

1型糖尿病と 診断されたあなたへ

監修 大森 安恵 先生 東京女子医科大学 名誉教授
日本糖尿病・妊娠学会 名誉理事長

女性篇



はじめに

大森安恵

東京女子医科大学 名誉教授 大森 安恵
日本糖尿病・妊娠学会 名誉理事長

「どうして私が」「これからどうなるの」…。

“1型糖尿病”と主治医から告げられ、
今、あなたの心の中は、不安でいっぱいだと思います。

「みんなが心配するかも…」 「周りからどう思われるんだろう…」と
悩んだり、落ち込んだりしているかもしれません。

結婚や出産を考えていたり、家事や育児を頑張っていたり、
あるいは仕事に真剣に打ち込んできたあなた。
それだけに、不安な気持ちが大きくなるのは仕方のないことです。

でも、知っておいてください。

1型糖尿病でも、きちんと血糖値を管理すれば
今までと変わらない生活を続けることができます。
あなたが注射をすることになった“インスリン”は、
100年以上、1型糖尿病の人々の生活を支えてきた唯一の薬です。

だから、ぜひ、正しい知識と、インスリンの扱いの“コツ”を覚え、
うまく付き合っていってほしいのです。

医師や家族、親しい友人、あるいは先輩患者さんたち、
周りには、あなたをサポートしてくれる人が大勢います。

1型糖尿病であることを彼等に伝えること。
そんな経験に、最初は戸惑うかもしれません。
まるで、おろしたての靴を履いたときのような
歩きにくさと似た感じがするかもしれません。

でも、まずは一步を踏み出しましょう。
彼等のサポートは、あなたが治療を続ける勇気や
やる気を後押ししてくれるでしょう。
そして、一歩ずつ、あなたの歩みになじませていけばよいのです。

家族や友人、職場の人に、
1型糖尿病についてどう伝えればいいのか迷った時に。
そして、これからも、あなたが、あなたらしく歩んでいくために。
この冊子を役立ててください。

あなたがあなたらしく歩む道は
まだまだこれから。
その道は希望に満ち溢れ
輝いているのだから。



まずは、 1型糖尿病について きちんと知って いきましよう。

あなたは今、1型糖尿病について家族や周りの人に聞かれて困ったり、
そもそも何を伝えるべきか、悩んでいるかもしれません。

大丈夫。はじめはここに書かれていることを参考に、
1型糖尿病について知っていきましょう。

そして主治医と相談しながら、

周りの人にも正しく1型糖尿病を知ってもらいましょう。

これが、家族や周りの人から理解を得るための
最初の一步になるはずですよ。

さあ、あなたのこれからについて準備をはじめましょう。



Q どうして私が 1型糖尿病になったのですか？

A 1型糖尿病を発症する原因はまだよく分かっていませんが、自己免疫による膵ラ氏島のβ細胞^{*1}が破壊されるのが主な原因です。年間で2.25人(10万人当たり)^{*2}が発症し、日本では約16万7千人^{*3}が治療を続けている、決して珍しくない疾患です。

あなたの体内の膵臓がつくっていた、血糖値を下げしてくれるインスリンというホルモンが、もう充分にはつくられていない状態です。

環境因子や遺伝に起因して発症する一般に糖尿病と呼ばれている2型糖尿病とは異なります。

1型糖尿病は、女性の方が発症しやすいと言われていますが、血糖値の管理をきちんと行えば、妊娠・出産も可能です。

*1 β細胞は、血糖値の低下に寄与するインスリンの合成・分泌をおこなう細胞です。

*2 日本における14歳以下の1型糖尿病の発症者

(日本糖尿病学会・日本小児内分泌学会 編・著:小児・思春期1型糖尿病の診療ガイド, 南江堂, 2017より)

*3 平成28年国民健康・栄養調査、糖尿病データマネージメント研究会:基礎集計資料 2016年度、Anterio:治療実態(ADM) 2016年より



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

「インスリン治療」と「食事療法」をセットで行います。「運動療法」も大切です。

あなたの体内は、インスリンというホルモンがほとんど分泌されていないので血糖値がうまく管理されていない状態です。

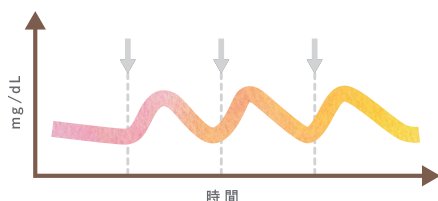
だから、そのインスリンを自分で注射して補充する「インスリン治療」と、それに合った「食事」をして血糖値を正常範囲内に近づけていきます。

この血糖値の管理が

1型糖尿病の治療において一番大事なことなのです。

妊娠・出産を検討しているなら特に、妊娠する前から血糖値の管理に努め、達成できたら妊娠に踏み切るようにしましょう（計画妊娠といいます）。

また、だいたい月に1度の通院をして、血糖値の管理の仕方と今後の治療について主治医と相談していきましょう。



Q インスリン注射は毎日続けるのですか？ 副作用が心配です。

A インスリンは体内で分泌されるホルモンです。
「膵臓には体内の糖の消費のための何らかの機能がある」という歴史的な発見をもとに、インスリンは抽出されました。今日まで1型糖尿病の克服のために、たくさんの人が研究を続けています。

インスリン注射の副作用に、正常範囲内より血糖値が下がってしまう「低血糖」があります。冷や汗・動悸・手足の震えなど、その症状は、急におきてしまうこともあります。自分の体のサインをよく知り、周囲の人にもぜひ伝えておきましょう。そして、ブドウ糖を含む補食を準備して、すぐとれるようにしておきましょう。

