

1型糖尿病とのつきあい方

～1型糖尿病とともに生活するあなたへ

～支える方々へ

監修

北里大学看護学部 基礎看護学 教授
北里大学病院 糖尿病・内分泌代謝内科 医学博士
林 哲範 先生

制作協力

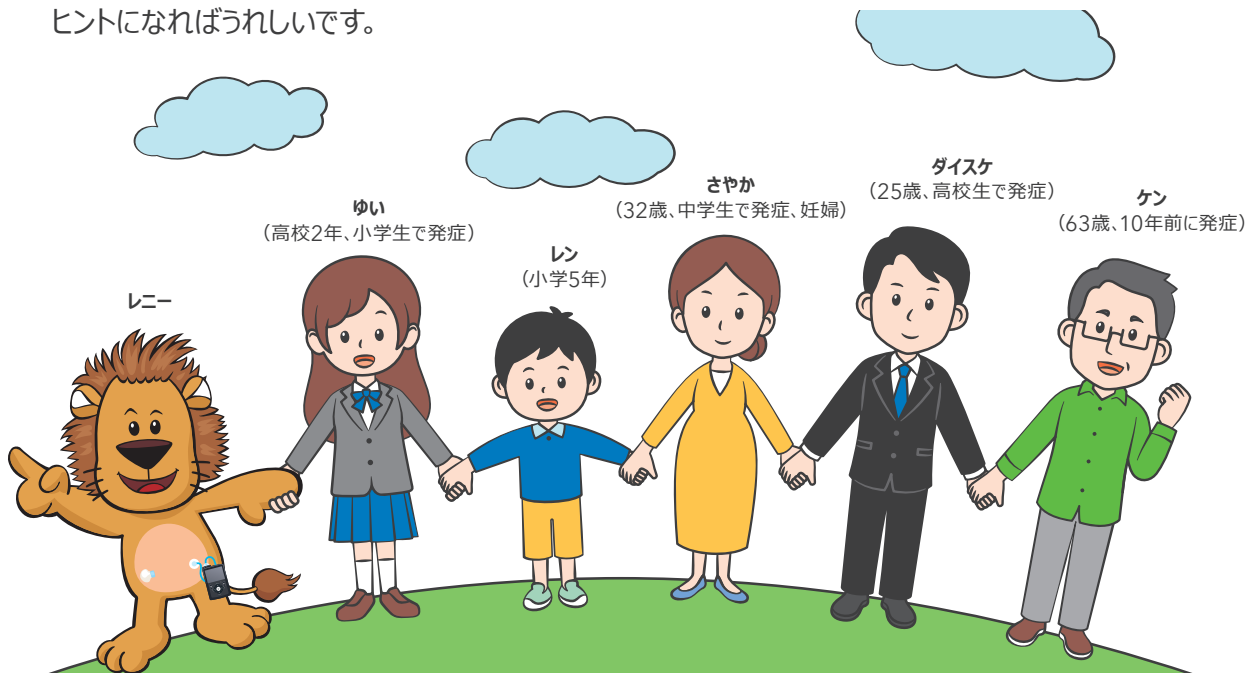
DicHub



はじめに

あなたは今どんな気持ちでこの冊子を読んでいますか。「なんで自分が病気になったんだろう」、「これからどうなるんだろう」と不安な人もいるでしょう。家族が1型糖尿病と診断されて戸惑っている人もいるかもしれません。

この冊子には、「糖尿病とともに、自分らしく生きていける」という思いを込めました。いっしょに考えてくれる人がいること、ひとりではないこと、そして工夫や支えがあればやりたいことをあきらめなくていいことを伝えたいと願っています。糖尿病とともに生活する人が、自分らしい人生を歩むための小さなヒントになればうれしいです。



よ かつ 読み方

この冊子は、できるだけわかりやすいように知りたい情報をまとめました。もっと知りたくなったら、各ページにある二次元コードからさらに確認してみてください。1度にすべて理解できなくても大丈夫です。



レニー

- 関心があるページから読んでみてください。
- **6～21ページ**: 1型糖尿病のライオン・レニーと発症したばかりの小学5年生レンの対話で構成されています。仲間とともに、同じ病気の人がどんなふうなのか、糖尿病とうまくつきあっていくには何が大切なのかを知ることができます。
- **22ページ**以降は、病気と治療の基本をまとめています。誰かに自分のことを説明するときにも使えるかもしれません。
- **30ページ**には、用語集など参考となる情報リストがあります。

Column

レニーの紹介

レニーは強くて勇気のあるライオンです。1922年に世界で初めてインスリン治療を受けたレオナルド・トンブソンさん（当時14歳）にちなんで名づけられました。1型糖尿病の先輩で、話すこともできます。糖尿病を持つ人の力になれるよう日々がんばっています。

レニーからの手紙
(インスリンポンプ.jp)



