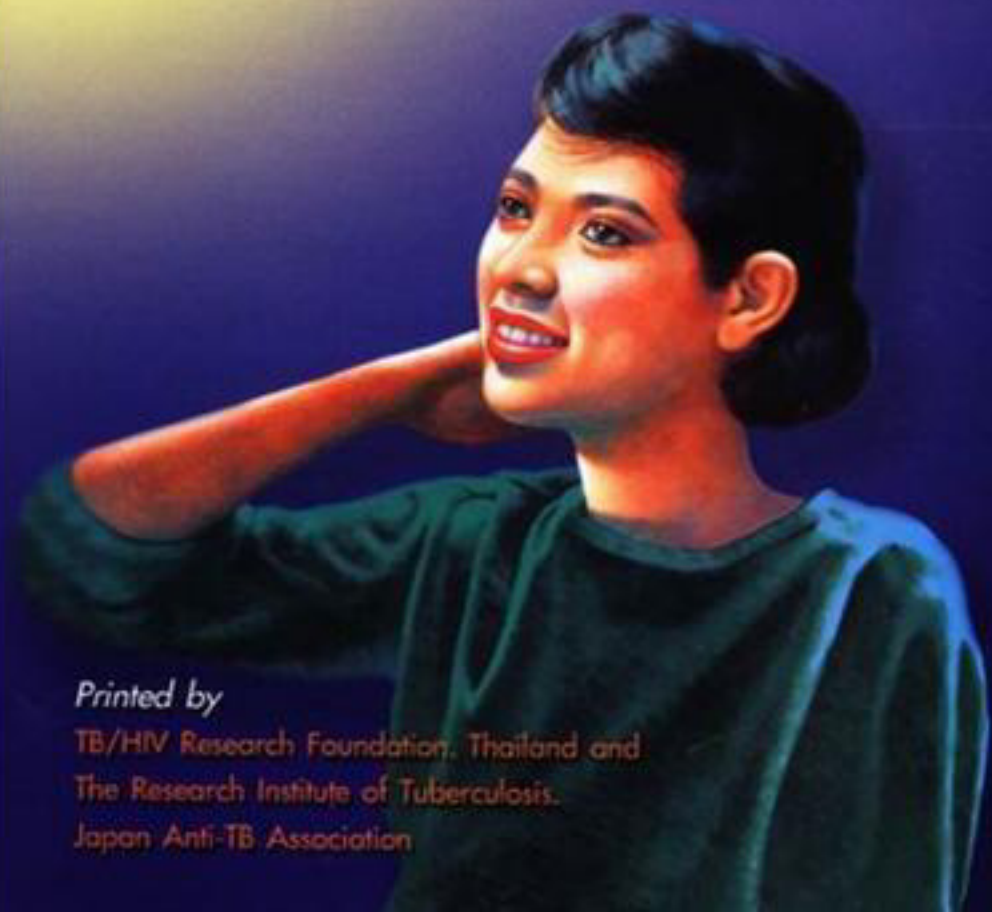


Knowledge...
Hope...
Strength...
for
Curing
TB/HIV

*Knowledge...Hope...Strength
for Curing TB*

知識...希望...そして力...
結核を治すために



Printed by

TB/HIV Research Foundation, Thailand and
The Research Institute of Tuberculosis,
Japan Anti-TB Association

知識、希望、そして力…結核を治すために

第1部 知識

世界中の科学者が、エイズで苦しむ人々のために、果てしない努力を重ねてきました。その成果は、極めて有望です。今では、エイズ患者は、HIVに感染した状態でも、より良い未来を生きることが期待できます。

エイズと結核を合併しても、
希望を持って生きる。

かつては

エイズ患者が希望を持てなかったのは、過去の話です。彼らは長い間苦しみました。短命であり死を受け入れました。エイズ患者は、エイズ関連疾患により、精神的にも肉体的にも大変苦しんだのでした。

