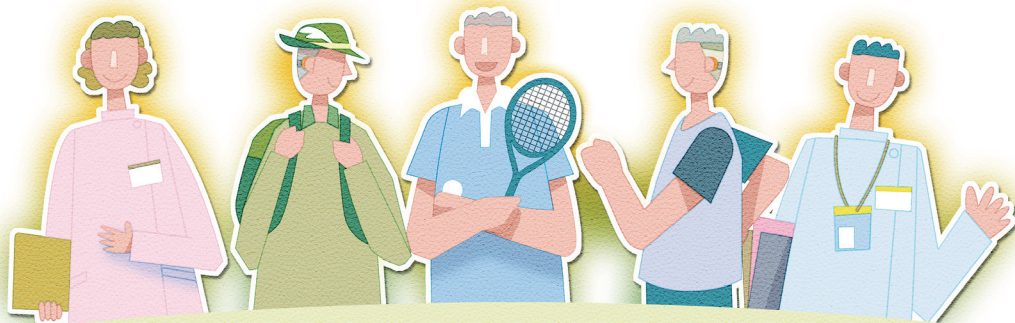


# 楽しく長生きできる時代に 自分でできる健康管理

HIV 治療の進歩により「長く生きること」は当たり前になりました。  
これからは「いかに健康に、自分らしく生きるか」が大切です。  
あなたの健康な未来のために、何ができるかを考えてみましょう。



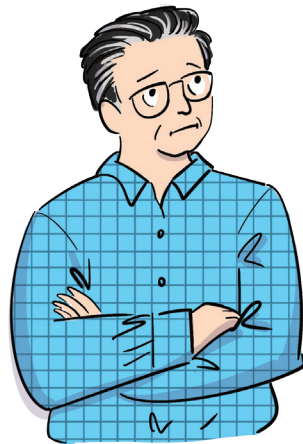
2026年3月

令和7年度日本医療研究開発機構（AMED）  
「ART 早期化と長期化に伴う日和見感染症への対処に関する研究」班  
研究代表者：照屋勝治  
国立健康危機管理研究機構 国立国際医療センター ACC

# 01 HIV に感染しても 長生きできる時代になりました

抗 HIV 治療が成功すればエイズ関連疾患を発症する事はありません。  
そのため通院中の HIV 患者の急速な高齢化が起っています。  
健康に長生きするための健康管理が必要です。

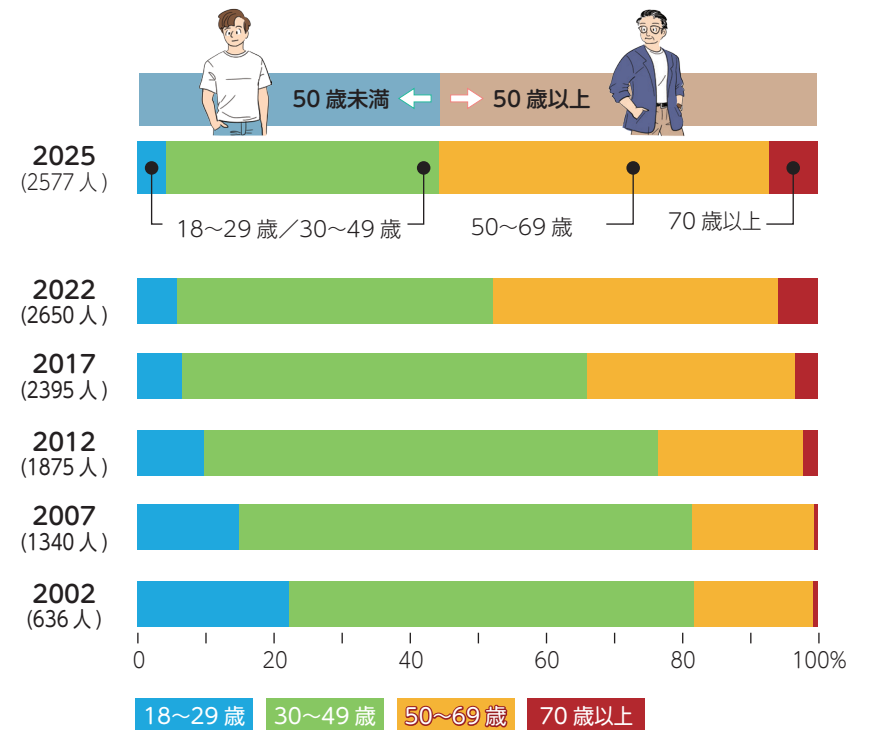
長生きするなら  
健康を維持しないといけないな・・・  
さて、  
何から始めればいいのかしら？