メッセージ



監修メッセージ

林 哲範 先生

発症間もない方へ。これからの生活に多くの不安を感じているかもしれませんが、1型糖尿病との向き合い方の「答え」は一つではありません。病気をよく理解し、ご自身らしい方法を見つけていくことが大切です。私たち医療者は、いっしょにあなたのベストを見つけていきます。

支えるご家族・保護者の方へ。ご本人は糖尿病とともに成長していきます。厳しく管理するのではなく、その歩みを信じて見守りながら支えていただければと思います。



岡田さん



大村さん



土岡さん

制作協力メッセージ

DicHub共同代表：

岡田 果純
大村 詠一
土岡 由季

私たちも糖尿病とともに生活しています。はじめて聞く病名に、不安や戸惑いを感じることもあるかもしれません。でも、同じ病気と向き合う仲間や、それを支える人たちがいます。DicHubは、人や組織、情報がつながり合う“ハブ”として、安心して学び、気持ちを整えられる場でありたいと願っています。本書が、つながりの一歩になればうれしいです。

[DicHub ホームページ](#)



Column

保護者の皆さんへ

最初は思うようにいかずに試行錯誤が続くかもしれませんが、そんなときには思い出してください。1型糖尿病を正しく理解しようとすること、そしてときにはそっと見守ること。一人ひとりの価値観や生活スタイルによって治療の選択やサポートしてほしいことは異なります。答えは一つではありません。先輩家族も同じように、今でも試行錯誤して乗り越えたり、向き合おうとしています。一歩ずつ前進できるようこの冊子が役立つことを願っています。

1 型糖尿病を持ち活躍する先輩たち

先輩たちの多くが、「病気になったとき、1型糖尿病を持ちながら活躍している人たちを知って勇気が出た」と言います。ここではその一部をご紹介します。プロスポーツ選手や、元首相もいるんですね！



星南

モデル・チャレンジャー



岩田 稔

元プロ野球選手



アレクサンダー・ズベレフ

プロテニス選手



ニック・ジョナス

歌手



ナチョ・フェルナンデス

プロサッカー選手



テリーザ・メイ

元英国首相



セルジ・サンペール

プロサッカー選手



ライラ・モス

モデル



だれ はな 誰に話す？ どう話す？

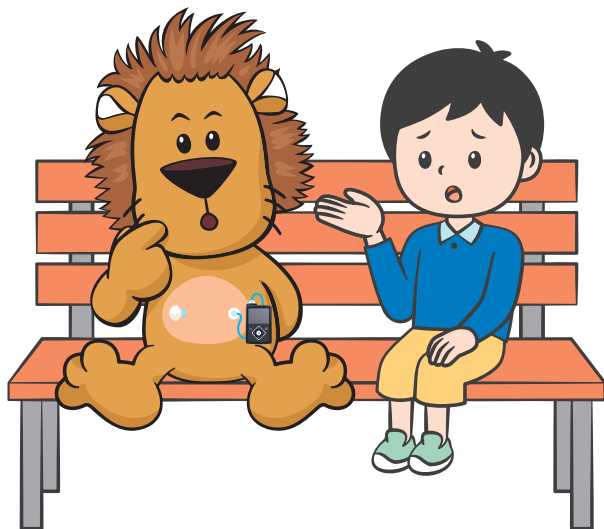
こんにちは、レニーです。今日、ぼくは近くの公園でレンに会いました。そのとき、レンが病気のことを打ち明けてくれました。レンは少し落ち込んで、病気のことをずっと考えていて、これからどうやって生活していけばよいのかまだわからない、と不安そうでした。レンは小学5年生で、1か月前に1型糖尿病と診断されたばかりです。だから、レンに糖尿病について知っていることを教えてあげることになりました。

レンは、学校のみみんなにどのように説明すればよいのか悩んでいました。みんなと何かを食べたり、体育の授業で体を動かしたり、いっしょにやることはたくさんあります。

病気のことを友だちに話したほうがよいのでしょうか。いっしょに考えてみましょう。

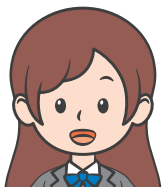
周りの人が知っていれば、インスリンを打ったり、血糖が下がりすぎないように何かを食べたりしても、みんなが「大事なこと」とすぐに理解してくれるので安心です。また、困ったときに助けてくれるかもしれません。

一方、「甘いものをたくさん食べたから病気になったんだ」と誤解されたり、何回話してもわかってくれなかったり、からかわれたりすることも あるかもしれません。



まずは、話を聞いてくれる信頼できる人に相談してみたらどうでしょう。例えば、仲のいい友だち、学校の先生、働いている人であれば職場の上司・同僚です。何かあったときに頼ることのできる人がいると安心です。

