

日和見感染症の予防 - HIV と生きる、パート 7

OI（日和見感染症）とは、免疫システムが弱っている人がよく発症する感染症を指します。ここには HIV 感染者も含まれます。

OI を予防する最善の方法は、定期検診を受け、処方通りに HIV 薬を服用することです。医師が、特定の OI を予防するために薬を処方する場合があります。



HIV 薬を服用し続けることで、体内の HIV 量を少なく保つことができます。これにより、免疫システムも正常に保つことができます。

HIV 薬を服用する他にも、免疫システムを正常に保ち、OI を予防する方法があります。

- コンドームを必ず適切に使用し、性感染症を予防する。
- ドラッグの注射器具を共有しない。C 型肝炎に感染した血液が、注射器や注射針に付着していることがあります。
- ワクチンを接種する。医師があなたに必要なワクチンを教えてくれます。
- どのような病原菌が身の回りにあるかを理解し、接触する機会を制限する。これにはトイレ、唾液、動物の皮膚などにある結核菌や病原菌などが含まれます。



- 特定の食べ物を食べない。これには殺菌されていない牛乳・チーズ・フルーツジュースや、十分に加熱されていない卵、生の豆もやしなどが含まれます。
- 湖や川の天然水を直接飲まない。諸外国の水道水は安全でない場合があります。ペットボトルの水を飲むか、浄水フィルターを使用しましょう。
- 職場、自宅、休暇での行動を医師に相談し、OI 感染リスクが高くないかを確認しましょう。

HIV/エイズに関して疑問がある場合は、必ず解決してください。公衆衛生局または医療機関に問い合わせるか、公共図書館にてお調べください。