスなどの性感染症によってできた炎症や潰瘍なども傷口と同様にHIVや性感染症の病原体が入りやすい状態になります。

性交渉



輸血



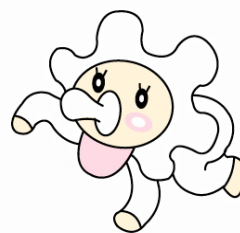
注射器の共用



妊娠・出産（胎盤感染・産道感染）



母乳



※以上のことからわかるように、感染者と一緒に生活しても感染することはまずありませんが、性生活を伴うと感染の可能性がでてきます。つぎのページからは、感染を防ぐ方法などをご紹介します。

? 感染を防ぐにはどうすればいいのでしょうか？

感染を防ぐには、まず感染源となるものは何かを知る必要があります。

くりかえしますが、主な感染源は血液、性液（精液・膣分泌液）、母乳の三種類です。

この

三種類の体液が、ひとの血液中に入らないように注意することで感染は防げます。



感染を防ぐ具体的な方法は？

感染を防ぐ方法は簡単で、だれにでも実行できます。
その方法などを具体的に説明しましょう。

1. 性交渉の場合

性生活は日常的な行為であり、人にとって大切なことです。しかし、日常生活の中であつて、

最もHIVや他のSTD(性感染症)に感染する危険性が高い行為なのです。性交渉の際のいくつかの行為で、精液・膣分泌液等を介して感染者から非感染者に感染する可能性があります。また、HIV感染者同士の性交渉も、お互いのHIVの進み具合の違いにより、すでに現在使用している、もしくは、今後使用可能な薬剤でも耐性化し、今後の治療のコントロールをしにくくする可能性があります。

そこで大切なことは、自分と相手を守るために、お互いが持っているSTDを正しく知り、まだ感染していないSTDを予防しながら生活することです。性生活においては、次のような事を意識し、相手にも安全な方法を伝えていきましょう。ただし、相手に病気のことを言えない場合も合もあるでしょう。その場合、お手伝いできることがあるかもしれませんので医療者にも御相談下さい。

性感染症 (STDまたはSTI)

主にセックスでうつる病気のこと。

肝炎、淋病、梅毒、クラミジア、などがありますが、HIV感染症もその一つです。

性器だけでなく、口やのど、肛門に感染するものもあります。

●感染の可能性のない行為

口内に傷のない状態でのキス、抱き合うこと、傷のない指や皮膚で性器を愛撫（ベッティング）などは、心配ありません。傷のない皮膚に体液がついた場合も大丈夫です。

●感染の可能性のある行為

HIVを含む精液や膣分泌液が、膣内や直腸内または口腔内の粘膜に触れると、粘膜の毛細血管を通じHIVが血液の中に取り込まれ感染します。つまり膣性交、肛門性交（挿入する方もされる方も）のみでなくフェラチオ、クニリングス、リミングのいずれの行為でも感染する危険性があります。

●膣性交の注意点

感染者の精液には大量のHIVが含まれています。また、男性の射精前分泌液にもHIVは存在するため、射精の有無にかかわらず相手を感染させる可能性があります。コンドームを使うことで危険性は低くなりますが、脱落や破損によって精液が漏れることがあり、100%安全とは言えません。感染者の膣分泌液や月経の血液が相手の尿道に入った場合も感染の可能性が出てきます。感染の危険性をできるだけ少なくするためには、

- ①セックスのはじめから終わりまで、コンドームを着け、
- ②破らないように気をつけ、
- ③精液が漏れないように抜き取るようにすればいいでしょう。
- ④射精前にペニスを抜きとれば感染の危険性はさらに低くなります。

● 肛門性交（アナルセックス）の注意点

膣性交の時と同じく、感染者の精液や射精前分泌液が、直腸の粘膜に接触することによって感染の可能性があります。直腸は面積が広い、吸収機能が高い、女性の膣に比べて分泌物が少なく傷つきやすい、出血しやすい等の理由から、膣性交より感染のリスクが大きいといわれています。注意点は膣性交と同じで、**コンドームを使うことが感染防止に有効です。**

● オーラルセックスの注意点

*フェラチオで口腔内に精液を受けた場合は感染の可能性があります。

すぐに吐き出し、うがいをしましょう。コンドームなしの場合、さまざまなSTDに感染する危険性もあります。

***クニリングス**で膣分泌液や生理血をなめた場合も感染の可能性があります。この場合もすぐにうがいをしましょう。コンドームを切り開いて当て、直接接触しないようにすることで、リスクは小さくなります。

***リミング**（肛門接吻）も注意点はクニリングスと同じです。アナルセックスの後に出血している場合は、感染の危険性が増します。

● セイファーセックス

いざセックスに臨んだとき、「安全な方法は？」「・・・」と考える余裕はないので、日頃から正しい知識を身に付けておき、こんな時にはこうしよう！と、決めておきましょう。その通りに実行できるかどうかは、あなた次第です。

