

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/>



小児慢性特定疾病児童等の支援について

1 型糖尿病は、児童福祉法に基づき厚生労働大臣が定める「小児慢性特定疾病」の一つです。自治体では、「小児慢性特定疾病児童等自立支援事業」などを通じて、地域の関係機関と連携しながら、小児慢性特定疾病のお子さんとそのご家族の支援を行っています。不安なこと、心配なことは、身近な支援者や相談窓口にご相談ください。



「誰に相談して良いか分からない」

「とりあえず、誰かに気持ちを聴いて欲しい」

そんな時は、**小児慢性特定疾病児童等自立支援員**や**保健所の保健師**にご相談ください。

自立支援員は、小児慢性特定疾病のお子さんとそのご家族の相談に応じ、必要な情報の提供や関係機関との連携を通じて、日常生活や療養生活を支援します。

保健所でも、悩みや不安に寄り添った支援を行っています。

【小児慢性特定疾病児童等自立支援員】

難病生きがいサポートセンター（岐阜県難病団体連絡協議会内）に所属しています。

相談電話：058-214-8733（平日 9時30分～17時）

Eメール：gifunanbyo.kng@gifu.email.ne.jp

【県内保健所】（平日 9時～17時）

※電話は岐阜市・岐阜を除き、総合庁舎の代表番号です。「保健所の小児慢性特定疾病担当へお願いします」とお伝えください。

岐阜市 058-252-7191

岐阜 058-380-3004（羽島市、各務原市、羽島郡、山県市、瑞穂市、本巣市、本巣郡）

西濃 0584-73-1111（大垣市、海津市、養老郡、不破郡、安八郡、揖斐郡）

関 0575-33-4011（関市、美濃市、郡上市）

可茂 0574-25-3111（美濃加茂市、可児市、加茂郡、可児郡）

東濃 0572-23-1111（多治見市、瑞浪市、土岐市）

恵那 0573-26-1111（中津川市、恵那市）

飛騨 0577-33-1111（高山市、飛騨市、大野郡、下呂市）

患者会について

「つぼみの会 愛知・岐阜」は、愛知県・岐阜県の1型糖尿病の患者さんとそのご家族による患者会です。

岐阜県難病団体連絡協議会にも加盟しており、医療や生活に関する情報、学校や職場での対応など、患者さんやご家族だからこそ伝えられる実体験に基づいた情報や支援を提供しています。

サマーキャンプや勉強会、交流会などを通じて、仲間とつながり、前向きに病気と向き合う力を育む活動を行っています。

同じ病気を持つ人たちとつながることで、不安や孤独を和らげ、実践的な知識を得ることができます。

つぼみの会 愛知・岐阜HP

<https://www.aichi-gifu.iddm.jp/>



各種助成制度について

小児慢性特定疾病医療費医療受給者証について

「小児慢性特定疾病医療費助成制度」により、治療にかかる医療費の自己負担分の一部が助成される制度があります。この制度は、児童福祉法に基づき、長期にわたる療養が必要な子どもとご家族の経済的負担を軽減することを目的としています。

申請の手続きや詳細については、別添の「新規申請手続きのご案内」またはお住まいを管轄する保健所の窓口にご確認ください。

※「新規申請手続きのご案内」は下記からも閲覧できます。

【医療費助成申請手続きについて（岐阜県HP）】

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/12141.html>



対象となる方

小児慢性特定疾病と診断され、**厚生労働大臣が定める「疾病の状態の程度」**に該当する18歳未満の方が対象です。なお、18歳到達時点で医療費助成の対象となっており、引き続き治療が必要と認められる場合には、20歳の誕生日前日まで助成を受けることができます。

