

学校や幼稚園・保育園の先生に知りたい お名前 の低血糖の症状と対処法です。

●低血糖のときは、次のようなまえぶれや、症状があります。



●低血糖になりそうときや、なったときには、次のような対処をお願いします。

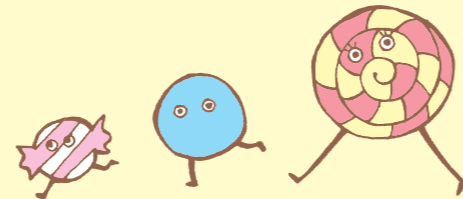
場所

にある

を

食べさせたり、飲ませたりしてください。

●他に以下のような対応をお願いします。



このパンフレットは、平成18年度～20年度科学研究費基盤研究(C)「糖尿病を持つ子どもの自己管理行動を促すための学習支援」(研究代表者：竹鼻ゆかり)、平成21年度科学研究費基盤研究(C)「1型糖尿病を持つ子どもの学校生活を支援するための教育プログラムの開発」(研究代表者：竹鼻ゆかり)の一貫として共同で遂行、執筆した研究成果を元に作成しました。

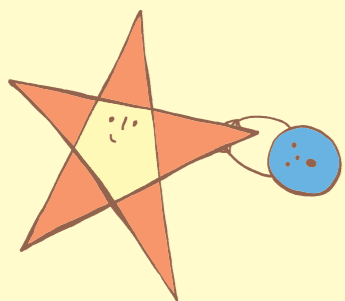
[協力] 特定非営利活動法人日本IDDMネットワーク
[制作] 竹鼻 ゆかり・朝倉 隆司(東京学芸大学)
田中祐司(防衛医科大学校 総合臨床部(内科))
[デザイン] 正木賢一・富塚裕佳子(東京学芸大学)
[発行] 東京学芸大学6大学連携教育支援人材育成事業
(平成20年度文部科学省「戦略的・大学連携支援事業」選定事業)

教えて、りんりん!

Rin Rin
1型糖尿病ってどんな病気?

1型糖尿病を持ちながら
頑張っている子どもは、
世界中にたくさんいます。
その子どもたちが元気に学校や
幼稚園・保育園での生活を
送れるように願って
このパンフレットを作りました。





1 1型糖尿病とは

1型糖尿病は、自己免疫や特殊なウイルスにより膵臓のβ細胞が破壊されたためにインスリンの絶対的不足が起こる病気です。治療しないと血糖が上がるだけでなく、どんどん痩せて生命にもかかわります。生活習慣病や遺伝との関係が深い2型糖尿病とは異なる疾患です。

1型糖尿病は小児期に発症することが多く、日本では、10万あたり1.5～2.1人/年といわれています。しかし適切なインスリンの補充を続け血糖値を良好に保てれば、健康な子どもと変わりなく過ごせます。

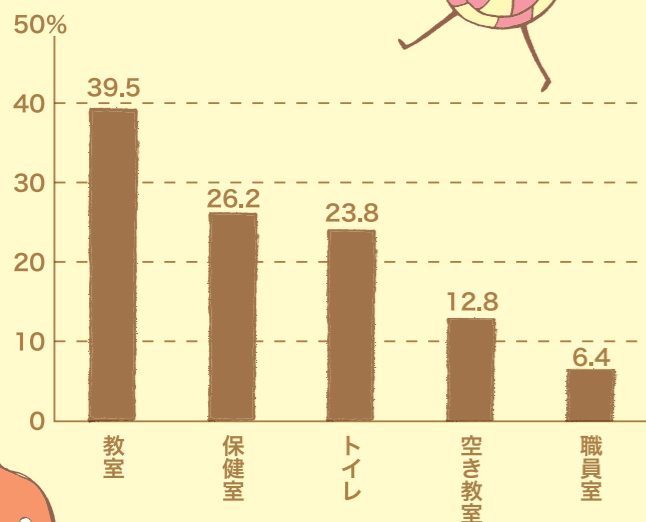
2 インスリンの補充と血糖測定が必要

1型糖尿病の子どもは、自分でインスリンを作れないため、注射やポンプによるインスリンの補充が不可欠です。しかも血糖値をモニターしながらインスリンの量を調整しないと血糖コントロールが上手くできません。

そのため子どもは、食事の前や寝る前など、自分で一日に3回～4回くらいインスリンを補充します。注射の前や調子が悪いときには、血糖自己測定も行います。

注射や血糖測定は、慣れている子どもであれば30秒から1分ほどで行えます。

学校で注射する場所はどこですか？
(複数回答)
[1型糖尿病の中学生・高校生 172人]