本冊子中の「ACC」は  
国立健康危機管理研究機構国立国際医療センターエイズ治療・研究開発センターです。

## ■ ACC 通院患者の年齢分布の推移

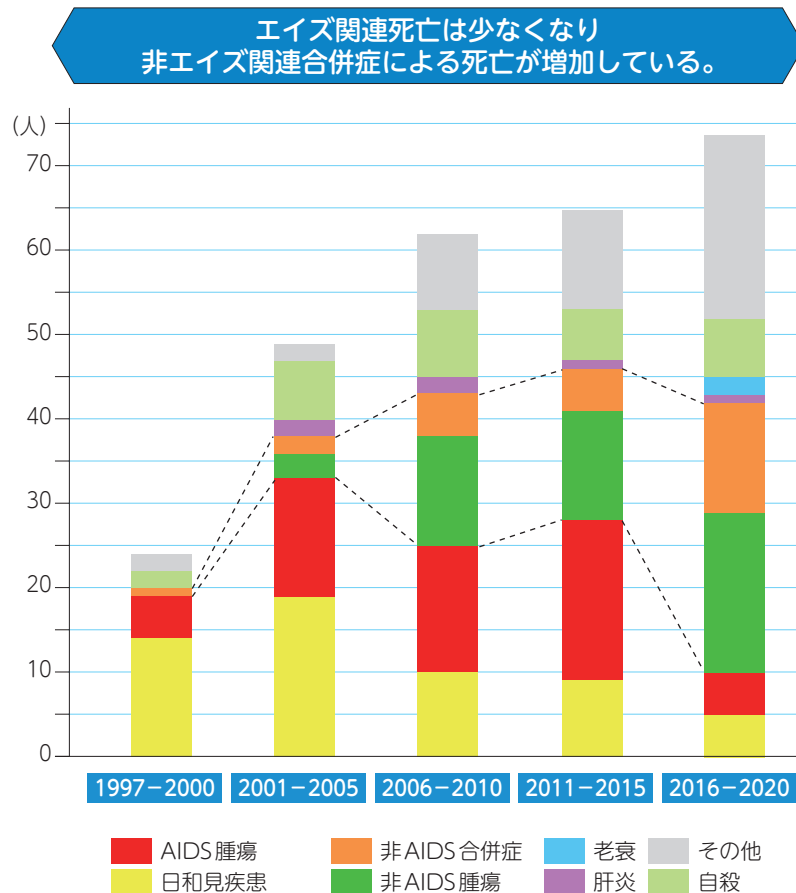
2025 年末時点で  
通院患者の半数以上が 50 歳以上です。



## 02 これからは 当たり前の健康管理が大切です

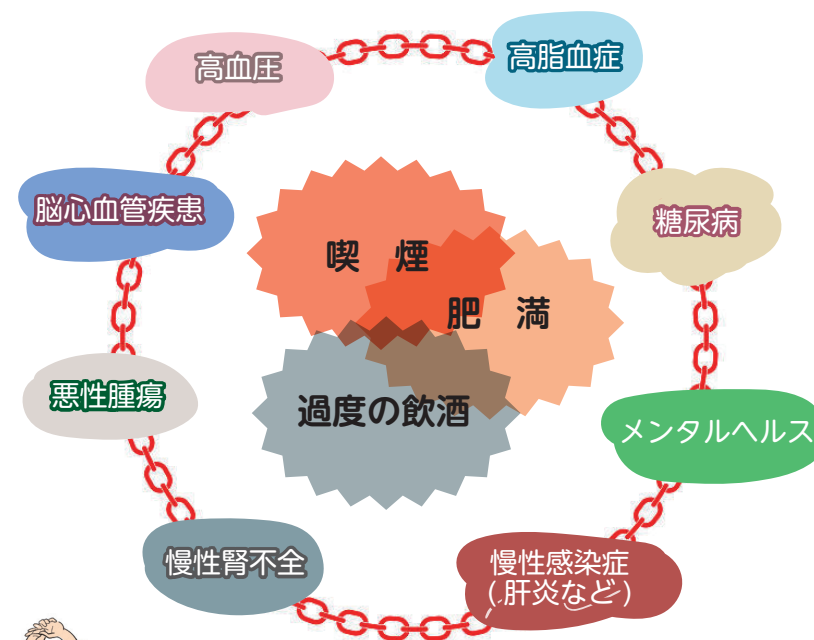
現在の HIV 患者の死因は心血管疾患、糖尿病、がんなどの加齢関連疾患です。  
病死ではなく、80 歳以上で老衰と診断される方も出てきました。  
HIV 治療の目標は「生存」ではなく「健康に生きる事」へ変化しているのです。

