

1型糖尿病と 診断されたあなたへ

監修 南昌江先生 南昌江内科クリニック院長

ティーン篇



はじめに

南昌江

南昌江内科クリニック 院長

私もインスリン注射をしています。

14歳のときからです。

当時、部活のバスケットボールを毎日がんばっていましたが、
体がだるく、のどがとても渇き、どうしようかと思っていました。

2週間で体重が8kg減り、病院を受診したら

「1型糖尿病」と診断されました。

「これからずっと、インスリンを注射していかなくてはならない」
と主治医から告げられたときはとてもショックでした。

でも

「インスリンの注射さえ続けていれば、
きみの好きなバスケットも続けられるよ」

という言葉に支えられ、

インスリンの注射を覚え、いろいろな経験をしながら、

今日まで元気にやってきました。



「1型糖尿病」と言われたみなさんも、
不安やとまどい、そして、
「どうして私が」という思いにかられたことでしょう。

そうした思いを、すぐになくすのは難しいかもしれません。
でも、みなさんが1型糖尿病のことを知り、
自分のことを見つめなおすお手伝いに
この冊子が少しでも役立つなら、とてもうれしく思います。

私の気持ちを前向きにしてくれたのは、恩師から頂いたこの言葉です。

「どうしてこんな病気になったのかと
考えるよりも、
これから先のことを
前向きに考えていきましょう」



Q どうして1型糖尿病になったのですか？

A 残念ですが、それはわかりません。
1型糖尿病の原因が、解明されていないからです。
少なくとも、環境因子や遺伝は直接的には
関係していません。

1型糖尿病は、体内の糖分の代謝を調節する
インスリンというホルモンが、
膵臓(すいぞう)で十分につくられなくなる病気です。
しかし、今までちゃんとしていたインスリンを
なぜ膵臓がつくらなくなるのかが、
わかっていないのです。

糖尿病の病型には、環境因子や遺伝が関係した
2型糖尿病がありますが、
1型糖尿病は、これとは違う病気です。
つまり、1型糖尿病になったことには、あなたにも、ご両親にも、
だれにも責任はないのです。



Q 1型糖尿病の治療って、 どういふことをするのですか？

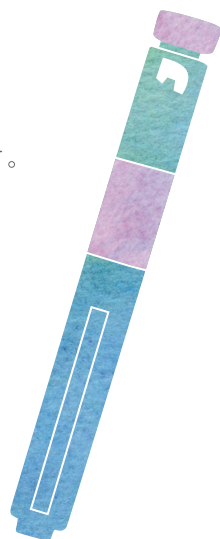
A 「インスリンの注射」を行います。

インスリンの注射はペン型注射器で自分で注射する方法と、インスリンポンプと呼ばれる携帯型の小型機器を使って持続的に注入する方法があります(まだ全自動ではありません)。どちらの方法も痛みは少なく、使い方も簡単です。生活に合わせて、どちらが良いか主治医と相談することもできます。

インスリンは、食事から摂取したり、体内で作られる糖の代謝を調節し、血液中の糖の濃度(血糖値)を下げ、正常域に保つ働きがあります。

注射するインスリンの量は、食事や運動の量に応じて調整します。そのため、食事の量や栄養バランスを考えながら食事をする「食事療法」はとても大切です。

こうして血液中の糖分(血糖値)をできるだけ正常域になるよううまくマネジメントすれば、糖尿病でない人と同じように、ずっと、元気にくらしていくことができます。



Q 食事をがまんしなくてはいけませんか？

A 決してそのようなことはありません。

1型糖尿病になって、あなたのからだに起きた変化は、インスリンがからだの中で作られなくなったことだけです。ですから、注射でインスリンを補って、うまく血糖値をマネージメントするテクニックを身につければ食事は、今までと同じようにしていくことができます。

あなたにとって今は、からだがどんどん成長する、とても大切な時期です。好き嫌いせずに、バランスよく、しっかりと食べましょう。そして、食べる量に合わせてインスリンを使うことを少しずつ身につけていきましょう。



Q 部活動やサークル活動は 続けられますか？ 学校やふだんの生活で しなくてはならないことは ありますか？



A 部活動やサークル活動は今まで通りに続けられます。
また、学校生活でできないことや
してはいけないことは、何もありません。
プロスポーツ選手をはじめ、職場や家庭で
さまざまな夢を実現している
1型糖尿病の先輩がたくさんいます。
あなたのしたいことや夢をあきらめる必要はないのです。

生活の中で注意しなくてはならないのは、
極端な低血糖や高血糖です。
低血糖とは血糖値が下がりすぎることです。
インスリンを注射したあとの食事が少なかったり、
運動の量が多すぎたりしたときに起こります。
低血糖になると冷や汗、心臓がどきどきする、
手足のふるえなどの症状があらわれ、
放っておくと、意識をなくしてしまうこともあります。
ですから、症状を感じたらすぐにブドウ糖や、
ブドウ糖を含む清涼飲料水などをとって安静にします。



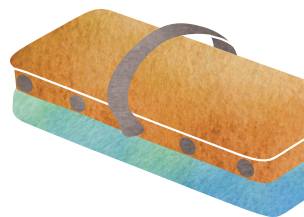
極端な低血糖や高血糖が起きたら
どうしてなったのかをふり返し、
次に起こさないようにするにはどうすればよいか、
主治医や看護師によく教わっておきましょう。

