

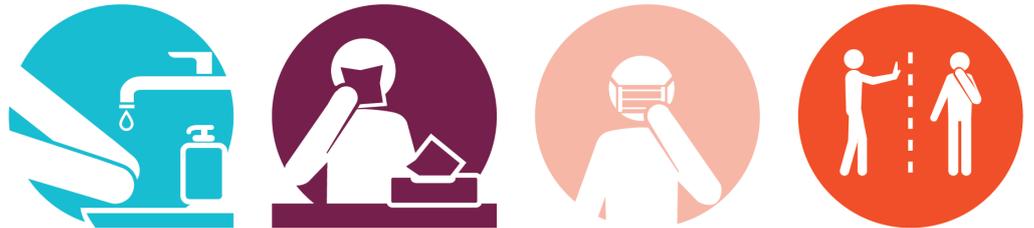
HIVとCOVID-19について HIV陽性者が 知っておくべきこと

COVID-19は深刻な病です。すべてのHIV陽性者は、COVID-19の原因ウイルスへの曝露を最小限に抑え、感染を防ぐために推奨されている予防手段を実行すべきです。

これまでのところ、HIV陽性者は特にCOVID-19の感染リスクが高いということを示すエビデンスはなく、感染したとしても病状が他の人より悪くなるというエビデンスもありません。この点は重要です。ただし、それはHIV陽性者にとって、COVID-19を軽く見ていいということではありません。自らを守るためにすべての予防策を取る必要があります。

一般人口層と同様、高齢のHIV陽性者や心臓や肺に疾患を抱えるHIV陽性者は、感染や重症化のリスクが高くなります。

COVID-19は世界に広がり続けているので、HIV感染の広範流行下にある地域の状況を考え、HIVと新型コロナウイルスとの生物医学的、免疫学的な相互作用に関する研究にはさらに力を入れる必要があります。



HIV陽性者とキーポピュレーションがCOVID-19を防ぐための方策を紹介します。

安全を保つ

- 石鹸と水で手をこまめに洗う（1回40-60秒）、またはアルコール消毒液を使う（20-30秒）。
- 咳やくしゃみをするときは、口と鼻を肘関節部やティッシュでおおう。ティッシュは使用後に廃棄。
- 熱があったり咳をしたりしている人と近い距離での接触を避ける。
- 具合が悪いときは家にいる。
- COVID-19の感染が報告されている地域に最近、旅行をした人やその地域に住んでいる人で、発熱や咳、呼吸困難があれば、直ちにコミュニティの保健機関、医師、地元病院で診てもらおう。事前に電話をして症状と最近の旅行歴を告げる。
- 具合が悪ければ、マスクをして他の人から離れるようにする。



情報を得る

- COVID-19に関する事実を知り、世界保健機関（WHO）など信頼できる情報源で常にそれをチェックする。<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

備えておく

- 必要な医薬品や医療用品を備蓄する—理想的には30日以上。WHOのHIV治療ガイドラインでは、ほぼすべての患者に通常時からHIV治療薬の3か月処方方を推奨している。ただし、すべての国がそうになっているわけではない。
- アドバイスが必要な時、かかりつけのクリニックに電話で連絡できる方法を確認する。
- コミュニティの中で治療や他の支援を受けるための方法を知っておく。その中には抗レトロウイルス治療薬、結核治療薬（結核の治療も受けているなら）、その他の持病の治療薬の確保も含まれる。



- 薬物使用者、セックスワーカー、ゲイ男性など男性とセックスをする男性、トランスジェンダーの人たち、受刑者といったキーポピュレーションの人たちは、消毒された注射器・注射針、オピオイド代替薬、コンドーム、曝露前予防服薬（PrEP）などのHIV感染予防に不可欠な手段が確保できるようにしておく。避妊薬やgender-affirmingホルモン治療など他の治療も適切に得られるようにしておく。
- すべての国が長期処方を認める政策を採用しているわけではないので、できるだけ早く医療提供者に連絡を取ってほしい。あなたに不可欠な治療薬の複数月処方が得られるよう医療提供者や政策決定者の説得に協力してくれる人もコミュニティの中で探しておく。
- 家族や友人のネットワークを活用し、社会的距離（social distancing）対策に備え助け合える方法話し合っておく。コミュニティの中で食料や治療薬の確保、子供やペットのケアなどを代わってもらえるよう取り決めをしておく。
- コミュニティの中で他の人を助け、必須医薬品が適切に供給されるようにする。
- 電子的な手段でHIV陽性者のネットワークにつながる方法をチェックする。公衆衛生上の理由で家にとどまることを求められたり、病気になったりしたときに電話やソーシャルメディアで接続できるようにしておく。



備えておく

- COVID-19のアウトブレイクが恐怖や不安を招くこともある — 自分自身を励まし、愛する人とのつながりを保つようにする。HIV陽性者とそのコミュニティには生存と復元力に関し数十年に及ぶ経験の蓄積があり、家族とコミュニティを支えてきた豊かな歴史は、現在の危機にも生かすことができる。以下を参考にあなたのメンタルヘルスにも気を配ってほしい。



- ▶ メディアによるCOVID-19の過剰なカバーにさらされることを避ける。信頼できる情報源からの情報のみを読む。
- ▶ 自分の体に気を付ける。深呼吸、ストレッチ、瞑想などを行う。バランスの取れた体にいい食事をとり、定期的に運動し、睡眠を十分にとり、可能ならアルコールや薬物は避ける。
- ▶ 後ろ向きの気分を解消するため、緊張をほぐし、自分を取り戻す時間を作る。ニュースを視たり、読んだり、聴いたりすることから離れて休む。危機について繰り返し聞かされれば心がかき乱される。普段の生活に戻れるよう、何か他に楽しく過ごせる活動を探す。



- 他の人と連絡を取る。気がかりなことを話し合い、友達や家族といるとどんな気持ちになるかを伝える。

スティグマを跳ね返し、自らの権利を確認する



- スティグマと差別は効果的なCOVID-19対策を妨げる障壁でもある。感染の影響を大きく受けていると考えられる集団に対し、レイシズムやスティグマ、差別が直接、向けられかねない時期が再び訪れている。
- 社会的距離（social distancing）対策がコミュニティで実施されれば、あなたの職場、あるいは、あなたやあなたの子供の保健医療、教育へのアクセスが影響を受けるかもしれない。あなたの権利をきちんと把握し、あなた自身とあなたのコミュニティが準備できるようにしておく。

COVID-19の治療

- COVID-19の治療は現在、研究が積極的に行われている分野であり、HIV治療に使われている抗レトロウイルス薬がCOVID-19の治療にも役立つかもしれないということで、いくつかの無作為化臨床試験も進められている。他の多くの治療の可能性も、きちんとデザインされた臨床試験で調べている。これらの試験はまだ終わっていないので、抗レトロウイルス薬や他の医薬品がCOVID-19の治療に有効かどうかを判断することは今のところできない。