今日では

多くの人たちが、エイズ感染していても、良い健康行動(栄養、定期的な運動)を励行し、精神的または物質的な援助を受けることにより、はるかに良好な状態で生きています。

下痢や風邪や結核のような重病も、治すことができます。

かつては

抗ウイルス療法がなかったので、エイズ患者は多くの日和見感染症に苦しんだ。

抗ウイルス薬が発見された当初は、極めて高価だった。貧しい患者には治療を受ける道は無かった。

今日では

世界中で研究が進み、新しくてより安い抗ウイルス薬が発見・生産され、貧しい患者も購入可能になった。

かつては

エイズは致命的な病気と考えられていた。人々はエイズと聞くと、死を考えた。

今日では

エイズは慢性疾患と考えられ始めている。エイズ患者は、長期間生存することができる。

今日では、エイズ患者が、希望を持って生きている！
エイズ患者がなりやすい病気について適切な知識を持つことにより、より長期により良い生活を送ることが可能になる。

“結核”は、エイズ患者が罹る最も重要な疾患の一つです。結核は治癒可能な病気なのですが、エイズ患者の3人に1人が結核になり命を落とします。

結核に関する正しい知識を普及するとともに、患者とその家族を精神的にも支えることにより、結核と戦うことができます。

結核について

結核とは？

- 結核とは、ヒトからヒトに感染する感染症です。結核菌が原因です。結核は、喘息、肺炎、遺伝疾患ではありません。
- 結核は、色々な臓器に病巣を作ることがありますが、肺に病巣を作ることが最も多いです。肺結核には、感染性で他の人に感染する場合があります。

結核菌は、どこにいるのか？

結核はどのようにして感染するのか？

- 服薬をしていない結核患者は、結核菌を保有しています。結核患者は、咳をしたり、痰を出したり、話したり、笑った時に結核菌を空中に撒きます。
- 結核菌は非常に小さいので、肉眼では見ることはできません。未治療の結核患者が咳をすると、結核菌が空中に浮遊します。特に換気の悪い状況(エアコンを使っている部屋、閉めきった部屋など)で浮遊します。

- 結核菌は、人間が呼吸（すなわち結核菌を含む空気を吸い込んだ時）した時に、体内に入ります。
- 多くの方が結核菌を体内に保有していますが、免疫力が菌を抑え込むことにより、発病を防いでいます。これらの人々は、結核に感染していますが、発病していないので、他の人に結核を感染させることはありません。
- 免疫力は低下することがあり、その原因にはHIV感染や糖尿病や加齢などがあります。免疫が低下すると、抑え込まれていた結核菌が活動を始めて、肺や他の臓器を冒し、結核発病に至ります。そして結核の症状が出現します。結核の治療をしないと、結核患者から結核感染が広がります。

100人が結核に感染すると、その内10人が発病するとされています。残りの90人は発病することなく、結核を感染させることもありません。

肺結核の症状とは？

結核患者の通常3週間以上続く咳をしています。他に、血痰、発熱、夜間の汗、胸痛、食欲低下、体重減少などの症状が伴います。

結核症か否かを診断する検査には、喀痰の顕微鏡による塗抹検査、培養検査、胸部X線検査があります。

もしHIV感染者が結核感染して発病した場合、結核を治療すべきでしょうか。結核を治療する意義はあるのでしょうか。それとも時間の無駄なのでしょうか。

- もちろん結核は治療すべきです。エイズは慢性疾患の一つですから、結核は治療すべきです。エイズ患者が長期により良い人生を送る方法はたくさんあり、結核の治療もその一つです。ですから、結核を治療することは、エイズ患者にとって時間の無駄ではないのです。
- 結核を治療することにより、周りの人を結核感染から守ることもできます。3週間結核薬を服薬すれば、感染性は非常に低くなります。

結核症にならないために

結核症になったエイズ患者に向けて

- 結核は治る病気であることを知しましょう。
- 結核症に関する正しい知識を得ましょう。
- 結核を治すために、支援してもらいましょう。

結核の治療には少なくとも6ヶ月間かかります。もし、途中で服薬をやめたら結核菌が薬剤に耐性を持ち、再び結核症になる危険性があります。

結核症ではないHIV感染者に向けて

- 慢性的に咳をしている人、結核患者で治療を受けていない人、治療開始後3週間以内の人とは濃厚な接触は避けましょう。
- 結核患者とは、換気の悪い場所や狭い場所で濃厚接触するのは避けましょう。
- 結核の予防内服について医師に相談しましょう。
- 結核を疑う症状が出たら、医師に相談しましょう。

