

1型糖尿病と 診断されたあなたへ

監修 武田 健先生 鳥取県立中央病院 顧問

壮年期篇



はじめに

武 田 健

鳥取県立中央病院 顧問 武田 健

1型糖尿病…

この病名が突然あなたに告げられたときから
『なぜ私が?』『これから的生活はどうなるの?』と
心の中で何度も繰り返し悩まれたことでしょう。
糖尿病は、今や国民病と言われるくらい多い病気になりました。
生活習慣に問題がある人や家系的になりやすい人がいることなど、
糖尿病の知識は一般の人々にも知れ渡っています。
でも、糖尿病には1型糖尿病と2型糖尿病の
2つのタイプがあることは、あまり知られてはいません。

あなたの糖尿病のタイプは1型糖尿病です。

『なぜ私が?』と思われた背景には
「毎年の健康診断のときに血糖値が高いと一度も
言わされたことがなかったのに…」「両親とも糖尿病ではないのに…」
「自分は太っていないし、よく運動もしているのに…」といった
理由があったのではないか。
そうです。日本で糖尿病といえば、不適切な生活習慣や肥満などによって
徐々に発症する2型糖尿病を指すのが一般的です。

1型糖尿病の原因はまだよくわかっていない。
この糖尿病は突然発症することが多く、
また遺伝の影響は少ないと言われています。

いきなり「これからは毎日インスリンの注射を、自分でしてください」
と言われて、『からの生活』が不安になられたことでしょう。
40歳以上の4人に1人の割合で発症するようになった糖尿病の中で、
1型の人は1割くらいです。

現在1型糖尿病の人は日本に21万人くらいいます。

毎日どんな暮らしを送っているのでしょうか。

毎日泣いているのでしょうか…?

最初は戸惑ったり悲しんだりした方々も、

ほとんどの人が健康的な日々を自分のものにしておられます。

そうなったのは、たくさんの人の支えと、自分自身が病気を理解し、
病気と向き合ってきた努力の賜物です。

さあ、あなたの不安と悩みを減らす
最初の一歩として、
この本を最後まで読んでみてください。
ご家族など身近な方もごいっしょにどーぞ。



今日から、 生活がどんなふうに変わっ いくのでしょうか。

私たちはだれでも生まれてから今まで、

様々に生活スタイルを変えて生きています。

進学、就職、結婚、子育てなど自分の成長に伴う変化はもとより、
時代や人間関係など日常の環境に適応して、

生活を変えて生きています。

生活が変わった当初は戸惑ったりストレスを感じても、

少しずつ慣れて、新たな生活が普通となってきます。

糖尿病になったあの生活も同じで、

今までの生活スタイルと変わるのは当たり前のことです。

でも、いつまでも糖尿病と闘うぞという気持ちでは

新たな生活がうまくいかないでしょう。



て

「病気に支配される生活はイヤダ！」ではなく、
自分の生活の中にうまく糖尿病の居場所を
みつけてもらうために、「いろいろと工夫してみよう」と
前向きにとらえるほうが、きっとうまくいきます。
そのためには、1型糖尿病のことを
よく知ることです。



