

*Lilly* | DIABETES

# 1型糖尿病と 診断されたあなたへ

監修 大森 安恵 先生 海老名総合病院 糖尿病センター長  
東京女子医科大学 名誉教授

女性篇



# はじめに

大森 安恵

海老名総合病院 糖尿病センター長  
東京女子医科大学 名誉教授 大森 安恵

「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、きちんと血糖値をコントロールすれば

今までと変わらない生活を続けることができます。

あなたが注射することになった“インスリン”は、

90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、まずは一歩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 いきましょう。

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、

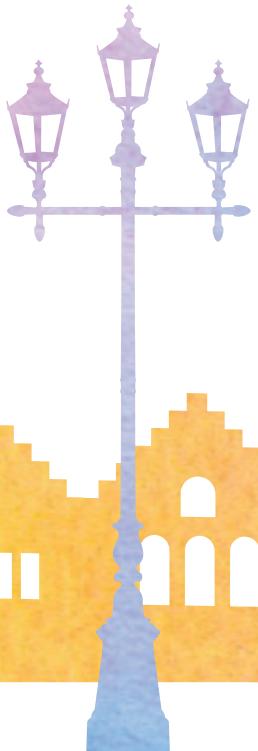
1型糖尿病について知っていきましょう。

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歩になるはずです。

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年間で約1万4千人が発症し、日本では約21万人が治療を続けている、決して珍しくない疾患です。

あなたの体内の臍臍がつくっていた、血糖値を下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ません。

生活習慣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、血糖値のコントロールをきちんと行えれば、妊娠・出産も可能です。



Q

## 1型糖尿病の治療って、 どういう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。

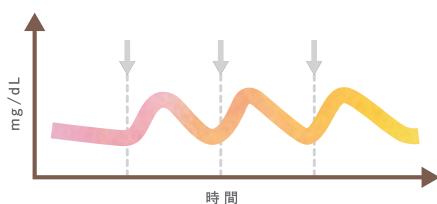
あなたの体内は、インスリンというホルモンが  
ほとんど分泌されていないので血糖値がうまく  
コントロールされていない状態です。

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。

この血糖値のコントロールが  
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コントロールに努め、  
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、  
血糖値のコントロール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。

「脾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。

今まで1型糖尿病の克服のために、たくさん的人が  
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。

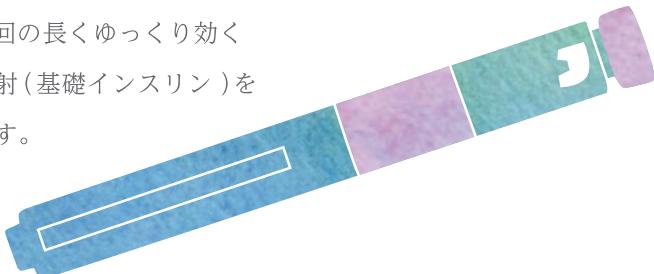
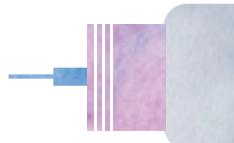
食事をとると血糖値があがるので、食事毎に、

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型糖尿病を患った女性の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

治療費を少しでも節約できるかもしれません。

一度主治医と相談してみてはいかがでしょうか。



Q

## 甘いものは 食べられないのでしょうか？



A

血糖値をコントロール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

思いのほか、患者さんはインスリン注射を痛くないものと  
感じることが明らかになっています。

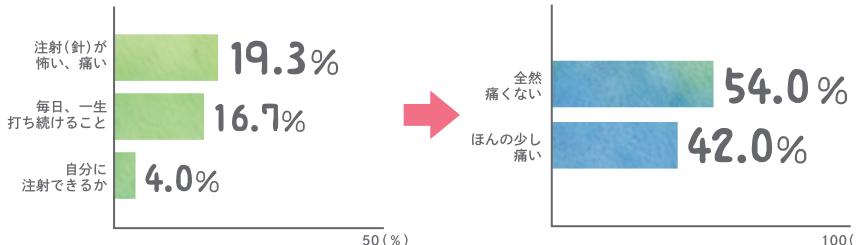
普通の注射に比べて、針はごく細く、

注入器の操作は簡便でだれでも安全にできます。

インスリン導入前の患者さんに行ったある調査では、  
“インスリン治療に対して不安に思っていること”を  
約20%の方が「注射(針)が怖い、痛い」と回答しています。

しかし、実際にインスリン注射をしたときの痛みに  
関するアンケートでは、「ほんの少し痛い」42%、  
「全然痛くない」54%と回答しています。

●インスリン治療に対して不安に思っていること(抜粋)  
n=300



1型糖尿病とともに歩んでいく  
これからあなたの人生では、周  
今まで以上に大切になっていきま  
あなたの大切な人と、これからに  
話しましょ。

Q

妊娠・出産はできますか？

A

事前に血糖コントロールをきちんと行い、  
低血糖リスクを最小限に抑えた上で、  
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。

囲の人との協力が  
す。  
ついて



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が変化する場合もあります。

1型糖尿病と歩んでいる患者さんたちとの交流や  
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・AINSBURG著、門脇孝監修、綱場一成翻訳

### ■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1,500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、本部会員になります。

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