

# 大切なあなたへ

監修 柳澤 克之 先生 桑園糖尿病内科クリニック 院長



# はじめに

柳澤克之

桑園糖尿病内科クリニック 院長

友人、職場の仲間など身近にいる人から  
1型糖尿病であることを伝えられたら  
あなたは少し戸惑うかもしれませんね。

「どんな病気なのだろう」

「何か自分に手助けできることは？」

そんなふうに思うかもしれません。

1型糖尿病のある方も、突然発症したこの病気に戸惑い  
なかなか受け止めることができずに過ごしてきました。  
そんな中で、大切なあなたに、勇気をふりしぼって  
打ち明けたのです。

治療をスムーズに進めるためには

身近にいるあなたの理解と協力がとても大切になります。

1型糖尿病は2型糖尿病とは発症原因が全く異なります。

1型糖尿病がどんな病気で、どのように治療するのかを知ることで、  
その方の日常生活の大きな助けになることでしょう。

どうか温かい配慮と

少しのサポートをお願いしたいと思います。



1型糖尿病とその治療について  
紹介していきます。

1型糖尿病を知っていただく機会と  
なりますように。

# あなたの理解が深まれば、 安心して治療をしながら 日常生活を送ることができます。

1型糖尿病がどんな病気でどんな治療が必要なのか  
あまり知られていません。

1型糖尿病であると伝えられて、  
あなたはどう反応すればよいのかわからなかったかもしれません。

一方、自分が1型糖尿病であると伝える「わたし」も  
周囲の人にどう受け取られるのか、とても不安に思っています。  
思い切って打ち明けたのは、あなたが信頼できる身近な存在だからこそです。

ここに書かれていることを参考に、  
1型糖尿病についてあなたに知っていただくことで、  
安心して治療を進め、生活することができます。



## Q 1型糖尿病って、どんな病気ですか？

---

A 1型糖尿病は、血液中の糖の量(血糖値)を下げしてくれるインスリンというホルモンが、膵臓ではもう十分につくられなくなった状態です。

1型糖尿病を発症する原因は、まだよくわかっていませんが、免疫の異常が関係する急性発症1型糖尿病や緩徐進行1型糖尿病、免疫との関係は明らかではありませんが、発症と進行が急激な劇症1型糖尿病があると考えられています。



# Q 1型糖尿病では、 どんな治療をするのですか？

A 体内でつくられなくなったインスリンを注射して補充する「インスリン治療」と、健康的な食事をとる「食事療法」が基本です。

1型糖尿病のある方は、インスリンが十分に分泌されず、血糖値を正常範囲内に管理することができないので、「インスリン治療」と「食事療法」により血糖値を正常範囲内に近づけるように管理するのです。

注射するインスリンの量や回数は、それぞれの体質や生活リズムによって異なります。月に1回程度通院をして、主治医の先生と血糖値の管理の状態を確認し、相談しながら、生活スタイルにあった治療方法を身につけていきます。



# Q インスリン治療とは どんなことをするのですか？

A インスリンというホルモンを補充する治療です。  
インスリンは膵臓から分泌され、血糖値を下げる働きがあります。  
1型糖尿病のある方はインスリンがほとんどあるいはまったく分泌されません。  
そこで、血糖値を正常範囲に保つため、インスリンを補充する必要があります。

インスリンは、専用のペン型の注射器を用いて、自分で腹部や上腕、大腿(たい)部などに1日数回、注射することで補充します。  
また、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腹部から持続的にインスリンを注入する治療法もあります。