■ ACC 通院患者の死亡原因の年次推移（血友病症例を除く）



## 03 自分でどんな健康管理が できるか、考えてみましょう

加齢に伴い注意すべき疾患は多数あります。  
しかし共通のリスク因子として、肥満や喫煙や過度の飲酒があります。  
良質な食事、適度な運動、十分な睡眠は健康維持に非常に重要です。  
これらの共通のポイントを押さえるだけで多くの疾患を予防できます。



健康維持の対策をしよう



適度な運動



十分な睡眠



良質な食事

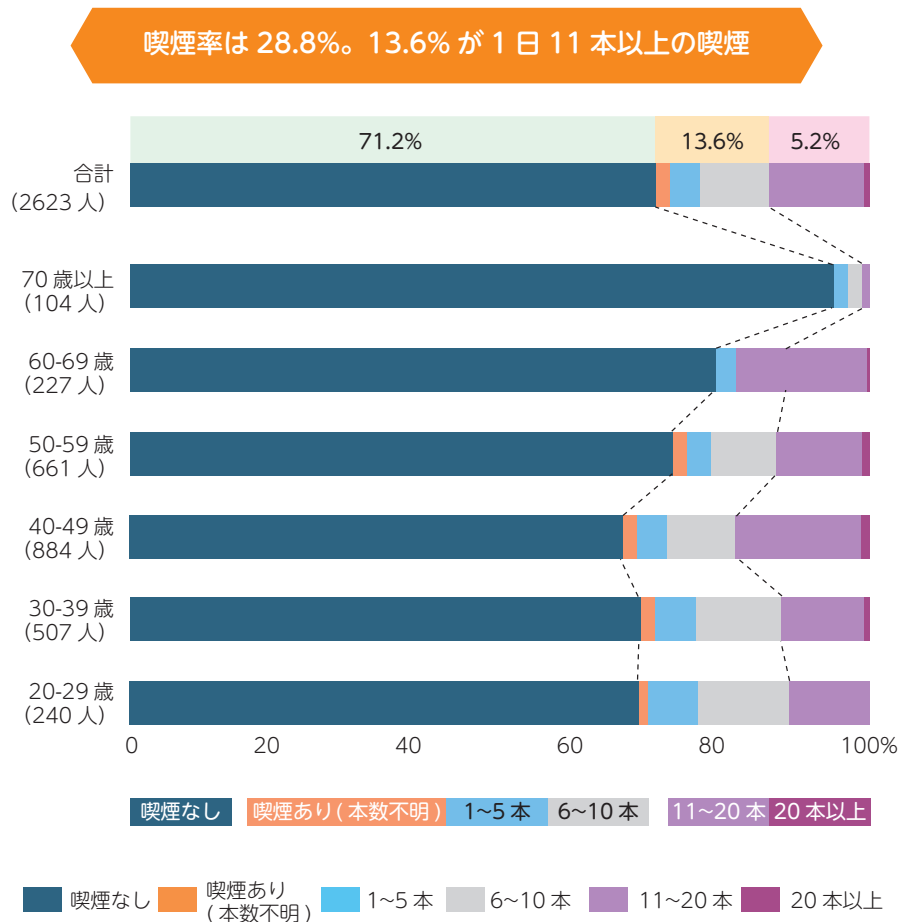
# 04

## 残念ながら・・・ 喫煙は百害あって一利なしです

喫煙はがん（特に肺がん）のリスクを高めるだけでなく、狭心症や心筋梗塞、肺気腫などの慢性肺疾患の原因であり、確実に寿命を縮めます。まだ間に合います。

今からでも禁煙は「確実に有効な」健康管理です。

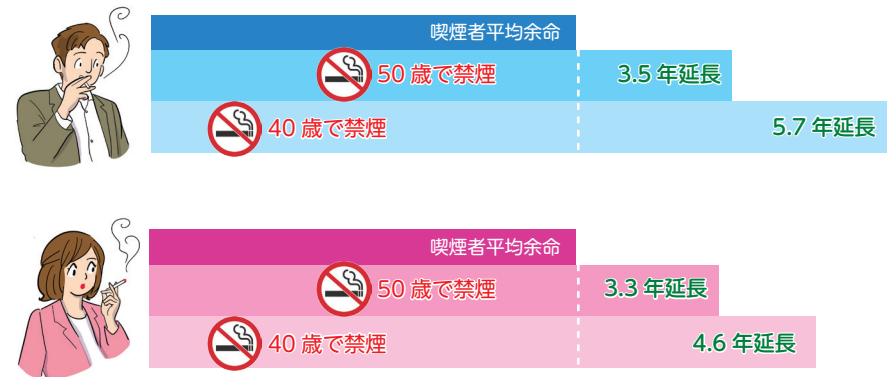
### ■ ACC 通院患者の 1 日喫煙本数 (2024 年)



## 禁煙に「もう遅い」はありません

### ■ 喫煙者と比較した余命予測

禁煙はいつ始めても  
確実な効果があることがわかっています。



J Infect Dis. 2016, 214(11):1672-1681

がんや心臓病、肺疾患の予防効果を反映  
単なる余命延長ではなく健康余命延長が期待できる点が重要です。

# 05

## 肥満は万病のもと ～適正な体重管理を目指しましょう～

肥満は高血圧、高脂血症、糖尿病などの慢性疾患の重要な原因です！  
COVID-19 などの急性感染症の重症化にも関連します。  
食事と運動による適正体重の維持は、多くの疾患の予防につながります。

