

1 型糖尿病と診断されたあなたとご家族へ

突然の体調不良や、思いがけない診断に、大きな不安を抱えておられることと思います。

1 型糖尿病は、0～14 歳の平均年間発病率が 10 万人あたり 1.4～2.2 人程度といわれ、誰にでも起こりうる病気です。ただ、患者さんの数は多くないため、これまで身近に 1 型糖尿病の方がいなかったという方も少なくありません。

まずは、1 型糖尿病についての基本的なことから一緒に知っていきましょう。

1 型糖尿病とは？

小児期に発症する糖尿病の多くは、1 型糖尿病といわれています。はっきりした原因はまだ分かっていませんが、何らかの理由で免疫の働きが強くなり、自分のすい臓のベータ細胞を攻撃してしまうことで、インスリンが出にくくなります。
インスリンが不足すると血糖を下げるのが難しくなり、高血糖になります。

糖尿病の主なものに、1 型糖尿病と 2 型糖尿病があります。

1 型糖尿病

インスリンがほとんど作れなくなる病気です。
免疫のはたらきの異常が関係する場合や、原因がはっきり分からない場合があります。

2 型糖尿病

肥満、体質、生活習慣などの影響で、インスリンは出ていても効きにくくなる(効きが悪くなる)病気です。生活習慣病のひとつとされています。

原因が違う

インスリンが足りない分を補うために、
インスリン注射が必要になります。

まずは、インスリンが働きやすい環境を整える
ために、食事や運動などの生活習慣の工夫が
大切になります。

治療法が違う

体の中で弱ってしまった部分を、外から少し助けてあげるイメージです。
必要なものを補って、毎日を安心して過ごすための治療です。

症状や合併症はほとんど同じ

主な症状

多尿、口渇・多飲、易疲労性・体重減少

糖尿病特有の長期的な合併症

目：糖尿病性網膜症、腎臓：糖尿病性腎症、神経：末梢神経障害

インスリン注射や合併症の予防など、病気の自己管理はとても大切です。
しかし、治療を続けていくことで、日常生活は発症前と同じように送ることができます。
規則正しい生活やバランスのよい食事は、発症前と同じように大切です。
これらを整えることで、より安心して毎日を過ごせるようになります。

血糖コントロールについて

血糖値の目標は、ガイドラインによると以下のとおりです。

	理想 (mg/dl)	適切 (mg/dl)
食前	65-100	90-145
食後	80-126	90-180
就寝時	80-100	120-180
夜間	65-100	80-161

ISPAD:国際小児思春期糖尿病学会ガイドラインより

【高血糖・低血糖について】

高血糖とは？

- ・「血糖（血液中の糖の量）」が高い状態が続くと、糖によって血管が傷つきます。特に、細い血管が集まっている「目」「腎臓」「足先」などではダメージを受けやすく、合併症が起こりやすくなります。（前のページの「糖尿病特有の長期的な合併症」）にもつながる内容です。）
- ⇒これらの合併症を防ぐことが、糖尿病治療の重要な長期目標になります。

低血糖とは？

- ・インスリンの量が多すぎたり、運動で糖が多く消費されたり、体調不良で十分に食べられなかった場合などに、血糖が必要以上に下がることがあります。これが「低血糖」です。
- ・低血糖になると、次のような症状があらわれます。

軽い症状	強い空腹感、だるさ
	冷や汗、顔色が悪い（顔面蒼白）
	動悸、頭痛、気持ち悪さ（悪心）
	吐き気、目のかすみ
	集中力の低下、意識障害
重い症状	けいれん、昏睡

重い低血糖の危険性と周囲の支援

重い低血糖になると、自分で対処することが難しくなり、周囲の人の助けが必要になります。放置すると命にかかわることもあります。

そのため、

- ・低血糖になったときの対処方法について、主治医と相談しておくこと
 - ・対処方法を家族や周囲の人にも共有しておくこと
- がとても大切です。

参考資料

糖尿病の治療は、日々進歩しています。

最新の情報や、より詳しい日常生活の工夫について知りたい場合は、下記のホームページをご覧ください。

【日本 IDDM ネットワーク】

<https://japan-iddm.net/>