セイファーセックスはSTDに絶対に感染しない・させない方法ではありませんが、少しずつ工夫することで感染のリスクを小さくし、より安全に近づけることができます。そして、セイファーセックスの知識を得ることで、お互いに少し安心することもできます。

セイファーセックスができそうにないとき、不安なときはノーと言うことも大切です。

【コンドームの使い方】

性感染症予防にはコンドームの使用が有効です。
正しく着けることができますか？

●コンドームの使い方●



◆潤滑剤は水性のものを使いましょう。
油性のもの（ワセリン、ベビーオイル、
マーガリン日焼け用オイル、ハンドクリ
ームなど）はコンドームを傷めます。
薬局で水性潤滑剤を購入しましょう。

♥肛門性交はコンドームも粘膜も傷つ
きやすいので、水性潤滑剤を使って保
護しましょう。

★古いコンドームは使わないようにしま
しょう。高温になる車の中などに置かない
ようにしましょう。
破れないように丁寧に取り扱いましょう。

♣肛門性交用コンドームも海外で販売
されています。材質が一般のものとは比
べて強化されています。

●コンドームを2枚重ね付けすると、
ゴムの摩擦で、返って破れやすくなる
ので危険です。



2. 臓器提供と献血・輸血の場合

●臓器提供について

感染者のすべての臓器は、HIVに感染しています。従って、感染者が臓器を提供することにより、非感染者が感染してしまうので臓器提供はしないようにしましょう。

●献血（血液を提供すること）について

感染者が提供した血液を非感染者が輸血することにより、輸血を受けた人が感染します。ですから感染者は（感染の可能性がある人も）献血をしないようにしましょう。

●献血時の感染の危険性について

日本では献血の時に受ける処置では感染しません。このときに使用する器具はすべて使い捨てで一回ずつ交換します。献血すること自体で感染することはありません。

●輸血（他者の血液を自分の体に入れること）について

HIVに感染している血液を輸血すると感染する可能性があります。日本では、すべての輸血用血液についてHIV検査を行っており、HIVに感染した血液は輸血には使用されていません。

♣感染してからHIVスクリーニング検査で陽性となるまでには、約3ヶ月を要します。つまり、この期間はウインドウ・ペリオドといって、たとえHIVに感染していても、検査結果が陽性と出ないこともあり、正しい判定ができません。少しでも感染の疑いがある場合は、献血を控えましょう。

♣感染していても抗体検査で陽性に出ない血液が輸血に使用されないために、日本赤十字社ではNAT検査などを実施していますが、感染血液を100%排除できるわけではありません。また、次のようなシステムも実施されています。

- ①原則として、検査結果は本人に通知しない。このことで感染の可能性がある人が検査目的で献血をしないようにしています。
- ②献血の際、海外旅行歴などをチェックし感染の可能性がある行為をした人の血液は使用しないようにしています。
- ③感染の可能性がある人は献血のあとからでも、自分の血液を使用しないよう連絡できます。このことで、断りきれずに献血してしまった場合や、もしかして・・・と心配な場合には、その血液を輸血用から除外することができます。

【連絡方法】 ☎0120-121100 無料（10円専用電話を除く）

☎03-3400-3554 有料

録音電話ですので説明内容をお聞きの上、ピーと合図がなってから献血の時もらった番号（「電話連絡のお願い」に記されている通し番号）と、あなたの生年月日だけをお知らせください。

3. 注射器の共用の場合

HIV感染者の使用した注射器や注射針を共用すると、注射針についた血液を介してHIVが感染する可能性があります。注射を使う麻薬使用者のなかには、HIVに感染する人も多数います。日本では麻薬を使用する際の注射器の使い回し（薬物注射乱用）による感染者は、全感染者のうちの0.5%です。全体的な人数は少ないのですが、この行為で感染する確率は高いと言えます。一方で、医療施設の注射器具は、完全に消毒されており、使い回しはしていないので安全です。

●麻薬など薬物について

麻薬や覚醒剤などの薬物自体が感染源にはなりません、これらを使用すると、感染の危険性が高くなる場合があります。

前にも述べたように、HIV感染者と注射器や注射針を共用すれば、それに付いた血液を介して、HIVに感染する可能性があります。そのうえ、自分が持っていない感染症（B型・C型肝炎、梅毒など）に感染する可能性もあります。注射器を使用しなくても、薬物使用中は、正常な判断ができなくなり、また、危険なセックスを行なうことで感染を誘発してしまいます。