Q 病気のことを知っておくと なぜいいのですか？

A

初めて出会う人には警戒心もあり、

すぐに親しくはなれないものです。

その人の性格や経験や考え方を知っていくと、

お付き合いしやすくなります。

同じように、一生付き合うことになる病気だって、

よく知って付き合い方を学んでいくと、

ぐっと気持ちも生活も楽になります。

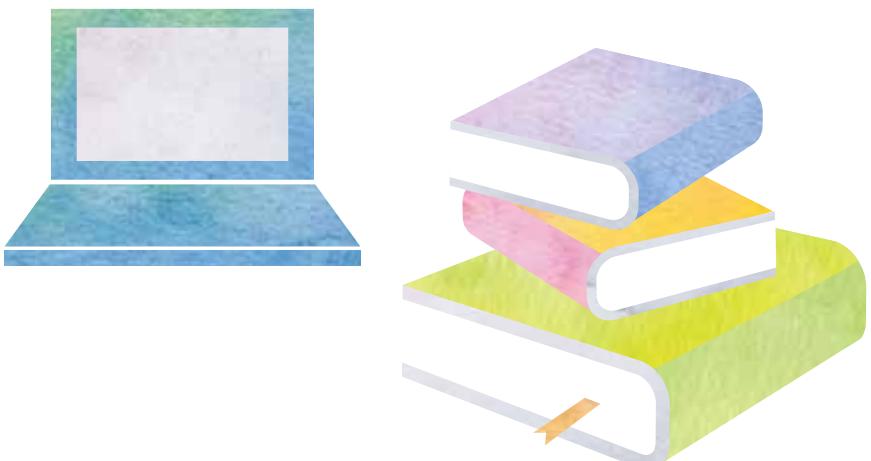
まずは、どんな病気かを知って、

1型糖尿病の先輩たちがどういった工夫をしながら

生活しているのかを知ることが大切です。

身近な人や一緒に暮らす家族にも知っておいてもらうと、

もっと暮らしやすくなるので、とてもいいことです。



Q インスリンって何ですか？

A

インスリンは胰臓から分泌されているホルモンです。

全ての動物は生きるために食事をします。

食べたものは消化されて、主に糖類となり、

血液で細胞に運ばれます。これをエネルギー源にして動物は生きることができます。

血液の中の糖を、効率よくエネルギーに

変えることができるホルモンはインスリンだけです。

インスリンは生きるために大事なホルモンなのです。

インスリンが薬品（注射液）となって

人の体に入れられなかった時代は、1型糖尿病の人は治療法がなく、死ぬのを見守るだけでした。

インスリン注射が出来る時代になっていてよかったです。

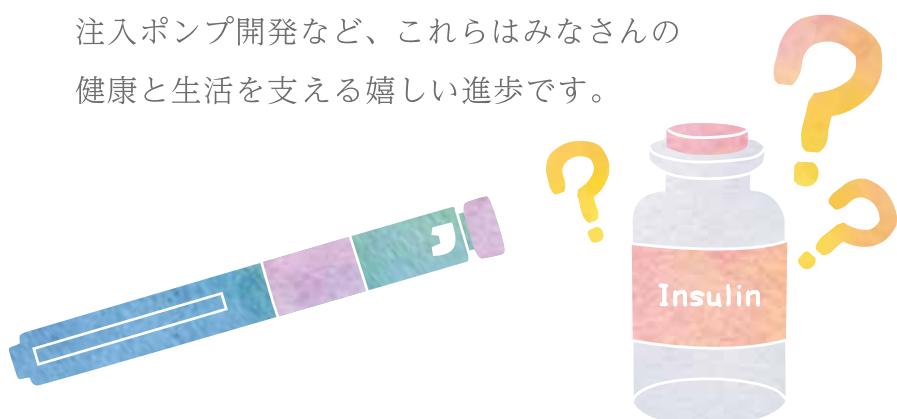
他にもたくさんの科学の進歩で、

治療が楽にでき、しかも確実になっています。

人工インスリンの誕生や血糖自己測定器、ペン型注射器、

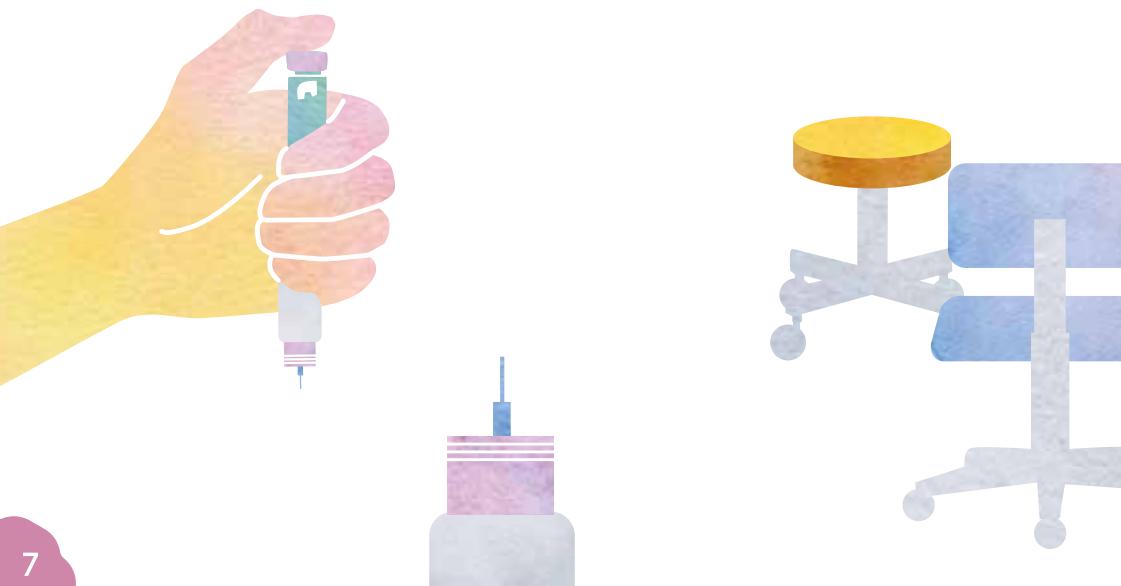
注入ポンプ開発など、これらはみなさんの

健康と生活を支える嬉しい進歩です。



Q インスリン注射さえしていればいいのですか？

A 糖尿病ではない人の血液中の糖の濃度は、
高くも低くもならないように
自分のインスリンでコントロールされています。
でも、1型糖尿病者が注射でインスリンを
補充するやり方はいつも適切に血糖のコントロールが
できるというわけにはいきません。
高すぎるときや低すぎるときもあります。
そんなときの対応を知っていなくてはいけません。
あなた自身も身近な人にも、これから新しい知識と技を
少しづつ着実に身に着けてもらって、
より快適で安心な生活を目指していきましょう。



Q 血糖コントロールって とっても面倒くさそうなんだけど…

A 糖尿病をコントロールすることは、慣れてくると当たり前になってくるので、大丈夫です。

要は、低血糖になるときは血糖を上げればいいし、