全ての方へ

- 咳やくしゃみをする時は、ハンカチか折り紙か両手で口と鼻を被いましょう。これは、結核や他の呼吸器疾患（風邪、SARSなど）の感染予防に有効な方法です。
- 太陽光線は結核菌を殺菌します。日光消毒や換気は行うべきです。
- 長時間滞在すべきではない場所は、人が混雑しているところ、換気の悪い所、暗くて湿っている所です。
- 喫煙や飲酒や麻薬の使用は、結核や他の疾患に対する免疫を低下させるので、避けましょう。
- 2週間以上咳が続くか血痰が出た場合には、医療スタッフや医師に相談しましょう。自分で結核薬を購入したり、他の結核患者から勧められた薬を服用するのは、やめましょう。
- 3週間以上結核薬を服用すれば感染性はほぼ無くなります。ですから、治療を受けている結核患者を避けるべきではありません。

全ての人の肺の健康のために、
正しく咳をしましょう。

咳をする時の注意事項。

このような咳の仕方は礼儀正しくみえますが、安全ではありません。もし、感染症だったら、菌は空気中に広がり、他者に移してしまいます。(写真上)

この方法が、誰にとっても安全な方法です。咳をする時は、いつもハンカチかちり紙を用いましょう。もしなければ、両手を使いましょう。(写真下)

結核とHIVが食事を介して移るというのは本当ですか？
では、なぜこれらの医療従事者は患者と食事を共にしているのでしょうか。

なぜなら、結核とHIVは食事を共にしても、
移らないからです。

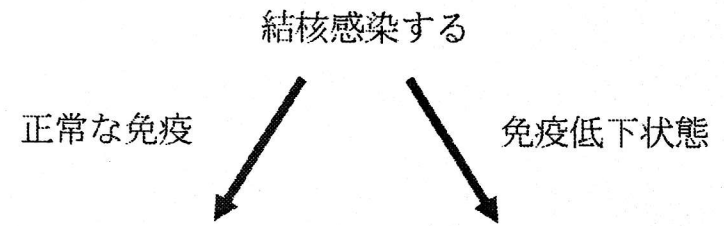
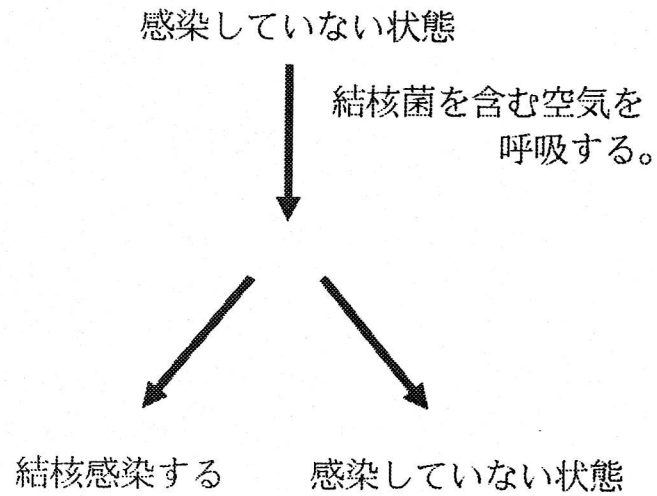
(写真)

タイ国の医療従事者がHIV感染者(数ヶ月前に結核の治療を受けた者を含む)と食事を共にしています。この医療チームは、HIV感染の有無にかかわらず3週間以上治療した患者や臨床症状が改善した患者は、他者に感染させないことを示したかったのです。ですから、人がこれらの患者を避けるべきではありません。

結核とHIVは食事を共にしても移りませんが、肝炎やヘルペスなどは唾液を介して移ります。

ですから、この写真のように食事を共にする時には、盛りつけ用の箸を使わなければいけませんし、全ての人が自分用の箸とコップを用いなければいけません。

結核に感染したら 何がおこるのか？



結核に感染した状態が続く場合

- 結核菌は活動していない。
- 結核菌は体内で静かにしており病巣の原因にはならない。
- 結核症には至っていない。結核の症状はなく結核感染を広げることもない。
- 予防内服することにより発病リスクを低減できる。

結核が発症した場合 (結核患者と呼ばれる)

- 結核患者は様々な結核の症状を示す。結核を感染させる可能性がある。
- 少なくとも6ヶ月間結核の治療を受ければ、結核は治癒する。少なくとも3週間結核薬を服薬すれば、結核菌を感染させる可能性が低くなる。

