

●発症時は早く病院に

1型糖尿病の発症は、2人/10万人・年とされています。頻度の少ない病気ですが、発症時は緊急を要することが少なくありません。のどが乾く、尿が多い、やせてきたなどの症状があれば、早目に医療機関を受診してください。



●ちゃんとわかって



1型糖尿病は、まだまだよく知られている病気とは言えません。病気の特徴から少しでも周囲の方々に知ってもらっていたらどれほど助かるだろう、という患者さんの思いは筆舌につくしがたいものがあります。それは、身体的な面ではもちろん、精神的な面でも大きな意味をもちます。皆様の正しい理解が、1型糖尿病患者さんの未来を明るく照らします。ちゃんとわかって、1型糖尿病。

監修／川村智行
解説／橋本友美
デザイン／竹村ちひろ
キャッチコピー／黒龍江

大阪市立大学大学院医学研究科
発達小児医学教室

ちゃんとわかって。

どんな時も向き合ってきた。今度はあなたに向き合ってほしい。



ちゃんと考えて

食べ過ぎでなったんじゃない。
運動不足でなったんでもない。
僕たちは、ある日突然1型糖尿病と言われ
インスリン注射を続けてきた。
一見元気に見えるけれど
それは、僕たちがインスリンの量や
食べる量を調節しているから。
ちょっとしたことですぐに血糖値が上下して
しんどくなってしまうんだ。
しばらくインスリンを打たなければ
命にも関わる。
ちゃんとわかって。
1型糖尿病のこと。

Insulin Dependent Diabetes Mellitus

1型糖尿病

●1型糖尿病の原因はまだわかっていません

何らかの理由で「すい臓」の細胞が壊れ、そこで作られるべき「インスリン」というホルモンが作られなくなってしまうために起こります。なぜ「すい臓」の細胞が壊れてしまうのかは、今だにわかっていません。ですから、食べ過ぎや太り過ぎ、運動不足でなったのではなく、**遺伝するものでもありません**。もちろん人にうつるものでもありません。誰にもその原因はわからないのです。

●インスリン注射が欠かせません

インスリンは体の血糖値を下げる働きを持っています。ですので、体からインスリンが作られないと、血糖値が上がった状態になってしまいます。

インスリンは生命維持のために絶対に必要なもので、もし、血糖が上がったまま放っておくと命に関わることになってしまいます。そのため、1型糖尿病の患者さんは毎日インスリンが欠かせないのです。インスリンを投与する方法は今のところ注射しかありません。ですから、小学生以上になってくれば、自分で注射を行うようになります。

現在、インスリン注射にはペンタイプのものでポンプタイプものがあります。



●血糖値に影響するもの

血糖値は大きく、食事の内容と、注射したインスリンの量に影響されます。しかし実際にはそれだけではなく、運動量、体調、気温、ストレス等にも影響を受けます。安定した血糖コントロールを得るにはそれら全てを考慮に入れる必要があります。そうたやすいことではありません。それらをきちんと考えて初めて、1型糖尿病の患者さんは元気でいられるのです。



●低血糖と高血糖

血糖値が低くなることを低血糖、高くなることを高血糖といいます。通常、食前の血糖値は100mg/dl前後に保たれていますが、1型糖尿病の患者さんでは70mg/dl以下の低血糖になることや、200mg/dl以上の高血糖になることがしばしばあります。

軽い低血糖では、空腹感、なんとなく元気がない、といった症状が出てきますが、グルコース等の糖分を少しとることで回復します。しかし、何もしないでおくと、冷や汗をかき、顔色が悪くなってきます。さらに低血糖が進むと、痙攣したり意識を失うこともあり、患者さん自身で対応できなくなることがあるので、周囲の方々の理解が必要とされます。高血糖では、のどが渇く、尿の回数が増える等の症状が出てきますが、低血糖のように緊急に対応する必要は少ないです。しかし、そのまま数日放っておくと吐き気やだるさが出てきてケトアシドーシスという状態になってしまいます。これも、患者さん自身で対応できなくなることがあり、周囲の方々の理解が必要とされます。



●どんな生活でも運動でも何でもできる

1型糖尿病の患者さんには1日数回の血糖測定とインスリン注射が必要です。それができていても血糖コントロールは予想通りにいくものではなく、しんどくなることもあります。そのとききちんと患者さん自身が対応することで、どんな生活でも、どんな運動でも制限なく自由に行うことができます。

どうしても患者さん自身の力でできないときには、周囲の方の協力があればさらにその範囲は広がります。学校では、体育の授業も修学旅行もふつうに参加することができます。1型糖尿病を持ちながらプロのスポーツ選手して活躍されている方もたくさんおられます。