「疾病の状態の程度」とは？

小児慢性特定疾病医療費助成制度では、単に病名だけでなく、その病気の重症度や治療の必要性に応じて助成対象が異なります。

1型糖尿病の場合

以下に該当する場合、助成対象となります。

治療でインスリン、その他の糖尿病治療薬またはIGF-1のうち、いずれかを使用していること

詳しくは・・・

疾患ごとの詳細な基準や診断の手引きは、以下のサイトで確認できます。

【小児慢性特定疾病情報センターHP】

<https://www.shouman.jp/disease/search/group/>



特別児童扶養手当について

20歳未満で、精神または身体に障害のある児童を家庭で監護・養育している父母などに対して支給される制度です。

1型糖尿病の場合、2級に該当することがあります。

* 以下のような要素を総合的に判断して認定されます。

- ・合併症の有無やその程度
- ・血糖コントロールの状態や治療、症状の経過
- ・具体的な日常生活状況
- ・インスリン自己管理の可否

詳しくは、お住まいの市町村の「特別児童扶養手当」担当窓口にご相談ください。

これからのわたしをつくるステップ

病気があるかどうかに関わらず、子どもたちはみんな、将来に向けて少しずつ自立の準備をしながら成長していきます。1型糖尿病のある子どもにとっては、これに加えて、自分の病気を理解し、望む生活の中でどう体調をコントロールしていくかという力が必要になります。

ここでは、自分の体調を自分で管理できるようになるための、年齢ごとの目安をまとめました。お子さんの成長のステップを見守る際の参考にいただければと思います。（参考：成人移行支援コアガイド）

	本人				保護者		
	発達の特徴	受療行動	セルフケア行動	学校生活など	病気・治療に関すること	セルフケア行動	就学・就職
0-1 歳	・安心できる人との信頼関係を育てる時期です。	・病気のことはまず保護者に説明します。保護者が安心できると、子どもも医療者を信頼しやすくなります。	・食事やお風呂などの生活習慣は、保護者と一緒に楽しくできるようにします。 ・治療や注射がこわい思い出にならないように、やさしく関わります。	・保育園などの集団生活を楽しむようになります。	・子どもとその病気のことを受け入れ、困ったことがあれば、身近な人や病院の先生に相談できるようにします。	・お薬を飲むとき、注射のときは、「これは体を守るために大事だよ」と伝え、できたらしっかりほめてあげましょう。	・保育園に通う前には、医師と相談して、子どもに必要な健康面の配慮を確認しておきましょう。その内容を、保育士さんにもわかりやすく伝えることが大切です。
1-3 歳	・着替えや歯磨きなど、毎日の生活の中で自分でできることを少しずつ増やしていきます。				・病気があるからといって特別扱いすぎないようにしましょう。きょうだいと同じように、公平に接することが大切です。 ・子どもが安心して過ごせるように、病気のことを理解してくれる人や協力してくれる人を周りに作っていきましょう。 ・家族で病気の話をするときは、きょうだいにもわかるように、きちんと伝えるようにしましょう。		
4-6 歳	・「やってみたい」「自分でやる」と思える気持ちを大切にします。				・「どうして注射が必要なの？」などの問いに、子どもが納得できるように、やさしい言葉で説明を始めます。子どもの問いかけを避けず、丁寧に答える姿勢を持ちます。 ・病気があっても、友だちと遊ぶ時間をできるだけ確保します。 ・子どもが病気について関心を持ち始めたら、医師から直接説明してもらう機会をつくります。 ・うまくできなかったときの気持ちを受け止め、小さな「できた！」を見つけてしっかりほめます。		