Q 学校の先生や友だちに 糖尿病であることを 伝えたほうがよいですか？

A 担任の先生や保健の先生(養護教諭)、
部活動の顧問の先生には
あなたが糖尿病であることをぜひ伝えましょう。
話しにくいようなら家族や主治医に
話してもらいましょう。

6ページに書いた通り、糖尿病の治療では
まず低血糖にそなえることが欠かせません。
意識を失うような重い低血糖になったとき、
あなたのまわりに、あなたの病気について知っている人がいると
とても助かります。

でも、友だちに話すかどうかは、あなた次第です。
無理に話す必要はありません。
ただ、理解してくれる友だちがいれば、
きっとあなたの大きな支えになるでしょう。



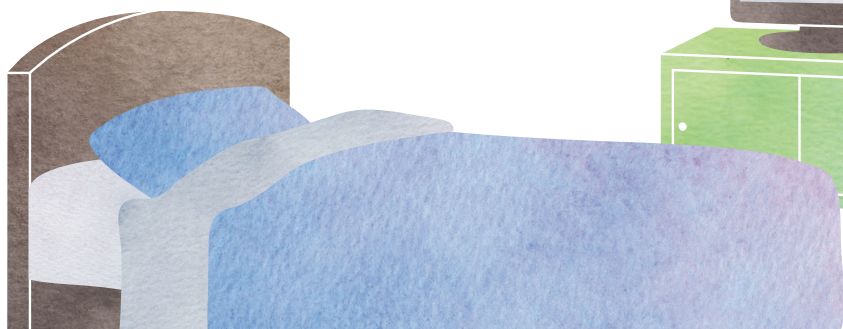
Q 進学や就職をして 一人暮らしすることはできますか？


A できます。

ただ、そのためには、
今から準備しておかなくてはならないことがあります。
それは、自分のからだのことをよく知り、
インスリンの使い方が上手になって
自分で血糖値のマネージメントをできるようにしておくことです。

1型糖尿病の治療を始めたばかりの頃は、
主治医や家族、すでにインスリン治療をしている
友だちに助けてもらうことも多いかもしれません。
今はそれでもかまいません。

これから少しずつ、
自分でできることを増やしていけばよいのです。
そして、あなた一人で血糖値のマネージメントを
自信をもってできるようになったら、
一人暮らしは何もこわくありません。





Q 将来、恋愛や結婚、妊娠、出産はできますか？

A

できます。

私の患者さんにも、1型糖尿病のあるママがたくさんいます。ですから、1型糖尿病であるからといって、恋愛や結婚、あるいは出産をためらう必要はありません。

好きな人や恋人ができたとき、あなたが1型糖尿病であることをすぐに告白すべきなのか。これは少しむずかしい問題ですね。誰でも最初のうちは、自分のよいところだけを相手に知ってもらいたいと思うものです。でも、生涯のパートナーになる相手には、病気を含めた、ありのままの自分を知ってもらいましょう。そうすることで、本当にお互いを支え合える関係になっていくでしょう。

また、私自身の経験として、恋愛をすると、将来のことを考えるようになり、血糖マネジメントにいっそう身が入ることを書き添えておきましょう。

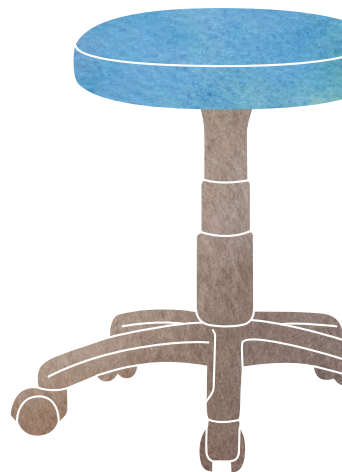


Q いま小児科にかかっていますが、 いつまで、かかることができますか？ 将来、進学や就職で引っ越した時は、 どうすればよいですか？

A 小児科は何歳までという決まりはありません。
ですから、もしあなたが、
今の主治医にかかり続けたいと思うなら、
そのままでもかまいません。
「子供にまじって診察を受けるのは恥ずかしい」
と感じることがあれば、
そのことを正直に主治医に相談してみましょう。

将来、進学や就職で引っ越しをして、
いまの主治医のところにかかれなくなったときも、
まず、今の主治医に相談してみましょう。
主治医が、あなたに合った新しい医師を
一緒にさがし、
これまでのあなたの治療など、必要な情報を
新しい医師に引き継いでくれるでしょう。

進学や就職など、生活に変化が起こる時期は、
心身ともに負担がかかりやすいので、
医師を変えるタイミングについて
今の主治医とよく相談しましょう。



1型糖尿病と歩んでいる同世代の方との交流や
治療に役立つ情報サイトなどからも
ぜひ、自分にあった1型糖尿病との付き合い方を見つけてください。

■ サマーキャンプを知っていますか？

日本糖尿病協会は、1型糖尿病のある小・中・高校生を対象に、全国各地で3日から7日間の「小児糖尿病サマーキャンプ」を行っています。自然の中でキャンプしながら、同じ世代の1型糖尿病の仲間たちと交流し、インスリン注射や血糖測定など自分自身で糖尿病をコントロールするために必要な知識や技術を学びます。

https://www.nittokyo.or.jp/modules/patient/index.php?content_id=23

■ 糖尿病に関する情報を掲載したウェブページのご紹介

糖尿病治療の基礎知識や低血糖を起こしたときの対処法など、日々の生活に役立つ情報にインターネットからアクセスできます。

<https://www.diabetes.co.jp/>



公益社団法人 日本糖尿病協会 検証済み