結核薬の飲み忘れ防止方法

結核患者は、少なくとも6ヶ月間継続して服薬しなければなりません。最もよく起こる問題は、患者が服薬を忘れることであり、特に症状が改善すると忘れがちです。服薬を完了する最も有効な方法は、保健医療従事者かボランティアが患者宅に薬を持って行って服薬を目で確認する方法です。それが不可能ならば、患者が飲み忘れを防止するための方法が色々あります。例えば、薬か服薬を思い出させる掲示を、見えやすく日常生活にかかわる所（例えば食事、睡眠、着替え）においていました。このようにして、彼らは治療を完了し結核を治しました。

第2部 望みと力

真実の物語、フィクションではない。

「力を得ましょう。望みを持ちましょう。」

結核とHIVに関する正しい知識を持つことにより、最初は望みを失い落胆したが、多くの結核患者が生きることが出来ました。ここに示すのは、患者の本当の経験です（名前は仮名になっています）。これらの患者は結核だけではなく、HIV感染と関連疾患に苦しみました。しかし、誰もが結核を克服しました。

多くの困難がありました。患者の多くは、貧しく無職であり、一部の者は孤立し一人で生きざるを得ませんでした。その時期には、抗ウイルス療法は利用できませんでした。ではなぜ彼らは結核を治せたのでしょうか。あなたは、これらの患者の経験から、多くを学べるとは思いませんか。

私達は、彼らの経験と写真を公表することを、彼らが許可してくれたことに大変に感謝しています。私達は彼らの勇気と高き志に敬意を表します。彼らは、私達に「私達はただ、同じ困難により苦しんでいる他の患者が、それを克服するのを、お手伝いをしたいだけなのです。」と話してくれました。

最後に、彼らは他の患者に対して一つの伝言を送りました。
「勇気が有る限り、人生に望みの光が差します。」

ニタさん

「結核の治療中はどんな難しいことがあっても、子供のために思って耐えました。」

ニタさん (仮名) 28歳

ニタさんは夫(5年前に彼女と息子と娘を残して死去)からHIV感染を受けました。夫の死後、両親と住むために故郷に戻りました。娘は彼女といっしょですが、息子は夫の親類のところにいます。じきに、発熱、倦怠感、息切れと咳が生じました。咳がひどすぎて、眠れませんでした。病院を受診し、医師から肺結核と診断されました。治療が始まって3週間すると、彼女の症状は改善しました。咳がおさまり、息切れも消えました。でも彼女は治療を遵守し、1日も薬の服用を欠かすことはありませんでした。彼女は、自分が初めて病院に行った時、結核患者が毎日注射されているのを見たことを、覚えていました。

彼女は、医師が「患者が不適当に薬を服用すると、薬剤耐性が生じる危険性が高くなる。もしそうになると、毎日の注射を加えた別の治療を始めなければならなくなる。」と言ったのを覚えていました。ニタさんは、結核治療中に口内炎や髄膜炎のような他の日和見感染症に苦しみながらも、結核の治療を完了できた喜ばしいHIV感染者の例です。彼女は、気持ちを強く持って結核の治療に全力を注いだと語りました。彼女は、子供のために、生きのびたかったのです。口内炎が生じたときは、薬を飲むのは大変苦痛だったそうです。痛くて、水を飲むのも食べるのもつらかったそうです。結核の治療が5ヶ月目にはいと、ひどい頭痛と嘔吐が生じ、意識が遠のくこともよくありました。結核薬を飲みこんでも、吐いてしまうこともありました。その頃、自分は本当に死ぬのではないかと思ったそうです。しかし、彼女は苦しみに負けませんでした。彼女は最後には結核を治したのです。

ニタさんは、結核とエイズに苦しんでいる他の患者によくお伝え下さいと言いました。彼女は、もし自分の経験が、他の患者さんに勇気を与えそして支えになったら、大変嬉しいと言っていました。

スダさん

「薬を飲むのに1時間もかかりました。
でも愛する両親のために頑張りました。」

スダさん (仮名) 34歳

スダさんは夫からHIVと結核の感染を受けました。夫が他界する3ヶ月前に、彼女はひどい咳と息切れと熱と倦怠感に見舞われました。彼女は、自分が死ぬのではないかと思いました。入院した病院で、医師から結核とHIV感染と診断を受けました。退院後、両親と住むために故郷に戻りました。彼女の記憶では、成人してから初めての服薬だったそうです。結核治療の最初の頃は、毎日10錠の結核薬を飲むのに1時間もかかったそうです。