7-9 歳

10-12 歳

本人				保護者		
発達の特徴	受療行動	セルフケア行動	学校生活など	病気・治療に関すること	セルフケア行動	就学・就職
・友達や先生との関わりの中で、「自分はどうしたらいいか」を考えるようになります。 ・勉強や運動などに一生懸命取り組む気持ちが育ちます。 ・思い通りにならないことがあっても、気持ちを落ち着けたり、みんなのために行動したりできるようになります。	・「どうして注射が必要なの」「これは食べて良いの」など自分の病気について医療者に聞けるようになります。	・血糖測定やインスリン注射など、できることを自分でやろうとします。 ・「どのタイミングで注射する」「どのおやつを選ぶ」など、自分に合った方法を選べるようになります。	・授業中や休み時間など、必要なケアを自分で行えるようになります。 ・遠足など、事前に準備をして、みんなと一緒に活動を楽しめるようになります。 ・「どうして注射してるの？」と聞かれたときに、自分なりの言葉で説明できるようになります。	・子どもが理解できる言葉で、病気の名前を伝えます。子どもがどこまで分かっているかを確認し、必要に応じて補足します。 ・「自分でやってみたい」という気持ちを尊重し、見守る姿勢を持ちます。 ・「やりたくない」気持ちの背景にある子どもの気持ちを考え、丁寧に対応します。子どもが感じている不安や疑問に気づき、しっかり耳を傾けて応じます。	・薬の管理を自分でやってみる経験を通して、少しずつ自信を育てます。 ・できることを本人に任せ、代わりにやってしまわないように気を付けます。	
・運動や活動を通して、体力や運動能力を高めていきます。 ・見たり聞いたりしたことをよく理解し、自分で考えて行動できるようになります。 ・相手の気持ちを考えながら、仲良く過ごす力が育ちます。 ・自分のことを自分で考え、決める場面が増えていきます。	・受診の目的を理解し、自分のために通院する意識が持てるようになります。 ・「遠足に行きたい」「宿泊行事に参加したい」など、自分の希望を医療者に伝えられるようになります。	・「いつ注射する？」「どうやって薬を持っていく？」など、生活の中で自分に合った方法を考えられるようになります。 ・薬の名前や使い方を覚え、自分で説明できるようになります。 ・気になることや医師に聞きたいことを、自分専用のノートに書いておけるようになります。 ・思春期に向けた体の変化や性のことについて、家族や先生、医療者と話すことができるようになります。	・「注射が必要です」「気分が悪いです」など、自分から先生に伝えて援助を求められるようになります。 ・事前に準備をして、みんなと一緒に泊まりの行事に参加できるようになります。	・血糖測定や服薬など、本人ができることは自分で行えるように支援し、そばで見守ります。 ・「どうして自分だけ病気なの？」などの悩みが出てきたときは、本人の気持ちを受け止め、病気や体については話し合う良い機会とします。	・規則正しい生活ができるよう、食事・睡眠・活動のバランスを整える手助けをします。 ・自分でできることを尊重し、困ったときにはサポートする姿勢を持ちます。	・医師と相談しながら、学校生活で必要な支援について本人と話し合い、教師に伝える準備をします。

