

プロフィールシート（ 年 月版）

記載可能な項目については、本人または保護者が記入し、共有を希望する相手（例：学校の先生など）と一緒に内容を確認しましょう。

相手が不安に感じる点や疑問がある場合は、主治医にも相談しながら、必要に応じて内容を追加・修正していくことが大切です。

①基本情報

氏名（ふりがな）		生年月日（年齢）	
学校（園）名		クラス名	
診断名		診断時期	
保護者名		連絡先（緊急時）	
主治医名		医療機関名	TEL
その他機関名 （訪問看護等）			TEL TEL
健康保険証	保険者名 記号・番号		
小児慢性特定疾病 医療受給者証	受給者番号	福祉医療費 受給者証	受給者番号

②現在の治療内容

現在の 治療	受診頻度			
	インスリン製剤の種類	使用のタイミング・方法		
	血糖測定の方法・頻度			
低血糖 時の対 応	程度	症状	対応（本人・保護者・学校等）	
	軽 (mg/dl)  重 (mg/dl)	強い空腹感・だるさ		
		冷や汗・顔面蒼白		
		動悸が激しくなる		
		頭痛・悪心		
		吐き気・目のかすみ		
		集中力の低下・意識障害		
けいれん・昏睡				
低血糖を起こしやすい時間帯・条件				
※軽症であっても低血糖が起こった時は、保護者に連絡する。				

③学校生活について

基本的には通常と同じ学校生活が可能です。			
治療に伴 い必要な こと	インスリ ン注射に ついて	いつ	保管場所・方法について
		どこで	
		どのように	
	補食の保管について		
血糖測定に伴う配慮事項			
注意が必 要な時	給食に関し て	Point：食べれなかったとき	
	※補食について 定時に（ 時、補食の内容 ） 必要時（どんな時 、補食の内容 ）		
	運動やクラ ブ活動の時	Point：運動前後のインスリン量の調整や補食	
	宿泊を伴う 校外活動	【直近の予定】 月 日～ 月 日 行き先： 日程をもとにした主治医からの指示内容 低血糖に注意が必要なシーン	
	その他の注 意事項		

④本人の気持ちと希望

<u>病気についての想い</u> 例：ちゃんと注射したりすれば、大丈夫		
<u>不安なこと</u> 例：体育のあとに血糖がさがることがあるから少しこわい		
<u>伝えたいこと</u> 例：友だちに、「注射してるけどふつうに遊べるよ」	誰に	何を
	誰に	何を
	誰に	何を
<u>希望していること</u> 例：みんなと同じようにすごしたい。困った時だけちょっと助けてほしい	学校生活等について	
	進路について	

年間行事予定表（ 年）

[illegible]

【自由記載欄】

大人への準備チェックリスト

1型糖尿病は、成長とともに自分で病気のコントロールができるようになることがとても大切です。自分で管理できる力がついてくると、将来やりたいことに近づくことができます。

このチェックリストは、大人になる準備がどれくらいできているかを確認するためのものです。本人・保護者・支援者が一緒に見ながら、今できていること、これから頑張りたいことを整理してみましょう。（参考：1型糖尿病移行期医療合同委員会作成 成人期医療移行チェックリスト）

【生活と自立】

チェック項目	例	5段階評価	チェック日
親離れができており自立している。	・朝の準備や持ち物の管理を自分でしている。 ・病気のことも含めて、自分で考えて行動するようにしている。	1・2・3・4・5	年 月 (歳)
治療や血糖管理に関して親の手を借りずに自ら行える。	・毎日のインスリン注射や血糖測定を、自分で時間を見て行っている。 ・食事や運動に合わせてインスリン量を調整したり、低血糖のときに自分で対応できる。	1・2・3・4・5	年 月 (歳)
自ら医療従事者に相談しながら、適切な血糖管理が行える。	・診察のときに、自分から「最近こういうことがあった」と話したり、「インスリン量を変えた方がいいですか」と質問できる。 ・体調や生活の変化に合わせて、医師や看護師と相談しながら血糖の調整をしている。	1・2・3・4・5	年 月 (歳)
内科への移行準備に関心を持ち、情報収集を行うことができる。	・小児科から内科に代わることについて、医師や家族と話をしたことがある。 ・どんな病院があるか、どうやって通うかを自分で調べたり、相談したりしている。	1・2・3・4・5	年 月 (歳)
周囲の人に自身の病気について適切に説明できる。	・友達に「インスリンの注射をしているけど、普通に生活できる病気だよ」と話せる。 ・先生に「体育の前に補食が必要です」と自分から伝えられる。 ・新しい人に会ったときに、病気のことを分かりやすく説明できるようにしている。	1・2・3・4・5	年 月 (歳)
サマーキャンプや患者会への参加経験があり、年少者と交流し、指導できる。	・キャンプで小さい子に注射のやり方を教えたり、困っている子に声をかけたことがある。 ・患者会で、自分の体験を話して、同じ病気の子に「大丈夫だよ」と伝えたことがある。	1・2・3・4・5	年 月 (歳)