頼れそうな人が思いつかない場合、1型糖尿病の先輩の中には、周りの人には誰にも言わずに生活している人もいます。最初は周りに言ってみただけその後は言わないことにした人もいます。人それぞれ環境も考え方も異なるので、正解はありません。年齢によっても考え方が変わるかもしれません。今の自分にとって何がよいのか、じっくり考えてみましょう。



ゆい

「クラスの友だちに、紙芝居で1型糖尿病を説明しよう」と先生が提案してくれました。紙芝居をつくってみんなに説明して、それから少しずつ病気を受け入れることができた気がします。

ダイスケ

病院の先生や看護師さんが学校に来て病気について説明した例をネットで見ました。誰かに説明してもらうという方法もありますね。でも僕は誰にも言っていないよ。いろいろ聞かれるのも疲れるし、そのほうが僕は気が楽なんだ。その代わり自分で管理できるよういつも気をつけているよ。



先生のための
1型糖尿病対応マニュアル
(日本IDDMネットワーク)



祖父母向けパンフレット
(日本IDDMネットワーク)



次に、誰かに話してみようと思っても、何をどう話せばよいでしょうか。

病気や治療の説明はとても難しいように感じます。1型糖尿病の簡単な説明に加えて、どのような治療をするのか、治療のために何をするのか、困ったときには何をしてほしいのか、伝えたいことをできるだけ絞るとよいと思います。

がたとうによびょう はな 1型糖尿病について話す ※詳しい説明は22ページ

1型糖尿病は、すいぞうの病気です。すいぞうは、血液中にある糖の量（血糖値といいます）が増えすぎないようにするインスリンをつくります。このインスリンをつくることができなくなるのが1型糖尿病です。インスリンが出ないと、血糖が増えて、喉が乾いたり具合が悪くなったりします。

でも1型糖尿病を持ちながら、周りのみんなと同じように食べたり遊んだり活動したりすることができます。ちょっと違うのは、食べるときにインスリンを打つこと、そして、体を動かすときには追加で食べることが必要になることもあります。このように、やることは増えますが、そのときどきに合ったやり方とサポートを見つければ、やりたいことはきっとできます。あきらめなくても大丈夫。

例えば、視力が悪くなるとメガネやコンタクトを使う人がいるように、1型糖尿病を持つ人は機械を使ってインスリンを体の外から補充して生活します。左利きと右利きの方は少しやり方が違うように、人によって、補充の仕方を使う機械もさまざまです。



けっとうかんり きほん はな 血糖管理の基本について話す ※詳しい説明は24ページ

血糖値がどれくらいか確認するために機械を使って測ります。今は機械とつなげてスマホでもデータを見ることができます。1型糖尿病を持ちながら、バランスの良い食事をする、身体を動かすことなど健康的に過ごすことはみんなと同じです。血糖管理をしながらいっしょに生活します。

高血糖

血糖値が高いとき/高くなりそうなときにはインスリンを打ちます。特に、何かを食べる前には必ずインスリンを打ちます。

低血糖

血糖値が低いとき/低くなりそうなときにはインスリンを打つのをやめるか量を減らします。必要に応じて、炭水化物を食べます。炭水化物は、血糖値に関係する糖質を多く含む食べ物のことです。血糖値が低いときには、さまざまな症状が出ます。ときには周囲の人に助けをもらうこともあります。



Column

自分ができること、そして困ったときに誰かにお願いすることを簡単にまとめてみよう。事前に伝えておくと安心して生活できるかもしれません。

- 血糖測定や、血糖値が高いとき・低いときの対応など、自分でできることと手伝ってほしいこと
- よくある低血糖のサイン（症状）と対応法
- インスリン治療をする場所
- みんなに病気を伝えるかどうか、誰に伝えたいか など

しよく じ 食事

血糖値は食べるものに影響されるので、レンは、何を食べればいいのか、何に気をつければいいのか、とても気になっています。今までのようにみんなといっしょに自由におやつを食べたりできるのでしょいか。

インスリンを補充すれば、今まで通り、食事内容を変える必要もないし、自由におやつを食べたりできますよ！

まずは友だちと同じように、健康的なバランスのよい食事をとることが大事です。食べ物には、たんぱく質、脂肪や炭水化物などが含まれています。血糖値に影響があるのは炭水化物です。ごはんやパン・麺類、イモ類、甘いものが炭水化物の代表です。

カーボカウント

炭水化物の量に合わせて必要なインスリンの量を決めて管理する「カーボカウント」という方法があります。食べ物を見てどれくらいの炭水化物が含まれているか「見積もる」（見て考える）ことです。

Column

保護者の皆さんへ

給食の場合は、献立などから糖質量を教えてもらえるか学校に確認してみましょう。カーボカウントは、正確さよりも、子どもが自分で無理なく見積もることができる方法を身につけることが大切です。

はじめてみよう！
カーボカウント
(インスリンポンプ.jp)