13-15
歳16-19
歳

20歳-

本人				保護者		
発達の特徴	受療行動	セルフケア行動	学校生活など	病気・治療に関すること	セルフケア行動	就学・就職
・自分の性格や役割、将来について考えるようになります。 ・友達や先生と協力しながら、自分の役割を果たすことができるようになります。 ・自分の考えを持ち、親とは違う意見を持つこともあります。 ・身体の変化や性に関することを、正しく受け止められるようになります。	・医師と自分だけで話し、必要なことを伝えられるようになります。 自分の言葉で質問できます。 ・薬の管理に関心を持ち、家族と一緒に準備できるようになります。	・体調や予定に合わせて、注射や食事のタイミングを調整できます。 ・「どうやってストレスに対処するか」「何が体に悪いか」を自分で考えられるようになります。 ・体の変化や性に関する疑問を医師に相談し、正しい知識を得られるようになります。	・家族や先生、友だちなど、安心できる相手に自分の気持ちを伝えられるようになります。 ・授業や部活動の中で、自分に合った方法でケアを行えるようになります。	・治療を嫌がったり、自己流で行おうとする様子が見られたら、早めに気づいて対応します。 ・自立を意識しながらも、日々の様子を目を向け、必要ときに支えられるようにします。 ・治療の選択の際など、親の価値観を押しつけず、子どもの意見を聞く姿勢を大切にします。	・療養行動や薬の管理は本人に任せつつ、困ったときには支えられるようにそばにいます。	・医師と相談しながら、学校生活で必要な支援について本人と話し合い、教師に伝える準備をします。
・「どんな仕事をしたいか」「どんな人生を送りたいか」など、自分の将来について考え、目標を持てるようになります。 ・体の変化や性のことについて、自分の言葉で理解し、説明できるようになります。	・自分の予定や体調を考えて、医師と相談しながら受診日を決められるようになります。 ・薬の管理を自分で行い、足りない分を医師や薬局に伝えられるようになります。	・学校やアルバイトなどの予定に合わせて、療養行動を調整し、継続するための工夫ができるようになります。 ・信頼できる家族や友人、先生などに、自分の病気や気持ちを伝えられるようになります。 ・「どうしてそれが体に悪いのか」「どうやって気持ちを落ち着けるか」を自分で考え、行動に移せるようになります。 ・自己の性・生殖(機能)について、気になることを医師に相談し、安心して理解できるようになります。		・本人が自分で判断して行動できるように、基本は見守りながら、必要ときにはそっと助言します。	・失敗や挑戦も成長の一部と捉え、本人が自分で調整できるかどうかを見守り、必要な経験ができるよう支えます。	・進学や就職、生活のことなど、本人の希望を聞きながら、一緒に将来のことを考える時間を持ちます。
	・小児の医療から成人の医療へ移行し、自分の体のことを考えて受診できます。 ・転院先の病院で、医師に自分の病気のことを伝え、必要な情報を共有できます。	・検査結果、診断書、意見書、病気のまとめなどを整理し、必要なときに提出できるようにします。 ・制度やサービスについて調べ、自分に必要な手続きを進められるようになります。	・職場など必要な場面で、自分の病気についてわかりやすく伝えることができます。 ・仕事のスケジュールや環境に合わせて、療養行動を調整しながら続けられます。			

【自由記載欄】

学校での生活について

学校では、基本的に他の子どもたちと同じように生活できますが、いくつか注意が必要な点があります。これまでに学校生活に関していただいた質問をもとに、学校生活におけるポイントを以下にまとめました。ぜひ参考にしてください。（プロフィールシートと合わせて使ってみてください。）

体育や部活動、スポーツクラブ等への参加

どんな運動にも参加することができます。運動は血糖コントロールにとって重要な役割を果たすため、積極的な参加が望まれます。ただし、いくつかの注意点があります。

■運動全般について

運動前の血糖値によっては、糖分の補給が必要になる場合があります。

※必要な対応については、医療機関で事前に確認しておきましょう。

運動前の血糖値	対応
mg/dl 未満	ブドウ糖 20g 摂取して、血糖値が上がるのを待って授業に参加
～ mg/dl	ブドウ糖 10g 摂取して、授業に参加
～ mg/dl	そのまま運動可能
mg/dl 以上	高血糖により、運動は見合わせ

■長時間の有酸素運動（例：水泳・マラソンなど）

長時間・持続的な運動は、血糖値に大きな影響を与える可能性があります。そのため、以下のような対応が必要です。

- ・事前の準備（食事・インスリン調整など）
- ・運動中の対応（低血糖への備え）
- ・運動後のケア（血糖値の確認と補食など）

体育の授業予定は、事前に共有してもらえようお願いします。

タイミング	留意事項
事前の準備	
運動中の対応	
運動後のケア	
その他の留意事項	

■水泳授業における持続血糖測定器の使用

持続血糖測定器は耐水性があるので、装着したまま水泳に参加できます。ただし、水中での使用は 30 分以内にとどめてください。

■インスリンポンプについて

水泳授業や、接触がある運動のときは、インスリンポンプは外して先生に預けるとよいでしょう。

登下校時の注意

登下校の方法や所要時間、距離は人によって異なります。一定時間以上歩く必要がある場合は、運動時と同様の対応が必要です。

登校時：朝食をしっかりとれていれば、低血糖の心配は少ないとされています。ただし、体調や前日の活動量によって変動することもあるため、必要に応じて血糖値の確認をしましょう。

