



芸術家なら知っておきたいシリーズ Vol.10

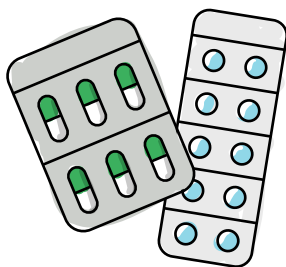
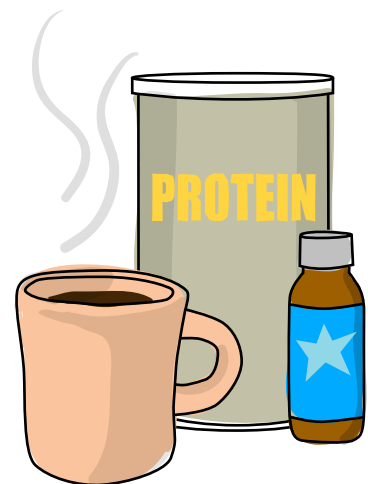
“知らなかった”では手遅れに! ドーピング・薬物とHIV/AIDS

正しい知識が身を守る!

ここぞ、という踏ん張り時に、ドリンク剤や錠剤など、いわゆる食事以外のものを摂ることは、パフォーマーなら誰しも経験しているでしょう。しかし、度を越した摂り方をすると、さまざまな問題が起こります。“ドーピング”問題はスポーツ選手だけでなく、身体を酷使しパフォーマンスを迫及する芸術家も知っておきたい基本の知識。「知らなかった」では手遅れになってしまう薬物やAIDS(エイズ)の情報もあわせて、正しい知識で身を守りましょう!

身近な薬剤も、使用に注意。

気合いを入れるためにコーヒーやドリンク剤を飲んだり、体を鍛えるときにプロテインやアミノ酸を飲んだり、体調のすぐれない時に市販薬を飲んだり…。実はこんな日常のすぐ隣に、「ドーピング」問題が潜んでいることをご存知ですか? ドーピングとは、スポーツにおいて競技力を高めるために薬剤などを使用したり、その薬の使用を隠したりすること。なぜそれが問題なのかというと、フェアプレー精神に反し、反社会的な行為として人々から感動を奪うだけでなく、競技者の体を壊してしまい、スポーツそのものの意義を損なわずからです。これはスポーツに限らず、人々に感動を与える芸術活動でも同じです。



ドーピングで禁止されている成分は、興奮剤、ステロイドやホルモン剤などの他に、実は、市販のかぜ薬や胃薬、滋養強壮剤、発毛剤、漢方薬など身近な薬剤にも含まれていることがあります。スポーツ選手は特に注意が必要ですが、芸術家も病気でなくても過度にそのような薬剤を摂ることは体によくないと覚えておきましょう。薬は、必要なときに使用量を守って使う、これが原則です。

覚せい剤・麻薬など、薬物について

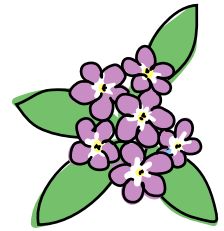
覚せい剤・麻薬の使用は人々の健康を害するだけでなく、人生を棒にふることに。初めは、元気が出る、リラックスできる、痩せる、などと言われ、危険な薬と知らずに警戒心や抵抗感なく使用してしまうことが多いそうです。法律で厳しく禁止されているにもかかわらず、最近では学生でも手に入るようですが、薬物が怖いのは、たった1回の使用でも、止められなくなってしまう人が多いこと。精神を麻痺させる薬ですから、思考が悪くなり、依存症や副作用による体や精神の病により死にいたることもあります。何よりも大切なのは、使用しないこと。1回くらい大丈夫という安易さ、それが芸も身も滅ぼします。



正しく知りたい、HIVとAIDSのこと

AIDS (エイズ) とは?

AIDS(エイズ)はAcquired Immune Deficiency Syndrome (後天性免疫不全症候群)の略で、エイズウイルスである「HIV」に感染することによっておこります。HIVに感染すると、体内で免疫機能(病気などに対して体を守ったり戦ったりする)が破壊され、徐々に抵抗力がおち、数年後に感染症など様々な病気を発症します。その症状が発症した状態をAIDSといいます。HIVは、日本では1日に約4人が感染している(2008年度)ほど、感染者は増加傾向にあります。



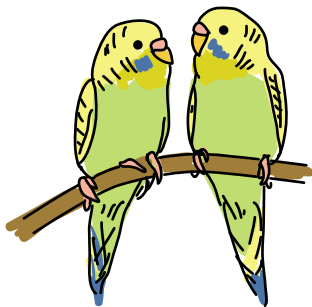
HIVはどうやって感染するの?

感染者の血液、精液、膣分泌液、母乳といった体液が、粘膜部分や傷口などに接触して体内に入ると感染の可能性が出てきます。汗、涙、唾液、尿、便などの体液の接触では感染しませんし、HIV自体は、空気中、水中や食べ物の中などで生存することはできないので、握手やトイレ、お風呂などの通常の生活での感染はありません。感染するのは以下の行為です。

- 性行為
- 注射針や注射器の使いまわし
- 輸血(献血時に完全にHIVを排除することがまだ困難で、混入する可能性があります)
- HIV感染者からの出生や母乳摂取(妊娠初期に適切な治療を受ければ、赤ちゃんへの感染は防げます。必ず妊婦検診でHIV検査を受けましょう)

自覚症状

HIVに感染すると、発熱、のどの痛み、だるさ、頭痛、筋痛といったインフルエンザのような初期症状が出る場合もありますが、まったく無症状の場合もあります。初期症状はあっても数週間でなくなり、その後全く症状のない状態が約5~10年程度続きます。その間に体内でHIVは増加し、免疫力が少しずつ低下していきます。下痢やひどい寝汗、理由のない体重減少などが始まると、免疫力がほとんどなくなっているために、健康な人では問題にならないカビ、原虫、細菌、ウイルスなどで(日和見)感染症や悪性腫瘍、神経障害などのさまざまな症状を引き起こし、エイズを発症します。



感染の予防

HIV感染後、発症まで時間がかかることから、自覚なく他人にうつす(うつる)可能性があります。以下のような予防の意識が大切です。

- セックス時のコンドームの使用
- 他人の血液や体液が付着したものに直接触れない

AIDSの検査と対処

感染しているか心配な場合は必ずHIV検査を受けましょう。

検査は保健所で無料で受けられるほか、産婦人科や泌尿器科、性病科など病院でも受けられます。感染した直後に検査を受けても体内にHIVに対する抗体ができておらず、検査結果が表れません。正確な検査を行えるようになるのは感染後約3カ月以後からです。

HIV陽性とわかったら、AIDSを発症しないための治療が必要です。残念ながらHIVを完全に消失することはできませんが、治療によってAIDSの発症を防いだり遅らせることができ、通常の社会生活が可能です。