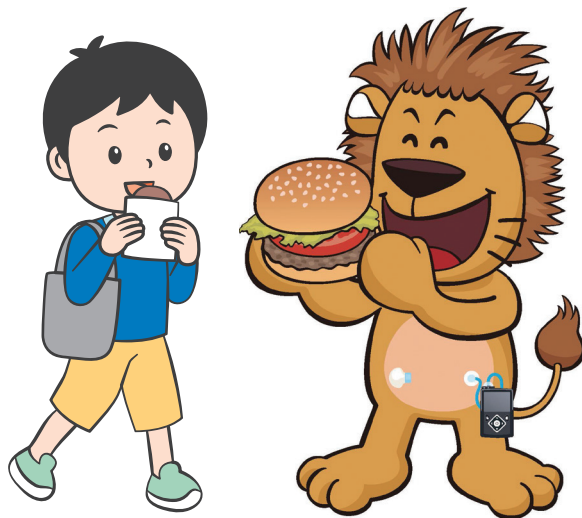
難しく考えすぎずに、最初は、おやつなど自分の好きな食べ物や、いつも家で食べる食事に含まれる量を見積もることからスタートしてみましょう。食品のパッケージにある「栄養成分表示」ラベルを参考にすれば、簡単に見積もることができます。カーボカウントは完璧ではなくても大丈夫です。

なぜなら、血糖値は食事以外にも影響を受けるからです。食べなくても上がることもあれば、体の状態によって上下することもあります。これを食べたらこのくらいのインスリンかな、という感覚がわかるようになれば十分です。管理栄養士にも相談してみましょう。

※食事前の血糖値と、食に含まれる糖質量を入力すると、目標血糖に近づけるために必要なインスリン量を自動で計算してくれるインスリンポンプもあります。インスリンポンプについては[27ページ](#)へ

※大まかなカーボカウントでも自動で補正してくれるAID療法（自動インスリン注入療法）もあります。AID療法については[28ページ](#)へ

健康的な食事はおいしくできし、おいしければ食事を楽しむこともできます。食べすぎや栄養が偏らないように気をつけるのは、誰もが同じです。好きなものがあれば生活の楽しみとして食べましょう。必要なのは、炭水化物の量に合ったインスリン量を補充すること、それだけは忘れずに。



レンは1週間後に体育祭を控えています。いつもの学校と違って、その日は朝から夕方まで、屋外で体を動かします。どんなことに気をつければよいのでしょうか。

からだ うご きほん 体を動かすときの基本

まず、体を動かすことは健康にとっても良いことです。山や海などで、自然に触れるのもとても気持ちがいいし、気分転換にもなります。

一方で、体を動かすとインスリンが「効きやすくなる」ことが多いため、低血糖になることがあります。運動やスポーツをするときには同じインスリン量でも血糖値を下げる効果が高くなるからです。運動やスポーツでなくても、例えば、毎日駅まで歩いてきた人がその日は急いで自転車に乗ったら低血糖になることもあります。いつもより運動量が多い日や体を動かすときには、補充するインスリン量をあらかじめ減らしておきます。例えば、糖尿病キャンプで山登りをする日にはインスリン量はいつもの半分から8割くらいにすることもあります。また低血糖にならないように事前に少し多めの炭水化物を食べておくことも有効です。



運動の種類によっても対応法は異なります。例えば、マラソンのように長時間走るときには、数日前から消化の良い炭水化物を多めにとったり、走りながら食べられるものを用意したり、自分でやりやすい対応法を決めて準備しておきます。慣れてくると自分にとってベストのやり方を見つけられて、毎回同じように対応できるようになります。1型糖尿病を持つランナーは多くいます。同じスポーツをする1型糖尿病の先輩にコツを聞いてみることもお勧めします。

い り よ う き き と は ず 医療機器の取り外し

インスリンポンプという小型の機器をつけている人は、一時的にポンプを取り外すことができます。プールやお風呂のときにもポンプを外すことができます。激しい運動や接触が多いスポーツをするときも低血糖に気をつけながらポンプを外してプレーすることが可能です。スポーツや運動のタイプによって、装着のしかたは異なります。運動の種類によっては外さずにそのままできるものもありますので、同じスポーツをしている人のやり方や工夫を医療者に相談してみましょう。