4. 妊娠・出産の場合

感染者の母親から子どもに病気がうつることを母子感染といいます。

この母子感染経路には、胎盤感染、産道感染と母乳感染の3つがあります。



*胎盤感染は、へその緒を通して母親のウイルスが赤ちゃんに入ることをいいます。感染者の母親から生まれたベビーの10～30%は、生まれたときにはすでに胎盤感染をしています。これを防ぐ為に、現在、感染者が妊娠した場合、妊娠中から抗HIV薬の投与が勧められていますが、具体的な方法は主治医との相談で決めていきます。

*産道感染は、赤ちゃんが産道（膣）を通るときに産道が切れて出血し、その血液が赤ちゃんの粘膜などに入り感染するものです。出産の時にはふつう大量の出血があるので感染の可能性が出てきます。これを防ぐために帝王切開（母親のお腹を切って赤ちゃんを取り出す手術）を行うこともあります。赤ちゃんが血液に触れるのを最小限におさえ、感染のリスクを小さくするためです。

*母乳感染は、母親が感染者の場合、母乳の中にもウイルスは多量に入っていますから、母乳を与えることで赤ちゃんにも感染することをいいます。日本や先進国では人工粉ミルクなども豊富にありますので、母乳を与えないことで感染は防げます。

生まれたばかりの赤ちゃんは母親の抗体をまだ持っているので、出生直後の抗体検査でHIVが陽性でも、一年半ほどして再検査すると、陰性になっていることがあります。この場合はウイルスに感染していなかったこととなります。*HIV感染症は遺伝しません。

●子どもをつくることについて

感染者であるからといって、決して子どもを持ってないとは限りません。赤ちゃんへの感染の可能性を下げるための方法が分かっています。あなたの大切な人と生まれてくる赤ちゃんを守るために、妊娠、出産については、必ず主治医などに相談しましょう。



その他の日常生活で注意することは？

日常生活の中で感染することは、性生活を除いてほとんどありません。

ただ、血液などの感染源を不用意に取りあつかうのはよくありませんので、ここではその取り扱いや注意点について説明します。いずれも簡単なことばかりです。



洗濯物の取り扱い

血液や体液が付いた衣類、リネン類は塩素系漂白剤(ハイターなど)に用量どおり30分以上浸したあと、普通に洗濯します。その他の洗濯物はふつう通り洗濯しても構いません。家族のものとの分ける必要もありません。



血液や体液(精液や膣分泌液)の消毒

HIVは1,000倍に薄めると感染力を失います。HIVを含んだ血液や性液が付着したものは、まず水で洗い流してください。それだけでも感染力はほとんどなくなりますが、不安な場合や大量に付着している場合は石鹸で洗うか、アルコール消毒、塩素系漂白剤を使えば十分に消毒できます。床などに付着した場合も使い捨ての布などで拭きとれば大丈夫です。カミソリや歯ブラシ、ピアスは血液が付着している恐れがあるので個人専用としましょう。



生理について

HIVに感染していても生理の状態に変化はありません。ただし、生理中の血液から感染する可能性がありますので、ナプキンはビニールに入れてから捨てるようにしましょう。また、生理中のセックスは控えましょう。



傷の手当て

出血した時は、自分で手当てをしましょう。やむをえず人に手当てをしてもらうときは、ビニール製手袋をつけてもらいましょう。血液のついたゴミ類はビニール袋に入れて捨てます。ケガなどで病院にかかったときは、担当医にHIVに感染していることを知らせ、注意してもらいましょう。



病院にかかるときには

自分の病気のことをよく知っている医師がいる、かかりつけの病院をつくりましょう。他の病院にかかるときには、主治医に相談し紹介してもらおうとよいでしょう。治療の内容や、検査結果などを連絡してもらおうことで、スムーズに治療が継続できるからです。特に歯科治療では出血をともなうことが多く、医師や他の方に感染させないこともですが、口の中の重要な病変を見落とされないようにするためや、使用薬剤に注意してもらうなど、あなたの安全も守るためにも、病状を知った医師に治療してもらうことが必要です。



理容店、美容院に行く時には

これまでと変わらず、行かれて構いません。理容店では剃刀を用いてのひげそりもありますが、感染対策はされているので安全です。ただ、万が一出血した場合などは、止血するまでは自分で押さえるようにしましょう。

■第2版

■発行年月：平成19年2月

■発行：平成18年度厚生労働科学研究費補助金エイズ対策研究事業
「HIV感染症の医療体制に関する研究」班

(独) 国立病院機構九州医療センター 感染症対策室

〒810-8563

福岡市中央区地行浜1-8-1

TEL:092-852-0700(内線：2501)