「結核だけではなく、真菌により口内炎や咽頭炎ができて苦しみました。つらくて、食事もできず、体力も落ちました。死を意識しました。しかし、薬を飲むようにと勇気づけられました。母が毎夜助けてくれました。薬と水を飲むのは、大変苦痛でした。6ヶ月間という長さを思うと何度も落ち込みました。でも私はやり遂げたのです。」

スダさんは結核をなおし、体重も33キロから39キロに増えました。仕事にも復帰することができました。スダさんは、結核治療を完了できた理由について、次のように話しました。

「エイズは治らないことは知っています。私は死ぬでしょう。でも私は父と母を愛しています。医師は、私が結核薬を飲んでいれば、他の人には移さないと言いました。私は、自分のためではなく、両親や周りの人のために薬を飲む決心をしたのです。私は両親のことが心配でした。私は結核症のつらさを知っていたので、彼らに結核を移したくなかったのです。」

サノさん「勇気づけてくれたので、 私は再び立つことができました。」

サノさん (仮名) 42歳

サノさんは父と姉といっしょに都会に住んでいました。サノさんは、病気がひどくなり、家族が病院に連れて行くまで、自分がHIVに感染していることを知りませんでした。HIVに感染していることを知った彼は、いくつかの支持薬を持って退院し、家に帰ることにしました。退院後、検査結果から肺結核であることが分かったので、訪問看護師が自宅を訪問し、自宅で服薬するために結核薬を届けました。看護師は、父親と姉に、サノさんの世話と服薬の確認について教えました。1週間後、看護師が再び訪問したところ、彼は一人で自室に寝ており、落ち込んでいて、望みを失っていました。

サノさんは抗結核薬を2-3日飲んだのですが、薬が症状を悪化させると思いました。

そして彼は抗結核薬を飲むのをやめていました。吐き気がして、吐いたのです。食事が取れず、自分が弱っていくのを感じていました。看護師は、彼がエイズに感染したことを知り、薬を飲む気力を失っていました。彼は落胆し望みを失い、死にたいと思っていました。彼は自分の死さえも覚悟しているようでした。彼は、再び自分で立ちたいとも思わず、立てるとも思っていませんでした。家族もあきらめている様子で、本人の何もせずに死にたいという希望に沿っていました。しかし、訪問看護師が、サノさんとその家族を説得し、最後には結核の治療を再開できました。なんと素晴らしいことに、サノさんは結核を治し、再び自分で立てたのです。彼は、三輪車のタクシーで仕事をできるほどに回復しました。彼は最後には、近所で自分と同じような症状で苦しんでいる者に、病院に行って治療を受けることを勧めました。

サノさんとその家族は、看護チームの以下のようなメッセージによって勇気づけられたのです。

エイズは治らない、でも結核は治る。結核の治療をすることは、本人だけではなく家族や友人のためにもなる。さもないと、結核は本人から周囲の者に拡がってしまうのです。

パテイさん「その小さな孤児は、 決して負けなかった。」

パテイさん（仮名） 11歳

パテイさんは11歳の女の子で、両親はエイズで死にました。彼女もエイズに感染していました。両親の死後、彼女は親戚に引き取られました。ある日、彼女は病気になり、熱と発疹と倦怠感と食欲低下が生じました。症状は1ヶ月間続きました。彼女は州の病院を受診し、結核と診断されました。親戚の者は、結核が移るのを恐れ、小さな小屋を建てて彼女を住ませ、食事小屋の中で取らせました。

周りから隔離されて、彼女は自分で病気を治そうと決心しました。しかし、運命には彼女の人生を決めさせないと決心しました。彼女は結核を他の人に移したくないので、結核を治す決心をしました。彼女は、人生はいつも希望に満ちていると考えました。

「私は、結核薬を毎日自分で飲みました。薬を飲み忘れることはありませんでした。なぜなら医師が「薬をいいかげんに飲むと、結核菌が薬に対して耐性を持ち、結核が治らなくなる。」と言ったからです。私は治りたかったのです。だから私は薬を忘れないようにといつも自分に言い聞かせていました。私の親戚も、時々確認してくれました。また、医師は、「6ヶ月間薬を飲んだら、治ります。HIV感染者は、他の日和見感染症も治療可能であり、より長く生きることができます。」と言いました。私は医師を信じました。なぜなら、私の村の男の子（HIVに感染している）は、今は元気に暮らしています。」

結核の治療を3ヶ月したところで、結核薬とともに抗ウイルス薬の服用も始めました。最初は、抗ウイルス薬の副作用が生じて、胃痛や吐き気で苦しみました。しかし、徐じよに体が慣れていきました。