※インスリンポンプについては[27ページ](#)へ

ナチョ・フェルナンデスの言葉（プロサッカー選手）

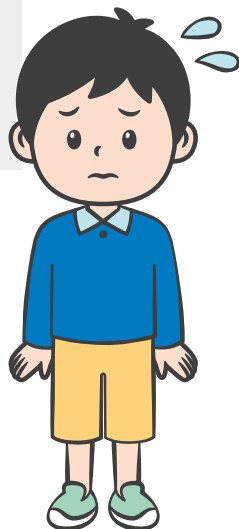
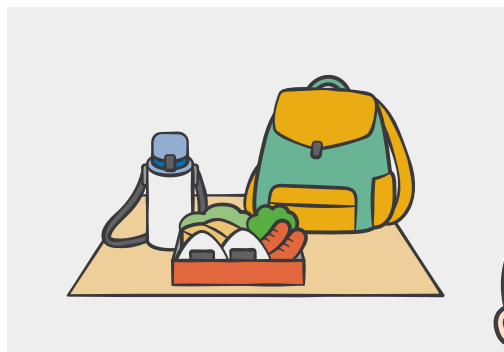
“主治医となった内分泌代謝専門医から「サッカーをあきらめる必要はない。むしろ運動は非常に重要だ」と告げられ、治療が開始された。その翌月曜日から、ナチョのサッカー人生は始まった。「もしもあなたが糖尿病であるなら、そうでない人よりも健康に3倍気を遣わなければならないかもしれない。でも、そのことは必ずプラスになる。食事や休息のとり方に気をつけるようになるし、インスリン製剤や血糖自己測定器などを持ち歩くようになり、自分の体に対し責任感を抱くようになる”と、欧州サッカーを統括する「欧州サッカー連盟」(UEFA)のインタビューに答えている。

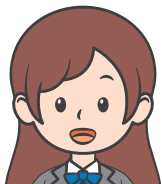
(糖尿病ネットワーク)



りょこう えんそく 旅行/遠足・イベント

レンは5年生になったので、今年は修学旅行があります。友だちといっしょのお泊りや食べ歩きをととても楽しみにしていましたが、家族と離れて何かあったらどうしようという不安もいっぱいでした。レニーは修学旅行に行ったことはありませんが、どうすればよいかいっしょに考えました。今回はゆいが経験を話してくれました。





ゆい

**私は修学旅行に行ったよ！すごく楽しかったし、とてもよい思い出になったよ！
でも準備はしておこうね。**

- 自分でインスリン注入や、高血糖・低血糖時など緊急対応できるようにする（助けてもらう）
- 機器の付け替えなど練習しておく
- 日程や活動内容を事前に確認し、活動量が多いときはインスリン量を調整する。特に夜間の低血糖に注意する
- 持ち物を事前に確認する
- 子どもの場合は、糖尿病キャンプなどで自己管理の練習をする

※糖尿病キャンプについては[20ページ](#)へ

ケン

私は出張で飛行機にも乗っていますよ！でもいくつか注意が必要です。

- 事前に医療機器メーカーから情報カードを入手しておけば、係員への説明も可能です（日本語・英語）
- インスリン、ペン型注入器、注射針は手荷物として機内に持ち込みます。
- 手荷物検査のときには、インスリンポンプは、X線検査やボディスキャナーを通さずに別の検査方法を希望しています。



しょうらい 将来

子どもは成長し、そして大人になってからもライフステージは変化します。

受験・就職や妊娠・出産などが大きな節目になることもあるでしょう。レンは将来お医者さんになりたいと思っていました。糖尿病を持ちながら医師になれるのか心配になってきました。

糖尿病を持つことを理由に、受験や就職の機会が制限されてはいけません。学校や職場も、糖尿病を理由に入学や採用を断ってはいけないとされています。とはいえ、実際には人や環境によって対応が違ふこともあります。つらい思いをした先輩もいれば、希望する学校に進学したり、やりたい仕事に就いて楽しく働いている先輩もいます。受験のときに治療機器の持ち込みなど、必要な配慮をしてもらえる場合もあり、病気への理解がある学校や職場もたくさんあります。



Column

実は1型糖尿病を持つ医師や医療者は少なくありません。糖尿病になったから医師になった先輩もいます。朝から夕方まで患者さんを診察しながら、仕事と血糖管理を両立しています。

1型医師の座談会
「先輩患者さんに聞いてみよう」
(糖尿病ネットワーク)



もう一つの大きな節目となるのが、妊娠・出産です。1型糖尿病は、遺伝しないとされています。妊娠を希望する場合は、妊娠前から主治医と相談し、計画的に準備していきます。妊娠中は赤ちゃんのためにも、ふだんよりきめ細かい血糖管理が必要になるため、先進的な医療機器が役立つこともあります。いずれにしても、1型糖尿病を持つ先輩のお母さんはたくさんいます。中には5人もお子さんがいる大先輩もいますよ。家族が増えるかけがえのない時間を想像しながら準備しましょう。



ライフステージ
(日本IDDMネットワーク)



私のターニングポイント
(インスリンポンプ.jp)



かね お金のこと

1型糖尿病を持つ人が使える可能性のある医療助成制度はいくつかあります。ただし、病状や環境等によって使えるかどうかは異なります。「対象じゃないと思っていた」「知らずに申請していなかった」というケースも少なくありません。

複雑で時間もかかり、希望通りになるかは自治体や職業、環境など条件によって異なりますが、治療にも慣れて少し落ち着いたら調べてみましょう。通院時に医療者やソーシャルワーカー（社会福祉士）に聞いてみてもよいでしょう。

