

# 1型糖尿病と 診断されたあなたへ

監修 内湯 安子 先生 東京女子医科大学 糖尿病センター センター長

社会人篇



# はじめに

(内) 内潟 安子

東京女子医科大学 糖尿病センター センター長 内潟 安子

“1型糖尿病”であることを先生から告げられ、  
あなたは、今、心の中は戸惑いと不安でいっぱいのことでしょう。  
社会人として誇りをもって働くあなたにとって、家族のこと、  
生まれてくることどものこと、仕事のこと、将来のこと……。  
そう思うと、なぜ、自分が、と思う気持ちで  
いっぱいになってしまいます。

1型糖尿病という病気はきちんと血糖値をコントロールすれば  
普通の人と変わらない生活が続けられる病気です。

きちんと血糖値をコントロールするためには、  
インスリン注射療法を自分のものとし、  
そして空腹だから食べるのではなく食事に対して  
きちんとした知識が必要となります。

注射することになった“インスリン”は、  
90年以上、1型糖尿病の方々の生活を支えてきた唯一の薬です。  
インスリンと一緒に生活は、制約をうけることもありますが、  
高血糖、低血糖ができるだけ起こさないように  
この病気の正しい知識とやりかたを知り、  
うまく付き合っていく“コツ”を身につけることがもっとも大切です。

大切なことがもう一つあります。それは、身近な人たちの協力です。  
家族や恋人や身近な人たちも、あなたと同じように、  
あなたの今後を心配し、この病気のことで戸惑っているはずです。  
心に感じていることをお互い、できるだけ正直に話して、  
一緒に治療していく環境をつくりましょう。

少しだけ涙を流すのも、  
今日はここで、この冊子を閉じてしまってもかまいません。  
でも明日は涙を拭いて前を向きましょう。  
明日、もう一度この冊子を開きましょう。

この冊子には「あなたが今、るべきこと」が書かれています。  
ご家族や勤め先の人に1型糖尿病であることを  
伝えるときに役立ちます。

おろしたての靴を履いたときのように、はじめは歩きづらく、  
慣れない思いをすることもあるでしょう。  
少しずつ歩いてみて、ときには立ち止まって、  
自分の歩みになじませていきましょう。

あなたの、あなたを想う人たちと歩む人生は、  
まだまだこれからです。



# 今日から、 生活がどんなふうに変わっ いくのでしょうか。

あなたが“何かの病気”になったことは、ご家族と同様に、

勤め先の同僚の皆さんも既に知っておられるかもしれませんね。

色々な質問を受け、返答に困ることもあるでしょう。

ここに書かれていることを参考にしてみてください。

まずは、大事なことだけをありのままに、正直に伝えることが大切です。

ただ、自分が1型糖尿病になったことを伝えることにまだ不安があれば、  
急ぐ必要はありません。

主治医の先生に相談して、準備をしましょう。



て

Q

どうして1型糖尿病になったのですか？

生活習慣や遺伝に  
原因があるのですか？

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。

ただ、自分の体の臍臍がつくっていた  
インスリンというホルモンを、  
もう十分にはつくらなくなっています。

生活習慣や遺伝に起因して発症する、  
一般に糖尿病と呼んでいる2型糖尿病とは異なります。

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

# 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

体内でつくらなくなったりしたインスリンを  
自分で注射して補充する「インスリン治療」が基本です。  
そのために、食事について正しい知識をもって食事する  
「食事療法」も欠かせません。

1型糖尿病は、血糖値を下げるインスリンという  
ホルモンがほとんど分泌されないために、  
自動的に血糖値を正常範囲内に  
コントロールすることができないのです。  
「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るように  
自分でコントロールするスキルをできるだけ早くに  
身につけるようにします。

月に1度程度の通院をして、  
血糖値のコントロール状況を確認し、  
今後の治療について相談しながら、  
スキルを身につけていきます。



Q

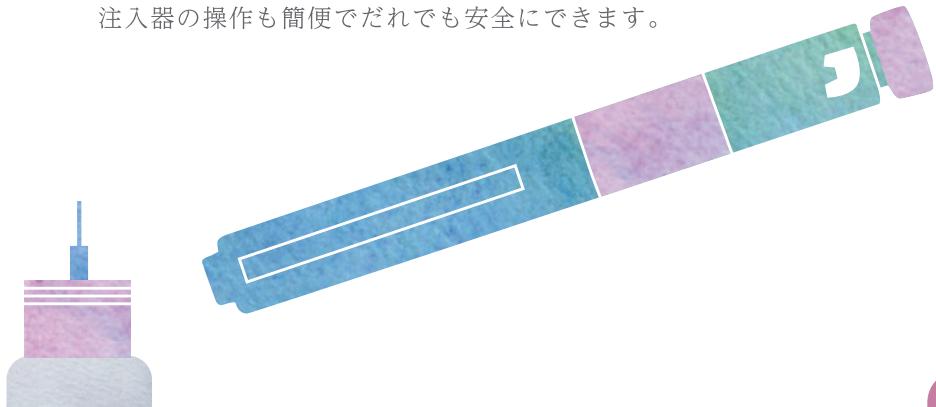
## インスリン治療とは どんなことをするのですか？

A

専用のペン型自己注入器を用いて、  
一日に数回、自分でインスリンを注射します。  
食事をとると血糖値があがります。  
その血糖値の上昇を正常な範囲にコントロールするために、  
血糖値を下げるホルモンであるインスリンを  
注射によって補充します。