下校時：体育の授業の有無やその内容によって、下校時の血糖値が変動することがあります。安心して帰宅するために、下校前に血糖値を確認する習慣をつけると良いでしょう。

休み時間の過ごし方

休み時間に友達と遊ぶことは、楽しく大切な時間です。ただし、遊びに夢中になると、低血糖に気づきにくくなる場合があります。

- ・自分の体調に注意を向ける習慣をつけましょう。
- ・様子がおかしいときには先生に知らせてもらえるよう、友達にもあらかじめ話しておくで安心です。

どれくらい給食を食べて良いか

1型糖尿病があっても、給食に特別な制限はありません。基本的には、他の児童と同じように食べることができます。

ただし、以下のような場合には注意が必要です。

- ・ほとんど食べられなかった場合
- ・途中で吐いてしまった場合

これらの状況では、低血糖のリスクが高まる可能性があります。そのため、保護者に連絡を入れてもらえるよう、事前に対応方法を確認しておくで安心です。

インスリン注射・血糖測定はどこで行う？

基本的な対応は以下のとおりですが、学校の環境や本人の希望に応じて柔軟な対応が必要です。事前に学校とよく相談しておきましょう。

①落ち着いた環境での実施

- ・保健室などの静かな場所で、先生の確認のもと行うのが基本です。
- ・ただし、本人の自己管理が進んでいる場合や、特別扱いを避けたいという希望がある場合は、教室での注射を希望することもあります
- ・給食当番などで教室での注射が必要になることもあるため、安全な場所やプライバシーへの配慮が必要です。

②血糖値の測定

- ・本人が自分で測定します。
- ・血糖値によってインスリン量を調整する場合があるため、先生と一緒に確認しながら対応できるよう、主治医と事前に相談しておきましょう。

③インスリン注射

- ・注射は本人が行います。
- ・インスリン量が正しいかどうかは、先生と一緒に確認するようにしましょう。

④注射後の食事のタイミング

- ・インスリンは注射後すぐ効果が現れ始めます。
- ・食事までの時間が空いてしまうと低血糖のリスクがあるため、注射後は間をあけずに給食を食べましょう。

⑤インスリンの保管方法

- ・使用中のインスリンは室温で保管します。
- ・直射日光や高温になる場所には置かないように注意しましょう。

⑥予備のインスリンの保管

- ・忘れた場合に備えて、予備のインスリン製剤を学校で預かってもらえる場合は、冷蔵庫での保管が必要です。
- ・保管場所は冷蔵庫の扉側（凍結を避けるため）が望ましいです。

【自己管理のステップアップ】

注射の手技を含め、本人の成長に合わせて少しずつ自己管理できるようになることが大切です。本人・保護者・先生が協力しながら、安心して過ごせる環境を整えていきましょう。（「[29](#)大人への準備チェックリスト」も参考にしてください。）

病気の説明は誰に、どこまですればいい？

低血糖などの体調変化が起きたとき、そばにいるクラスメイトが助けてくれることがあります。そのため、周囲の理解と協力はとても大切です。

説明の範囲や方法は、本人の気持ちを最優先にして決めましょう。

【クラスメイトへの説明のポイント】

- * 特別扱いはしないで、クラスの一員として自然に接してもらるようにしましょう。
- * インスリン注射は、体に必要な薬を取り入れるためのものです。これは、食べ物からエネルギーを得るために欠かせない薬であり、視力が低い人にとっての眼鏡やコンタクトのように、生活に必要なものです。
- * 時々甘いものを食べているのは、体の中のエネルギーを調整するためです。糖尿病の人にとっては、体調を確認しながら行う大切な作業です。
- * 自分でエネルギーを調整するのはとても大変なことです。時にはうまくいかず、体調が悪くなることもあります。
 - ・「だるそう」「寝てしまった」など、いつもと様子が違うときは、すぐに先生に知らせてください。
 - ・それが、本人を助ける大きな力になります。