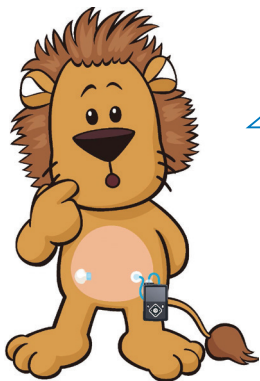
しょうにまんせいとくていしつべい いりょうひじょせい 小児慢性特定疾病の医療費助成

子どもの糖尿病では、18歳未満（延長により20歳未満まで）を対象に医療費の自己負担分を補助する助成制度があります。世帯年収により異なりますが、医療費の自己負担は0円～上限約1万5千円/月となります（2026年4月現在）。例えば、インスリンポンプとリアルタイムCGMを連動したAID療法では、1回の受診にかかる費用の目安は3割負担の場合の窓口支払い額は約3万円ですが、小児慢性の助成を使えば、最高でも約1万5千円/月になります。

Column

保険について

持病があっても入りやすい保険（緩和型など）があります。また、住宅ローンを組むときに入る団体信用生命保険については、それに代わる選択肢（ワイド団信）もあります。



成人でも国内で利用可能な医療助成制度があります。
(2026年4月現在)

- 組合健康保険・付加給付
- 障害厚生年金
- 大学生医療給付
- 妊産婦医療助成
- 自治体・医療機関独自の助成

詳しくは医療機関に問い合わせください。

(小児慢性特定疾病情報センター)



糖尿病医療に活用可能な医療助成
制度の紹介
(日本糖尿病インフォマティクス学会)



1型糖尿病と
これからの人生
(インスリンポンプ.jp)



Column

自分が希望する治療があっても、費用は常に気になるものです。そんなとき、すでに使用している同じ病気の人に使用感を聞いてみたり、自分で体験してみたら使い続けるかどうか決めたりすることも一案です。新しい治療を試すことで、それまで悩んでいた血糖管理がうまくいったり、楽に管理できるようになったり、生活をより楽しめるようになることもあるからです。治療の選択肢は広がっていますので、関心がある治療法について助成制度も併せて主治医や社会福祉士に聞いてみましょう。また生活環境が変わるタイミングや年齢で見直すこともあるかもしれません。インスリン治療は毎日の生活とともに行うものです。主治医に相談しながら、治療するあなたが自分にとって良いと思うものを選択することが大切です。

たいせつ なかま 大切な仲間

これまでもお伝えしてきたように、あなたは一人ではありません。いっしょに考えてくれる人がいるし、誰かを頼ることもできます。そして治療も生活もいろんなやり方があります。自分にとって良いと思える解決策はきっと見つかります。そんな希望を持ってほしいとレニーはいつも願っています。

糖尿病があると、自分の体を少し注意深く感じたり気をつけたりすることはありますが、「その分健康になれる」という1型糖尿病の先輩もいます。「一病息災（いちびょうそくさい）」といいます。最初は「糖尿病の患者さん」だったけれども、いろんな人と出会って治療法も進化してきて、今では「糖尿病を持つ人」として毎日を暮らしていると、ある小学生のお母さんは教えてくれました。そんな話をみんなでするとよいですね。

なかま さが 仲間を探す

1型糖尿病は日本国内では約9.2万～14万人*といわれています。これまで同じ病気の人に出会ったことがない人も多くいるでしょう。ネットで積極的に発信している1型糖尿病の先輩がいるの

*厚生労働省の研究班による「1型糖尿病の実態調査、客観的診断基準、日常生活・社会生活に着目した重症度評価の作成に関する研究」(代表者：田嶋尚子・東京 慈恵会医科大学より)

Column

保護者の皆さんへ

糖尿病キャンプや患者会は、仲間に出会うチャンスです。子どもたちだけでなく、保護者にとっても貴重な機会です。ぜひ勇気を出して参加してみてください。

全国の患者会リスト
(日本IDDMネットワーク)



子どもと大人の成長物語
ウェブ漫画「げんきの森日記」
(インスリンボンブ.jp)



で、投稿を見ながら治療の参考にしたり、投稿を読んでつらいときに励ましてもらったり、心の支えになることがあります。でも、お勧めなのは、対面の患者会です。同じ病気を持って生活している多くの仲間に出会えます。年齢は少しバラバラかもしれませんが、悩みは共通かもしれません。発症して長く生活している大先輩は、乗り越え方や対応法もよく知っているかもしれません。糖尿病あるあるのエピソードもよく聞きます。

子どもを対象にした糖尿病キャンプもお勧めです。自分よりも小さい子がカーボカウントやインスリン療法を生活の一部として行っているのを見て、「自分もがんばるぞ」と見違えるように成長して家に戻ってきた子どもたちもたくさんいます。生活の中でどのように治療や管理をするのか、キャンプに参加している医療者に直接確認することもできます。そして何より、かけがえのない仲間と出会い、大人になってからもずっとつきあいが続いている人たちもいます。参加したことがない人は、勇気を出して一度参加してみませんか。