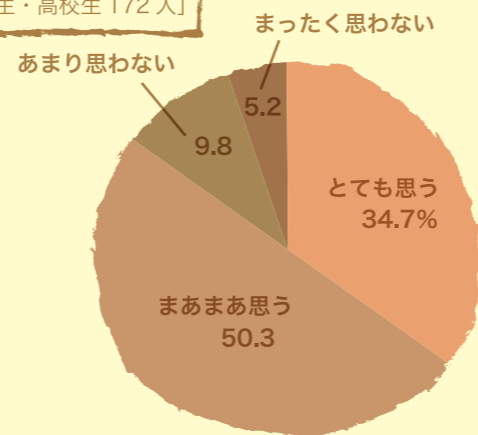


Q 1型糖尿病の子どもは、普通に学校や幼稚園・保育園での生活が過ごせますか？

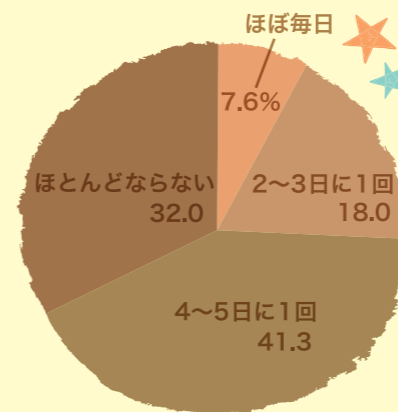
A 食事や運動の制限は特に必要ありません。必要なのは、血糖測定とインスリンの補充、周囲の人や、先生、友達との理解と支援です。低血糖に対処できれば、他はまったく問題ありません。健康で楽しい学校や園での生活が過ごせます。



あなたは、糖尿病をコントロールしながら充実した学校生活を過ごしていると思いますか？
[1型糖尿病の中学生・高校生 172人]



あなたは、どのくらい低血糖になりますか？
[1型糖尿病の中学生・高校生 172人]



3 こんなときは大変！…低血糖！

補充するインスリンの量をきめ細かく調整しても、運動や食事などとの関連で、血糖値は大きく変動します。そのため、ときには血糖が下がりすぎる低血糖という状態になります。

●低血糖の症状
からだのだるさ、ふるえ、いらいら、冷や汗、不安、動悸、目のかすみ、空腹感、注意力の低下、顔面蒼白、意識喪失(低血糖性昏睡)など

●低血糖の対処
・低血糖の症状が少しでも出たら：すぐにぶどう糖や糖分を多く含んだお菓子などを食べ(させ)る、ジュースを飲む(飲ませる)、ハチミツをなめ(させ)る。

・低血糖が予測される時：体育や遠足などたくさんエネルギーを使う活動の前や、給食が遅れるときなども、糖分を補うための「補食(ビスケットやおにぎりなどの炭水化物)」を前もって摂(らせ)る。

・万一、低血糖による昏睡になり、呼びかけても返事をしない、けいれんを起こすなどの症状が出たら：救急車を呼ぶか病院に連れて行く。ハチミツを頬の裏に少し塗るだけで回復することもある。

保護者や子どもにとって、毎日の生活のなかで一番心配なことは、低血糖です。

子どもが低血糖になりそうなきや、なってしまったときに、すぐ補食を摂れるように、先生やお友達は手助けをお願いします。

4 話し合っていたきたいこと

先生方はその子どもや保護者の方と、

- ・血糖測定や注射の場所と方法
- ・低血糖の症状や対処方法
- ・補食として何を食べるか
- ・補食をどこに常備するか
- ・友達にどこまで何を話するか

などについてよく話し合い、1型糖尿病の子どもが笑顔で楽しく学校や園での生活を過ごせるように支援してください。

Q 学校での注射や血糖自己測定はどこで行ったらいいですか？

A 多くの1型糖尿病の子どもは、保健室や教室で注射や血糖自己測定を行っています。なかには、トイレで人目を避けて行っている子どももいます。しかし、トイレで注射などを行うことは、教育の場であり生活の場である学校や幼稚園・保育園のあり方として問題があるでしょう。子どもの環境への配慮をお願いします。

教えて、りんりん！ 1型糖尿病 Q&A

Q クラスの友達には何をどこまで説明したらよいでしょうか？

A 一般的には、クラスの友達や仲のよい友達、クラブ活動の仲間には、

- 体調維持のために注射やポンプによるインスリンの補充が必要なこと。
 - 低血糖のときやその予防のためにお菓子やジュースなどを摂る必要があること。
- を話して、理解を促す必要があるでしょう。

子どもが低血糖になったときに、そばにいて助けてくれるのは友達です。そのため、周りの友達の理解や手助けはとても大切になります。友達への説明内容は、先生が保護者や子どもとよく相談してください。



インスリンポンプ



血糖測定器



注射器