### ■ 自分の適性体重を確認してみましょう

肥満度の指標として知られている、

**BMI を 18.5～24.9 に保つ**ことが大事です。

BMI は  $\frac{\text{体重 (Kg)}}{\text{身長} \times \text{身長 (m)}}$  で求められます。

式を変えれば、BMI × 身長 × 身長が適正な体重です。

身長 160cm の人の適正体重は、

$$\text{BMI } 18.5 \times 1.6 \times 1.6 = 47.4\text{Kg}$$

） になります。

$$\text{BMI } 24.9 \times 1.6 \times 1.6 = 63.7\text{Kg}$$



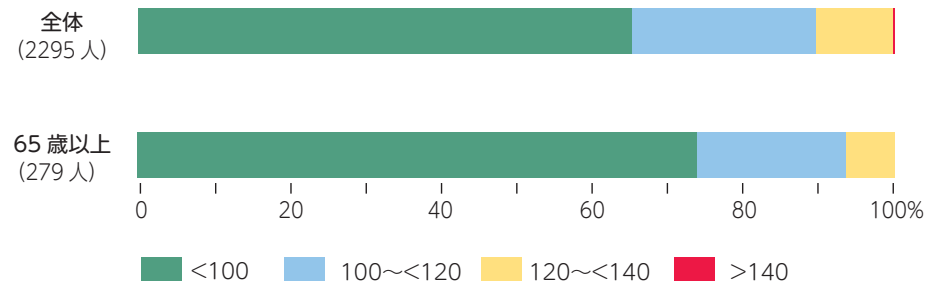
## 血圧や血清脂質の管理が重要です

肥満を是正するだけでいずれも改善が期待できます。

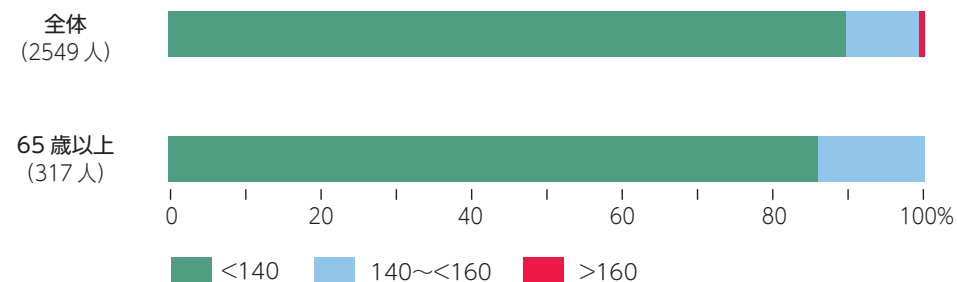
LDL-C(悪玉コレステロール)や血圧が高い場合には薬物療法により  