つらいとき、困難に直面したとき、そんなときには、家族や同じ病気を持つ友人が手を差し伸べてくれます。主治医や周囲の医療者も同様です。ネット情報に惑わされそうになったときは、医療者に相談してください。誰かに頼ることを忘れないでください。いい方法をいっしょに考えましょう。



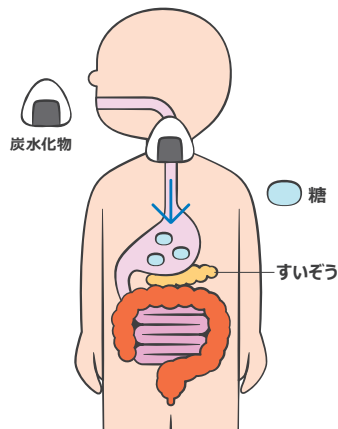


1 型糖尿病とは

(日本IDDMネットワーク)

1型糖尿病は、すいぞうの病気です。すいぞうは、血液中にあるブドウ糖の量（血糖値）が増えすぎないようにするインスリンをつくります。インスリンをつくるができなくなるのが1型糖尿病です。自分の免疫細胞が誤って自分の細胞を攻撃するのが主な原因です。インスリンが出ないと、糖の量が増えて高血糖になり、喉が乾いたり具合が悪くなったりします。最初は糖尿病とは気づかないことも多くあります。

1型糖尿病は、日本の糖尿病の5～10%くらいといわれています。子どもから大人まで幅広い世代で発症します。食事や生活に合わせて1日に数回インスリンを体の外から補充することが必要です。インスリンを補充すれば、食事や運動などこれまで通りに楽しむことができます。



大切なこと：自分の感覚を知る

必要な量よりインスリンを多く補充すると、低血糖になります。低血糖のサイン（症状）がわかると早めに対応することができます。頭が痛くなる、汗が出るなど、特に初期症状がわかるとさらに対応しやすくなります。症状には個人差があるので、自分の感覚を知っておくことが役に立ちます。

※[24ページ](#)へ

Column

糖尿病には種類がある

糖尿病には1型糖尿病以外にも、2型糖尿病や妊娠糖尿病などいくつか種類があります。2型糖尿病は、すいぞうからインスリンは出ていますがうまく効かなくなります。1型糖尿病も2型糖尿病も、インスリンの働きが悪くなることによって高血糖が続く病気です。

メモしよう!

こんなときはどんなふうを感じる?

CGM測定値が

70mg/dLを下回ったとき

-
-
-

CGM測定値が

200mg/dLを上回ったとき

- -
 -
-

低血糖とを感じる症状は?

(例) 手が震えるとき

-
-
-

その時の測定値は?

(例) 50mg/dL

mg/dL

mg/dL

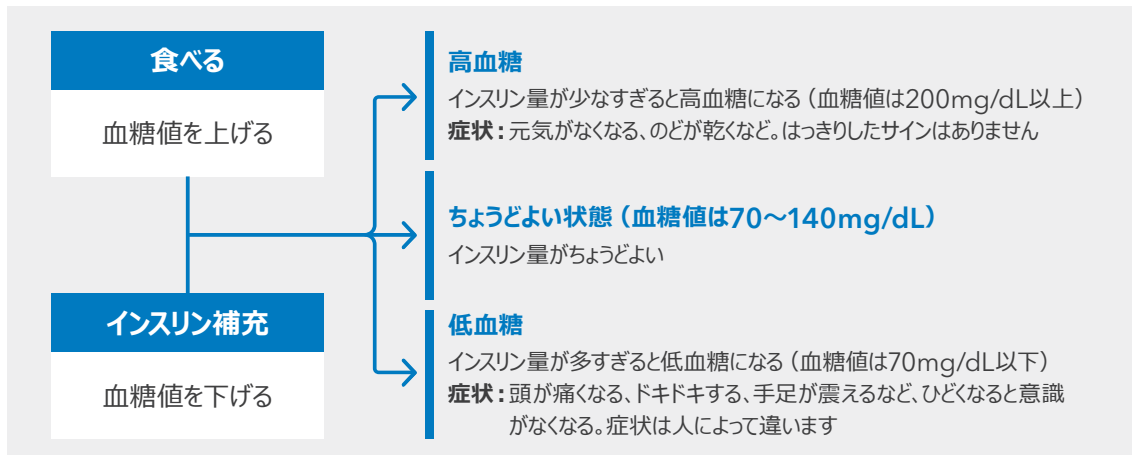
mg/dL

Column

合併症を予防する

高血糖が続くと、やがて目や腎臓の病気になることがあります。数分の低血糖や高血糖で合併症になるわけではありません。合併症にならないように、インスリンを補充して血糖管理し、定期的に医療機関に通うことが大切です。