現在、パテイは健康で同じ年頃の子供と話すのが好きな活動的な女の子です。親戚の人は、パテイから結核が感染しないことを理解し、一緒に住んでいます。親戚の人は、医師から3週間治療すれば感染はおこりにくくなることを学んだのです。

チャイさん「6ヶ月間は刑務所にいると考えるようにしました。」

チャイさん (仮名) 34歳

チャイさんの家族が彼を病院につれてきた時、誰もが彼は死ぬだろうと思いました。その時、彼は重症で、息切れとひどい咳があり、大変弱っていました。医師はチャイさんを肺結核と診断しました。さらに悪いことに、血液検査でHIV感染していることが判明しました。その頃は、チャイさんのような貧しい患者は、抗ウイルス薬を買うことはできませんでした。チャイさんは結核の治療を受けることにしました。彼は、HIV感染により人生の望みを失うとは、思ってもいませんでした。彼は、HIV感染者でも生き延びる可能性があるかと、楽観的に考えることにしました。彼は、結核とHIVの治療をすることにしました。

チャイさんは結核薬を持って退院しました。医師は、薬を飲み忘れず飲みきることの重要性を力説しました。結核の治療は長い期間に渡るので、彼は自分でそれに耐えなければなりません。

チャイさんは、結核の治療を完了することの難しさを経験します。治療を続けると、様々な副作用が生じました。結核薬を飲むと、調子が悪くなるのです。発疹やかゆみ、吐き気や嘔吐があり、彼は食べられなくなりました。彼は体力の低下を感じ、何度も結核薬を飲むのをやめて死のうと思いました。

勇気を失い、非常に調子が悪くて、自分は死ぬのだと思いました。それらの症状に耐えるのは難しかった。結核薬を6ヶ月間飲み切るのは、難しかった。医師からは、「治療は6ヶ月間ではなければならない、服薬を忘れてはならない。もし薬を飲むのを忘れると、結核菌に薬剤耐性がついてしまう。」と言われました。私の家族と友人が私を支えてくれました。彼らは、私に耐えるように言い、6ヶ月間刑務所に服役していると想像するようにと言いました。

チャイさんは、結核薬の服用を続けるようにと元気づけられました。彼は、少しずつ体重が増えました。治療開始時は40キロしかなかったのに、治療終了時は47キロになっていました。

アンボーンさん

「心配しない。考えすぎない。
治ることだけを考える。」

アンボーンさん (仮名) 29歳

アンボーンさんはタイ国北部出身です。彼女は、漁師である夫に連れ添って、南部にきました。ある日、彼女は重病になりました。発熱と、咳、息切れ、倦怠感が生じ、体重が7キロ落ちました。夫と住むその場所では、誰も彼女の世話をしませんでした。ですから、北部の故郷にもどり、母親から経済的な支援を受けました。そこで、彼女は地域病院を受診しました。喀痰検査と胸部X線検査から、肺結核と診断されました。

アンボーンさんはHIVにも感染していました。しかし、結核が発症する前に、HIV感染は知っていました。多くのHIV感染者とは違い、アンボーンさんは落ち込みませんでした。

彼女は、HIV感染しているのは自分だけではないと、常に考えました。彼女は、他人が彼女をどう思うかは気にしませんでした。彼女は、人は誰でも、HIV感染の有無にかかわらず、死ぬ運命だと思いました。非難されても、無視しました。アンボーンさんは、ストレスをへらし、HIVや人生について心配しないことが、健康に良いと感じました。

「薬は毎日飲んでいきます。医師は私に薬を飲むようにと言いました。医師の指示に従っているだけです。保健医療スタッフが、私に薬を手渡すので、それを服用します。治療をやめたいと思ったことはありません。他には何も考えませんでした。ただ、私は治る、私は治る、または治さなければ、治さなければ、と思いつけています。

希望と勇気を持つことによって、アンボーンさんは結核を治し、日常生活を取り戻すことができました。

もしあなたが、今読んだ事例と似ているならば、次のことは覚えておいてください。

- 勇気を持ちましょう、そして力を持ちましょう。
- 結核は治せます。知識を持ち、結核を治す決心をしましょう。
- エイズは完治はしませんが、他の慢性疾患と同様に治療できる病気です。

どうか、結核について知識を得ること、病気と戦うための望みと力を持つことに最善の努力をされることを望みます。