

こんな時はどうするQ&A

Q：糖尿病は治りますか？

A：残念ながら現在の医学では完全に治すことができません。インスリン注射を一生続けていくことが必要となりますが、上手にコントロールすれば日常生活には支障がありません。したがってあなたが血糖を管理するために必要な知識を身につけることが大切になります。インスリン補充以外の治療法として、膵臓移植や膵島移植が行われています。さらに先進的な研究も進められています。

Q：何を食べても大丈夫ですか？

A：基本的には何でも食べられます。今までと同じように甘い物、外食、飲み会など楽しむことができます。しかし『何でも食べられる』＝『何でも好きなだけ食べてもいい』というわけではありません。1型糖尿病とは関係なく、健康に生活していく上で「食べ過ぎない、バランスよく食べる」ことが必要だからです。食べすぎると体重は増えます。その分インスリン量も増えます。インスリンは体重を増やす作用があるので、さらに体重が増えるという悪循環に陥ることがあります。また1日2食よりも3食一定の時間に食べた方がコントロールしやすくなります。

Q：今の仕事は続けられますか？

A：糖尿病だからできない仕事はほとんどありません。シフト勤務のある看護師やプロ野球選手になることも可能です。低血糖時の対処法を身近な同僚に伝えるとより安全です。糖尿病をうちあげにくい環境の人は主治医に相談しましょう。

Q：飲み会や接待には参加してもいいですか？

A：適量を守れば参加可能です。普段からどんな食事でもどのくらい血糖があがるのを知り、どのくらいインスリンを打てばよいか自分のパターンを見つけましょう。炭水化物を摂らずにアルコールだけを飲んでいると重症低血糖をおこすことがあります。炭水化物を含んだつまみを早めにとるようにしましょう。コース料理などの際はインスリンを必ずしも食前でなく、炭水化物を含んだ料理が出てくるタイミングで打ってもよいでしょう。

Q：一人暮らしの注意点はありますか？

A：低血糖が起こらない良好なコントロールを保ちましょう。就寝前に血糖を測定すると安心です。また家族や身近な友人と定期的に連絡をとるとより安心です。補食用の食品をみじかに備えましょう。

Q：結婚や出産はできますか？

A：結婚、妊娠、出産は可能です。パートナーに1型糖尿病のことを理解してもらいましょう。妊娠中は血糖値が上がります。高血糖はとくに胎児に悪影響があり、流産、早産、先天奇形、妊娠高血圧症などの原因になります。妊娠前からより正常に近い血糖を目標にします。

成人の 1型糖尿病

ともながクリニック 監修 朝長 修
作成 スタッフ一同



1 1型糖尿病とは

糖尿病には1型と2型があり、2型が大多数を占めています。2型は肥満、過食、運動不足、遺伝的素因などによる生活習慣病であり、1型はこの2型糖尿病とは異なるものです。1型は自己免疫や特殊なウイルス等により膵臓のβ細胞が破壊されてインスリンを作ることが出来なくなる病気です。血糖を下げるホルモンであるインスリンが分泌されなくなると高血糖となり、数日で生命にかかわります。そのため終生にわたりインスリン注射が必要です。また長期の高血糖持続は動脈硬化による様々な合併症をおこすことがあります。適切なインスリンの補充を行なうことで血糖を良好に保てれば、通常どおりの生活を送ることが可能です。大人の1型糖尿病は発症頻度が低いため、周囲の理解が得られにくいこともあります。まず患者さん自身やご家族の方が1型糖尿病をよく理解し、周囲に説明できるようにしましょう。

2 インスリンの補充と血糖測定が必要

1型糖尿病は体内でインスリンを作ることができないため、インスリン注射が不可欠です。血糖測定をしながらインスリン量を調節し、血糖をコントロールしていきます。食前や就寝前など、1日に4~5回自己注射します。風邪や下痢など体調不良（シックデイ）の際には血糖が不安定になります。まめに血糖測定を行い、体調に合わせたインスリン量を投与します。インスリン注射や血糖測定は簡単で、子供も自分で行っています。

3 こんなときは注意！でも知っていれば怖くない！ 低血糖と高血糖

インスリン量をきめ細かく調整しても血糖値が大きく変動することがあり、血糖が下がりすぎる低血糖、逆に血糖が高すぎる高血糖という状態になることがあります。

●低血糖（およそ血糖値60mg/dl未満）
<誘因> 食事（炭水化物）の量が少ない、運動量が多い、インスリンの過剰投与、インスリン注射をしたが食事をとれなかったなど。
<症状> 極端な空腹感、ふるえ、冷や汗、動悸、脱力など。→進行すると意識を失うことがあります。（低血糖性昏睡）
<対処> 糖分を含むジュースなどを飲む、飴をなめる。糖分が含まれていない人工甘味料やダイエット飲料では血糖は上がりません。
*昏睡になったら、家族や身近な人に対処してもらいます。意識がない時は、救急車を呼んでもらしましょう。（1型糖尿病であることを必ず伝えて下さい。）

●高血糖
<誘因> 暴飲暴食、感染症、インスリンの打ち忘れ、打ち間違い、中断、注射器や針の故障で薬が注入されていないなど。
<症状> 倦怠感、口渇、多尿、意識消失。（高血糖昏睡）
<対処> 血糖値を測定し、高血糖が続く場合は医療機関に連絡。主治医の指示に従いましょう。

*糖尿病カードの携帯をおすすめします。