【治療と管理】

チェック項目	例	5段階評価	チェック日
治療や血糖管理に関する知識を十分持っている。	・低血糖や高血糖の時にどうすれば良いかを知っていて、自分で対応できる。 ・インスリンの種類や使い方、食事や運動との関係を理解している。 ・HbA1cの意味や、検査結果がどういうことを表しているかを説明できる。	1・2・3・4・5	年 月 (歳)
食事(カーボカウントの知識を含む)に合わせてインスリン量の調整ができる。	・ごはんやパンなどの量を見て、どれくらいのインスリンが必要かを自分で考えて打っている。 ・外食や特別な食事の時も、炭水化物の量を見てインスリン量を調整できる。 ・食べる時間がずれた時や、食べる量が変わった時にも、自分で判断して対応している。	1・2・3・4・5	年 月 (歳)
活動(運動)、体調に合わせてインスリン量の調整ができる。	・体育の前にインスリンを少なめにしたり、運動後に補食をとるようにしている。 ・体調が悪い時や風邪の時に、血糖の変化を見ながらインスリン量を調整している。 ・遠足や部活の大会など、いつもと違うスケジュールの日に対応している。	1・2・3・4・5	年 月 (歳)
診察時の検査データ(HbA1c など)や医師からの病状についての説明を理解できる。	・HbA1cの数字が高い時は「血糖がうまくコントロールできていない」と分かっている。 ・先生が話す「血糖の変動」や「インスリンの調整」について、自分で質問したり、メモをとったりしている。 ・診察のあとに、先生の話を家族に説明できるくらい、内容を理解している。	1・2・3・4・5	年 月 (歳)
血糖コントロールについての問題点をあらかじめまとめて、医療従事者へ質問できる。	・最近、朝の血糖が高いことが多いので、診察の時に「夜のインスリンを変えた方がいいですか」と聞いてみるなど、記録を見て質問を準備している。 ・食後の血糖が上がりやすいことに気づいて、メモにまとめて先生に相談した。	1・2・3・4・5	年 月 (歳)
最近の血糖コントロールについて、医療従事者からの質問に答えることができる。	・「朝の血糖が高い」「運動後に下がる」など、自分の記録を見て説明できる。 ・医師や看護師に「この1週間は安定していました」など、自分の血糖の様子を話せる。	1・2・3・4・5	年 月 (歳)
シックデイに適切に対応できる。	・体調が悪い時でも、血糖をこまめに測っている。 ・食べられない時でも、インスリンをどうするか考えて打っている。 ・発熱や嘔吐などのいつもと違う症状がある時は、家族や先生にすぐ相談している。	1・2・3・4・5	年 月 (歳)
低血糖に適切に対応できる。	・手が震える、ボーっとするなどの症状に気づいたら、すぐにブドウ糖をとっている。 ・血糖が下がりそうな時(運動前・空腹時など)に、あらかじめ補食をとっている。 ・低血糖になった時の対応を、あとで記録したり、医師に伝えたりしている。	1・2・3・4・5	年 月 (歳)
重症低血糖に備えて、第三者の協力を求めるなどの準備ができる。	・低血糖で意識がなくなることがあると知っていて、周りの人に「こうして欲しい」と伝えている。 ・学校やバイト先の人、友達等に「低血糖の時はジュースを飲ませて欲しい」などお願いしている。 ・グルカゴンの使い方を家族や近くの人に説明したことがある。	1・2・3・4・5	年 月 (歳)