目標値にコントロールすることが推奨されています  
目標値は年齢や基礎疾患などのリスクにより異なります

肥満を是正するだけでいずれも改善が期待できます。

### ■ ACC 通院患者の LDL-C の分布 (2024 年) \* 年間の外来測定値の最小値



### ■ ACC 通院患者の収縮期血圧の分布 (2024 年) \* 年間の外来測定値の最小値

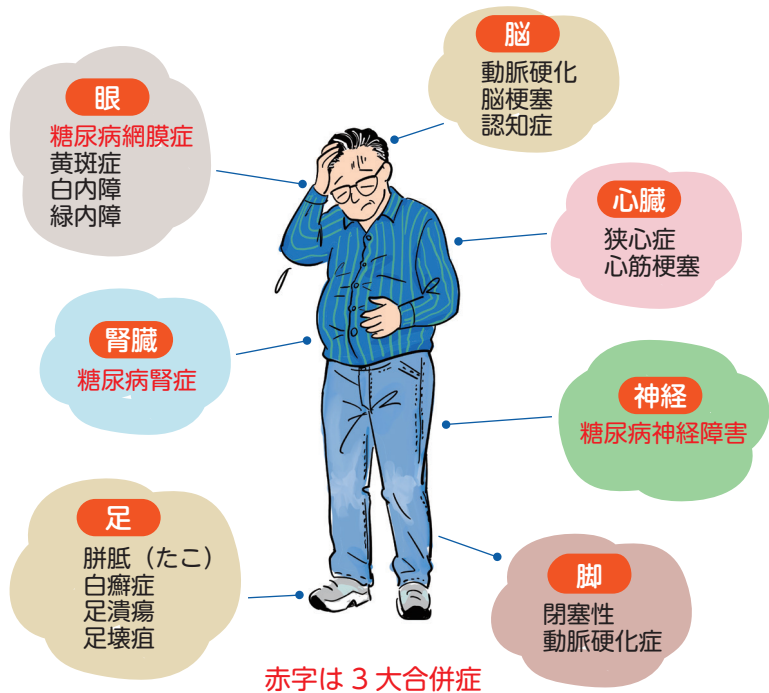


食事の改善、適度の運動で肥満を抑えることで  
これらの数値は良くなります。

# 血糖値の管理も重要です。

肥満の是正は糖尿病予防 / 糖尿病の血糖管理改善につながります。

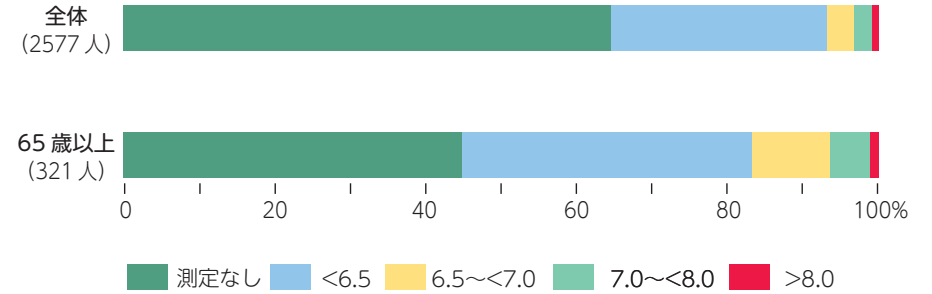
肥満は糖尿病発症のリスク因子です。  
 糖尿病は初期は無症状ですが、長期間放置すると様々な合併症をおこします。  
 糖尿病は放置すると日常生活に関わる合併症につながる全身病です。  
 しっかり治療・管理すれば合併症を予防する事が可能です。