高血糖のときはインスリンを增量するなど

自分で調整するということですから。

日常で一番気をつけてほしいのは、低血糖です。

何回か経験すると、こんなときに起こりそうだなとか、

これは低血糖の始りの気分だと予想できるようになります。

重い低血糖になると脳細胞に栄養（ブドウ糖）が届かなくて、

危険な状態になってしまないので、

その前にくい止めなくてはいけません。

自分では低血糖が分からないときもあるので、

家族や親しい人にも低血糖のときの対処法を

知ってもらっておくことが大切です。

特に病気で、食べられない状態のときには

すぐに主治医に連絡して対処を教えてもらいましょう。

あなたはインスリンが出ない体ですから、病気で食べることが出来ないときでもインスリン注射をやめてはいけないです。

これらの体験は自己管理に大切です。

Q 注射を打たなくてもいい日が やって来るのでしょうか？

A

近い将来そんな時代が来るでしょう。

そのときまで今の良い治療を受け続けましょう。

続けることは糖尿病の合併症をおこしたり、

進ませたりしないことにつながります。

大変だと思うことがあるでしょうが、

あなたを支えてくれる人は医療者はもちろん、

自分の病気のことを知らせた人の数だけいます。

一人だけで頑張らず、ときに同じ思いの

1型糖尿病の人の集まりに

出かけてみてはいかがでしょう。

お互いに日ごろの思いを語り合ったり、

工夫の仕方を教え合ったりするのは、

日々の生活の力をもらえます。





Q

子どもや孫が 糖尿病になる可能性は?

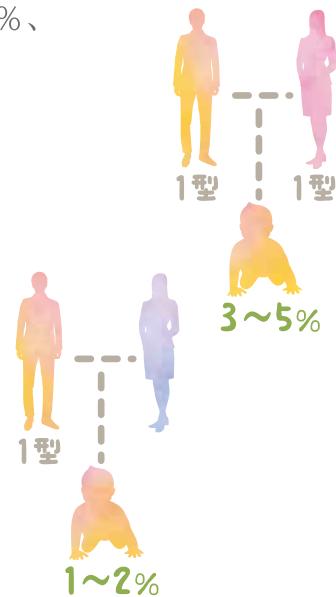
A

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%程度と言われています。

あなたの大切な人に、

1型糖尿病について
正しく知って
もらうようにしましょう。



患者さんを支援できる皆様へ。

1型糖尿病は生活習慣と関係なく一定の確率で発症する病気です。
インスリン治療、食事と運動などに注意をすることで
今までどおり生活できる病気です。

1型糖尿病の治療は自己管理が大切です。
ふだん起こす軽い低血糖は自分で対応できます。
あなたに本人がお願いしたときは
その指示に従ってサポートしてください。
急な重症低血糖による意識障害や異常行動の際には
近くの救急外来へつれて行ってください。
そのためにも1型糖尿病について知っておいてください。
本冊子をお読みいただいて、治療支援の際に役立ててください。

■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/>