なんらかの事情により自分で注射することが難しい状況になったときのため、誰に連絡して対処するのか、かかりつけの病院や主治医名を確認しておくといいでしょう。



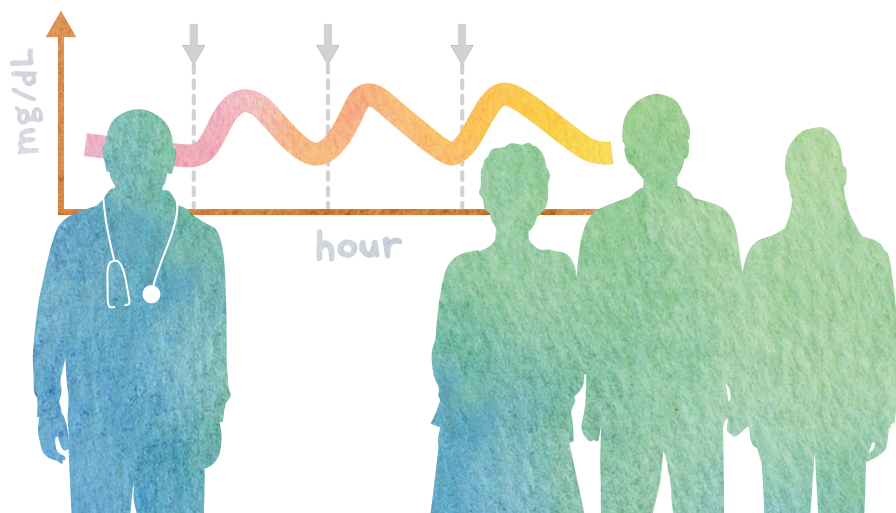
# 周りの方々の理解と ちょっとした気配りが 大きな支えとなります。

Q 日常生活でどんなことを  
知っておくと良いですか？

A あらかじめ食事をする時間と場所がわかっていると、  
安心して過ごすことができます。

血糖値を上手に管理するために食事療法をしています。  
このため食事の時間、内容、分量などに気を配っています。

また、食事前にはインスリン注射を自分で打つので、注射を打つ  
タイミングをはかったり、場所を確保したりする必要があります。





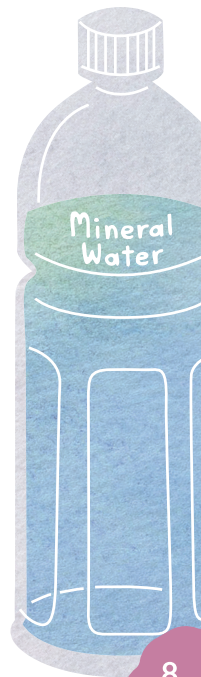


## Q 普段、どのような症状に 気をつけたら良いですか？

A 糖尿病があっても健常な方と何ら変わることはありません。ただ、健康であっても風邪や頭痛など病気になることがあるように、1型糖尿病のある方も体調によって、正常範囲よりも血糖値が下がってしまう「低血糖」や、逆に、上がってしまう「高血糖」になることがあります。1型糖尿病のある方は主治医とこうした症状への対処方法を確認していますので、特に心配する必要はありません。

低血糖が起こると、だるさ、冷や汗、動悸、手足の震えなどの症状がみられます。重度な低血糖になると意識がもうろうとすることもあります。その場合、ブドウ糖を含む食品や飲料などをとって対処しています。

逆に高血糖が起こると、のどの渇きや多尿などの症状があらわれます。著しい高血糖になると、嘔吐や意識低下、腹痛などがみられます。その場合、水分を多めにとる必要があります。



## Q 外出や旅行・出張はできますか？

---

A 外出や旅行・出張に問題はありません。  
ただし、インスリン治療は必要なので、  
インスリンを注射するペン型の注入器を  
携帯することになります(インスリンポンプの方も携帯します)。

インスリン注射のタイミングを  
見つけることができるように  
少し気配りしていただけると、  
とても助かります。



## Q 普段より体を動かす時に どのようなことに 気を付ければ良いですか？

---

A ウォーキングなどの運動や  
掃除・引っ越しなど普段より多く体を動かす時には、  
低血糖を起こす可能性があります。

低血糖を起こさないために、  
水分や糖分をとるための休息の時間を取りながら  
これまでと同じようにいろいろな活動ができます。

## Q なにかしら特別なところ構えは必要ですか？

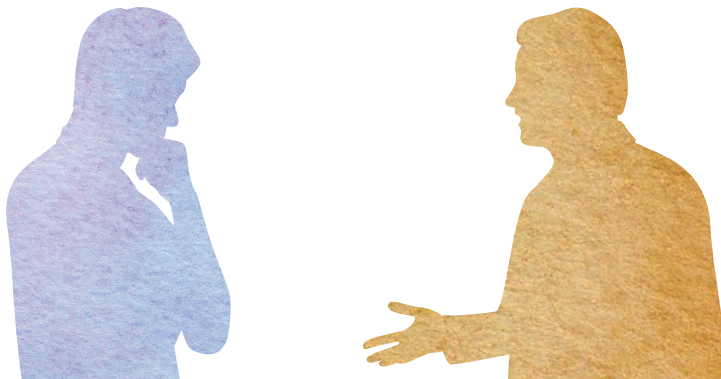
A いいえ、特別なことは必要ありません。

1型糖尿病のある方は、仕事や学校生活なども含め、日常生活を送ることになんら問題はなく、以前と同じように生活を送ろうとしています。

視力が弱くなった方が眼鏡をかけるように、インスリンが不足しているので、インスリン治療をしているのです。これまでと変わらず接してください。

1型糖尿病やその治療のことを知り、理解することは、相手をより深く知るチャンスでもあります。そうすることで、お互いの人生がより豊かなものとなり、絆はいつそう深まるはず、そう願っています。

どのような配慮やサポートがあると良いのか一緒に話し合ってみると良いかもしれませんね。



さらに詳しく疾患についてお知りになりたい場合には、以下のウェブページをご参考にしてみてください。

糖尿病に関する情報を掲載したウェブページ

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



公益社団法人 日本糖尿病協会 検証済み