一般的血糖管理目標  
**HbA1C < 7.0%**

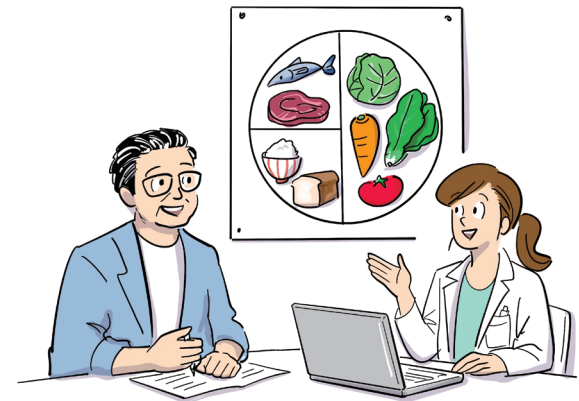
HbA1C < 7.0% を維持する事で上記の合併症は予防できます。  
 具体的目標値は年齢や基礎疾患などのリスクにより異なります。

■ ACC 通院患者のHbA1Cの分布 (2024年) \*年間の外来測定値の最小値



65歳以上の55%が糖代謝異常(糖尿病予備群+糖尿病)を持っています。  
 糖尿病は自覚症状なく進行することがあります。「血糖値が高めかも」と感じたら、  
 早めに主治医にご相談ください。

栄養指導を受けてみよう



## 積極的な健康管理をめざしましょう ～ワクチン接種とがん予防～

加齢にしたいがい、がんのリスク上昇はもちろん感染症にも弱くなります。  
定期的ながん検診とワクチン接種が重要です。

### ■ 接種が推奨される主なワクチン

ワクチン	接種スケジュール
インフルエンザワクチン	毎年1回接種
新型コロナワクチン	必要に応じて適宜接種
肺炎球菌ワクチン	1回接種
帯状疱疹ワクチン	2か月あけて2回接種
B型肝炎ワクチン	0,1,6カ月に3回接種
A型肝炎ワクチン	0,1,6カ月に3回接種







### ■ ワクチン接種が必要な理由

HIV 患者では、治療後に CD4 数が増加しても肺炎やインフルエンザの重症化リスクが高く免疫力は十分回復しない事が分かっています。  
ワクチン接種で各種感染症に対する抵抗力を得ることができます。



## 生活習慣の改善でがんのリスクをさげましょう。

以下のポイントを参考にできることから始めてみましょう。  
高血圧や糖尿病などの他の慢性疾患の予防・改善にもつながります。

リスク因子	関連するがん	具体的な対策
喫煙 	肺がん、 頭頸部がん、 膀胱がん等	禁煙・受動喫煙の回避
過度の飲酒 	肝がん、 食道がん、 大腸がん等	適度な飲酒 (週2日以上 の休肝日)
肥満 	肝がん、 大腸がん、 乳がん等	適正体重の 維持・運動
加工肉・赤肉 	大腸がん	バランスの 良い食事
塩分過剰 	胃がん	減塩
予防に役立つ可能性	関連するがん	注意点
コーヒー  1日3~4杯程度	肝がん、 子宮体がん、 大腸がん等	カフェインの 影響に注意※

※ この表は科学的根拠に基づく一般的ながん予防の情報です。  
個々の状況に応じて、主治医にご相談ください。  
※ コーヒーはカフェインを含むため、不眠や動悸がある方、一部の薬剤を服用中の方は  
主治医にご相談ください。  
参考：国立がん研究センター、IARC（国際がん研究機関）

# 07

## 長く健康で、 自分らしく生きるために

HIV 治療は劇的に進歩しました。  
HIV 患者の平均余命は非感染者とほぼ同等になっています。  
これからの目標は、  
「健康で長生き」し、「自分らしい人生を送る」こと、  
そのために何を実践していくか、が重要です。  
この小冊子が皆様の健康管理を考える  
ヒントとなる事を願っています。

よ～し  
楽しいこと  
を見つけよう！