受験・テスト時の配慮事項

1 型糖尿病のある生徒が安心して受験やテストに臨めるよう、事前に学校や試験主催者と相談し、必要な配慮を確認しておくことが大切です。

■血糖管理に関する配慮

- ・血糖測定器や補食（ブドウ糖など）を持ち込む必要があります。
- ・低血糖時の対応ができるよう、試験中でも補食を摂れる環境の確保が望めます。
- ・インスリン注射が必要な場合は、事前に時間や場所の調整をしておきましょう。

■スマートフォンの持ち込みについて

- ・血糖管理にスマートフォンを使用する場合は、医療目的であることを説明し、持ち込みの許可を得る必要があります。
- ・試験中は、通信機能をオフにする（機内モード）などの対応を求められることがあります。
- ・医療機器としての使用であることを証明する書類（主治医の診断書など）が必要になる場合もあります。

■その他の配慮事項

- ・試験時間中に体調が悪くなった場合の対応（途中退室、再入室など）についても、事前に確認しておきましょう。

災害時に備えて

1型糖尿病がある場合、災害時には「通常の備え」に加えて、「糖尿病に関する特別な備え」が必要です。まずは、通常の備えができているか確認しましょう。下記のページを参考に、災害時に備えて準備を進めてみてください。

【災害・避難カード作成の取り組み（岐阜県 HP）】

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/22589.html>

参考：「洪水・土砂災害にあなたと地域が備える防災ガイドブック」



身の回りで起きる

災害を知ろう

・ハザードマップの見方

早めの避難の手順を

考えて決めよう

・災害・避難カードを作る

日頃から災害に備えよう

・共助について

・情報を活用しよう

何を持って避難する？ 1型糖尿病 Ver

★何が追加で必要になるでしょうか。事前に話し合っておきましょう。

1月分あれば安心。1週間分は備えておきたい。

- ☐ インスリン自己注射セット(インスリン製剤、注射器、注射針、消毒用アルコール綿など)
- ☐ 血糖自己測定器(センサー、穿刺器具、消毒用アルコール綿など)
- ☐ 補食(ブドウ糖、パン、せんべいなど)
- ☐ お薬手帳(薬局でもらう薬の説明書き、コピーでも可)
- ☐ 保険証(コピーでも可)
- ☐ メモ帳と筆記用具(自分の体調を記録しておくため)
- ☐ 自分の病気について説明できる資料(プロフィールシートの表面を作成しておきましょう)
- ☐ その他(合併症や他の症状に必要な薬や器具 など)
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

災害時でも、基本を思い出そう。

①まずは落ち着いて

・平常時の応用です。普段どうしていたか落ち着いて思い出しましょう。
・基本は「食事・運動・インスリン」
・災害時の血糖管理は、「シックデイ」の対応に似ています。

②可能な範囲で自力で乗り越え

・災害前の備えが大切
・災害発生直後(3日間程度)は命に関わるケガが優先され、医療を受けられない可能性が高いです。
・血糖コントロールが重要です。

③遠慮せずに周囲に協力をお願いする

・1型糖尿病は周囲から見えにくく、困っていることが伝わりにくいです。
・誰に何を伝えと良いか準備しておきましょう。(避難所の医師・看護師、日頃から顔見知りで信頼できる人等)

【JADEC 公益社団法人 日本糖尿病協会 HP】

<https://www.nittokyo.or.jp/>

1型糖尿病に限らない情報ですが、災害への備えについて記載されていますので、参考にしてください。