インスリンは専用のペン型自己注入器を用いて、一日に数回、自分で注射します。食事をとると血糖値があがるので、食事毎に、早く効いてくるインスリン注射(追加インスリン)と、1日に1～2回の長くゆっくり効くインスリン注射(基礎インスリン)を組み合わせます。



あなたが思い描くように 自分らしく。

1999年のミス・アメリカも1型糖尿病のある女性の1人です。
大学生だった彼女は、コンテストの最中に倒れ発症が発覚しました。
しかし、どんなに体調が悪くてもコンテスト出場をあきらめませんでした。
自分が糖尿病であることを公にし、世間が抱く糖尿病のイメージを変え、
理解を高めたいと誇りを持って活動を続け、
ミス・アメリカの座を勝ち取ったのです。
「まずはできると自分が自分を信じること」「失敗は何度してもよい、でも
それをあきらめに変えず、何度も立ち上がること」
彼女はこれを絶えず実践し、優勝という夢を実現しました。

新しい靴を履き慣らすように、自分のペースで
1型糖尿病治療に慣れながら、
あなたが思い描く人生を自分らしく
生きていきましょう。



Q 経済的な負担が心配です。

A あなたの体に合ったインスリン注射や
食事療法を行うことが、一番大事なことです。

でも治療にお金がかかるのは気がかりなことですね。

たとえばインスリン注射は、
一律で同じ値段という訳ではないので
治療費について少しでも不安があれば、
一度主治医と相談してみてもいいでしょうか。



Q 甘いものは 食べられないのでしょうか？



A

血糖値を管理できているなら甘いものは食べられます。
ただ、たとえ全く食べなくても、
基礎代謝に見合うインスリン注射は必要です。
規則的な食事を心がけ、食べる量と運動量がつりあっていれば、
インスリン治療によって太るということはありません。

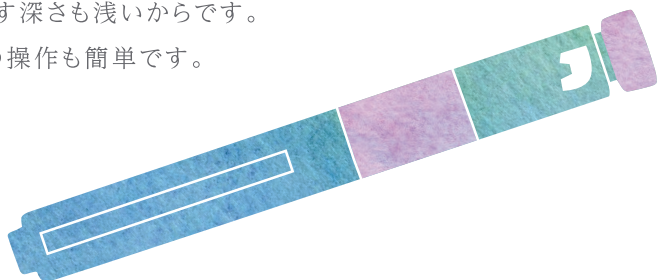
Q インスリン注射は痛いのですか？

A

インスリン注射を始める前には、
注射が痛いのではと不安をもつ方が
たくさんいらっしゃいます。

しかし、実際には注射はほとんど痛くありません。
多くの方は思いのほか痛くないことに驚かれます。

これは、インスリン注射に使われている注射針が、
予防接種、点滴などの一般的な注射に比べて、
とても細く、刺す深さも浅いからです。
また、注入器の操作も簡単です。



1型糖尿病とともに歩んでいく
これからのあなたの人生では、
周囲の人との協力が今まで以上に
大切になっていきます。
あなたの大切な人と、
これからについて話し合みましょう。

Q 妊娠・出産はできますか？

A

事前に血糖管理をきちんと行い、
低血糖リスクを最小限に抑えた上での、
計画的な妊娠・出産は可能です。
インスリンは経口で吸収されないため、
出産後に母乳保育もできます。

妊娠時の血糖管理は、妊娠高血圧症候群を含めた周産期合併症、
巨大児・先天異常などの予防、流産・早産の予防になります。

妊娠後は産婦人科医と糖尿病の診療に慣れた
内科医の先生の指導を受けて、分娩を迎えましょう。

妊娠前に合併症があると、妊娠中に合併症が進行して、
妊娠継続が難しくなることがあります。

妊娠前から主治医とよく相談し、合併症の進行にも注意しましょう。





Q 子供に遺伝する可能性はあるのでしょうか？



A 1型糖尿病の遺伝確率は非常に限られています。
2型糖尿病の遺伝発症が30～35%であるのに対し、
両親共に1型糖尿病の場合は3～5%、
両親の一方が1型糖尿病の場合は、
1～2%程度といわれています。

Q ピルなどでホルモン治療をしています。

A 主治医に相談しましょう。
インスリン製剤の作用が弱まったり、月経周期異常が起きる場合や、
月経によって注射すべきインスリン量に変化する場合もあります。

1 型糖尿病と歩んでいる人たちとの交流や

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。

■ 推薦図書

『ミス・アメリカ 糖尿病と生きる』女子栄養大学出版部、ニコール・ジョンソン著、渡会圭子翻訳

『ミラクル エリザベス・ヒューズとインスリン発見の物語』日経メディカル開発、シア・クーパー著、アーサー・アインスバーグ著、門脇孝監修、網場一成翻訳

■ 患者会を知っていますか？

インスリン治療をはじめ、食事療法や運動療法を効果的かつ安全に行うためには、医療サイドの視点とは異なる、患者さん同士が実生活の中で生み出すノウハウが有益です。患者会ではそのような知恵を共有できます。すべての患者会は、日本糖尿病協会に属する全国の約1,600の病院や診療所単位で組織される「友の会」です。「友の会」のない施設に通院している患者さんは、本部会員になれます。

詳しくは、公益社団法人 日本糖尿病協会のホームページをご参照ください。

<http://www.nittokyo.or.jp/>

■ 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/>

写真のハイヒールはイメージです。

転倒による骨折の危険もありますので、パンプス等、安定した靴底のものを選ぶようにしましょう。

公益社団法人 日本糖尿病協会 検証済み