このホルモンはもともと誰もが体内にもっているもので、  
糖尿病の治療法として長い間、  
広く全世界で使われてきたものです。

基本的には食事ごとの早く効いてくるインスリン注射  
(追加インスリンといいます)と一日に1~2回の  
長くゆっくり効くインスリン注射(基礎インスリンといいます)を  
組み合わせて、自分で注射します。  
普通の注射と異なり、針もごく細く、  
注入器の操作も簡便でだれでも安全にできます。



# 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、周協力が今まで以上に大切になって 新しい靴に慣れるように、 ゆっくりと一歩ずつ歩いて行きま

これから的生活のヒントを少しだけご紹介します。もっと多くの詳しい情報も用意さ  
あなたの歩みに合わせて、探してみてください。

## 治療を始めると、 今までの生活を変える必要があるのでしょうか

今までとまったく変わらない生活、というわけにはいきませんが、  
いくつかのことをしっかりとおさえておけば、  
これまでと変わらずあなたしく生活を続けていくことができます。

### 外出時のインスリン注射が必要になります

外食時にもインスリン注射が必要です。  
勤め先へもインスリンペン型注入器を持っていき、  
ランチの前に自分で注射します。

注射をするための場所など、主治医の先生や勤め先の同僚などに  
相談して自分なりのやり方を見つけましょう。

囲の人との  
いきます。  
しよう。

れていますから、



### 低血糖に注意しましょう

インスリンを注射することで血糖値は下がります。

食事(血糖を上げる)の量が少なかったり、運動量(血糖値を下げる)が多すぎたりすると、正常範囲内よりも血糖値が下がる場合があります。これを低血糖といいます。

低血糖が起こると、冷や汗、動悸、手足の震えなどの症状があらわれます。

症状を感じたら、すぐにブドウ糖(5～10g)、ブドウ糖を含む清涼飲料水(150～200mL)、砂糖(10～20g)などをとり、安静にしましょう。

思わない時間や場所で起こす可能性があり、自分で対処が困難なこともあります。

低血糖が起きる可能性があることを予め周囲の人伝えおいて、サポートをお願いしておくことも考えておきます。

あなたの生活をインスリン注射に合わせるのではなく、インスリン注射を生活に合わせるように、少しづつ慣れていきましょう。

# 仕事を続けていくうえで、 制約を受けることはあるのでしょうか

慣れないうちは仕事と血糖コントロールの両立は難しいかもしれません。インスリン療法のほかに、多くの1型糖尿病患者さんがぶつかる悩みや問題を取り上げてみます。

## 自動車の運転

できるだけ正常域に近づけることを行うわけですので、低血糖になるぎりぎりのところで血糖をコントロールするともいえます。低血糖にならないようにするわけですが、低血糖になってしまふこともあります。

運転中に低血糖が重症化し、意識が混濁すると危険です。

運転に際しては低血糖の初期症状には十分に注意し、症状を感じたらすぐに運転を中止してブドウ糖などを摂取して安静にしてください。

低血糖の初期症状に気がつかず重症化し、意識を失うこともあります(無自覚性低血糖)。「自分で血糖値の調整をすることが困難」と認められた場合は、運転免許の取得・継続に制限を受けることがあります。主治医の先生、各都道府県公安委員会の運転適正相談窓口に相談しましょう。





## 外食やパーティでの食事

1型糖尿病だからといって  
参加を断念する必要はまったくありません。  
ただ、高カロリーの料理やアルコール飲料、  
食事が不規則になることもあるので、  
血糖コントロールがうまくいかなくなる原因になりやすいです。

摂取できるアルコール量や料理を選んで食べるコツについて、  
あらかじめ主治医の先生に相談しておきましょう。

## 出張や旅行

出張や旅行も大丈夫です。  
食事の時間が遅れた場合などに備え、  
補食できるものを持っておきましょう。  
また、万一事故にあったり、低血糖で意識をなくしたときのために  
自分が糖尿病であることを示す糖尿病カードを携帯しましょう。

あらかじめ航空会社に頼んでおくと、  
糖尿病の方向けの機内食を用意してくれます。  
しかし、このような機会をチャンスととらえ、  
インスリンの効き方や、どこのタイミングで注射するなどを  
考えることで、インスリンのことをよく理解できるようになります。  
あなたのインスリン注射スキルのアップにつながります。

新しい靴に慣れてきたら、自分らしい人生に向けて歩いて行きましょう。

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がたくさん用意されています。

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。

### ■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/>

公益社団法人 日本糖尿病協会 検証済み