【成人期の医療】

チェック項目	例	5段階評価	チェック日
成人期における医療費について理解している。	・20歳を過ぎると医療費の助成が変わることを知っている。 ・自分が使っている医療費助成制度の名前や内容を説明できる。 ・高額な医療費がかかる時に、どうやって申請するか、誰に相談すれば良いかを知っている。	1・2・3・4・5	年 月 (歳)
慢性合併症について理解し、説明できる。	・血糖が高い状態が続くと、目・腎臓・神経などに影響が出ることがあると知っている。 ・合併症を防ぐために、HbA1cを意識して血糖コントロールを続けている。 ・診察の時に「目の検査はいつ受けたか」「尿検査の結果はどうだったか」などを話せる。	1・2・3・4・5	年 月 (歳)
生理周期に合わせた血糖コントロールについて理解し対応できる(女性、中学生以上)。	・生理前や生理中に血糖が変わりやすいことを知っている。 ・生理の時期に合わせて、インスリンの量や補食を調整したことがある。 ・生理と血糖の関係について、医師や看護師に相談したことがある。	1・2・3・4・5	年 月 (歳)
生理、妊娠、出産についての知識を備え、血糖コントロールや問題点について医療従事者と話した経験がある(高校生以上)。	・妊娠中は血糖コントロールがとても大事になることを知っている。 ・生理や妊娠の時期に血糖が変わりやすいことについて、医師や看護師と話したことがある。 ・将来の妊娠・出産に向けて、どんな準備が必要か医療者に聞いたことがある。	1・2・3・4・5	年 月 (歳)
飲酒や喫煙についての知識を備え、血糖コントロールや問題点について医療従事者と話した経験がある(高校生以上)。	・飲酒や喫煙が血糖コントロールに影響することを知っている。 ・飲み会や喫煙の場面で、どう対応すればいいかを医師や看護師に相談したことがある。 ・将来の健康への影響について、自分の病気と関連つけて考えたことがある。	1・2・3・4・5	年 月 (歳)

【自由記載欄】

これまでの歩み

この記録は、今の自分の気持ちや経験を自由に残していくためのものです。

最初は保護者が記入しますが、少しずつ自分で書けるようになったら、自分の言葉で記録してみましょう。

受診時のメモや、学校生活・イベントの振り返り、日々の気づきなど、どんな場面でも使って構いません。

あとで見返したときに「自分、成長したな」と感じられるような内容や、同じ病気を持つ仲間の参考になるような記録になることを目指しています。

書き方は自由です。文章でも、箇条書きでも、絵や図でも構いません。あなたらしい形で、今の自分を残してみましょう。

年月	できごと	気持ち・考え、工夫や活用したもの 等	その他

年月	できごと	気持ち・考え、工夫や活用したもの 等	その他

対応記録

■この記録について

この記録は、「いつもと違う対応が必要になったとき」や「記録しておくとな次の支援に役立つと感じたとき」に書いてください。
書けるところだけで構いません。短いメモでも大丈夫です。

年月	記入者	できごと（いつ・どこで・何があったか） （例：授業中に意識がぼんやりし、返事が弱くなった ／血糖値が急に 70→50 台に低下 など）	とった対応 （例：すぐに補食を渡した／その場で血糖測定を実施 ／連絡ルートに沿って保護者へ電話連絡 など）	気づいたこと・次に活かしたいこと （例：体育後すぐに補食を確認できれば予防できた可能性／この時間帯に血糖が急に下がる傾向 など）

年月	記入者	できごと（いつ・どこで・何があったか） （例：授業中に意識がぼんやりし、返事が弱くなった ／血糖値が急に 70→50 台に低下 など）	とった対応 （例：すぐに補食を渡した／その場で血糖測定を実施 ／連絡ルートに沿って保護者へ電話連絡 など）	気づいたこと・次に活かしたいこと （例：体育後すぐに補食を確認できれば予防できた可 能性／この時間帯に血糖が急に下がる傾向 など）