血糖値とインスリンの関係



高血糖になったら、インスリンを追加で注入します。

低血糖になったら、追加で糖を含む食べ物や飲み物をとります（「補食」といいます）。

例えば、すぐに血糖値を上げたいときには、低血糖用の食品「グルコースタブレット」やジュースも役立ちます。

Column

思春期

特に、10代後半の思春期は、成長ホルモンが変動し血糖管理がとても難しい時期です。心情的にも治療に意欲が湧かなくなることもあるかもしれません。女の子は月経が始まりインスリンの効きにも影響が出ます。それまでうまくいていた血糖管理が急に難しくなったり、なんで自分だけこんなことをしなければならぬのか、と投げやりな気持ちになったりすることもあるかもしれません。でも時間がたつと少しずつ心も落ち着きます。振り返ってみて「あのときはごめんね、ありがとう」と家族に感謝している、と話す1型糖尿病の先輩もいます。病気があってもなくても、年齢や環境の変化でつらいときもあれば、楽しいときもある、と前向きに捉えられるといいですね。

食事以外の影響

よくあるのは、体を動かすと血糖値が下がる、緊張・興奮すると血糖値が上がる、といった傾向です。個人差が大きく、同じ人でも年齢によって今まで通りに管理しても異なる結果になることもあります。自分の体をよく知って、どんなときにどんな反応をする傾向にあるのか、感覚を知って自分の体に正直に対応しましょう。自分の体調から血糖値がどのくらいか想像できるようになるといいですね。



低血糖のはひふへほ

(全日本民医連)

低血糖の主な症状を表す「はひふへほ」があります。「は」は軽い症状、「ほ」は重い症状です。



Column

保護者の皆さんへ

糖尿病のことを気にせず生活できるぐらいに、自分の生活のルーティンになるようサポートしてあげてください。そして「食べるときにはインスリンを打つ」「定期的に通院する」ことだけは続けてください。

糖尿病治療の基本は、インスリンを補充し血糖管理をすることです。
インスリン製剤や注入する機器はいくつか種類があるので、生活スタイルに合ったインスリン療法を選びましょう。



血糖測定

(インスリンポンプ.jp)

CGM（シージーエム）はリアルタイムで血糖変動を測定する機器です。今では日本でも急速に使用者が増えており、目標血糖値の達成や低血糖の減少に役立っています。おなかや腕に専用のセンサを装着し、血糖値に相関する値を連続して測定します。スマートフォンで、最近の値や測定値の推移をグラフで見ることができます。CGM測定値が高・低血糖の可能性を、アラート（音や振動）で知らせてくれる機種もあります。気づきにくい夜間の低血糖や食後の高血糖を教えてくれます。家族や医療者など、離れた人にデータを共有できる機種もあります。

何を食べると血糖値がどれくらい上がるのか、どんなときに下がりやすいのかなど、自分の体感をすぐに数値で確認できるのが魅力です。医療者とともに、グラフやレポートで振り返りさらにより管理につなげることができます。



インスリン治療

(インスリンポンプ.jp)

インスリンを注入するには、ペン型注射器とインスリンポンプの2種類があります。インスリンポンプとCGM測定値を連動させて自動でインスリンを増減してくれるAID療法もあります。※AID療法については[28ページ](#)へ

ペン型注射器

インスリンが入ったペン型の注射器を使って、針先からインスリンを体に注入します。針はとても細く1回ごとに交換します。おなかに針を刺し、ペンのボタンをゆっくり押します。食事のときなど、1日に4～6回インスリンを注入します。

インスリンポンプ

携帯型のインスリンポンプを用いて、手元で簡単なボタン操作でインスリンを注入します。人前でも気にせずに注入できて、注入量はいつでも自由に変更できます。針を刺すのは3日に1回なので、注射の回数を減らすことができます。食事のときには糖質量を入力すれば必要なインスリン量を計算してくれる機種もあります。食べ歩きやちよこちよこ食べをするときにもインスリンを注入しやすくなります。

一方で、常にポンプを体に装着するのが気になる人や、費用が気になる人もいます。

インスリンポンプは1994年に日本で使用され始め、30年以上の歴史がある治療法です。

長さ 約10.2cm

×
幅 約5.8cm

×
奥行 約2.8cm

重さ 約117g



スマートフォンと比べるとこんな感じ

	ペン型注射器	インスリンポンプ
針を刺す回数	1日3回～5回	3日に1回
こんな方に	<ul style="list-style-type: none">■ インスリン療法をおこなうすべての人	<ul style="list-style-type: none">■ 人目や外出先でのインスリン注射に抵抗がある■ 夜間の血糖管理やインスリン注射がづらい■ 食事前の追加インスリン量の計算が苦手■ 幼稚園や学校などでのインスリン注射に不安がある

参照：糖尿病ネットワーク「インスリンポンプ・CGM情報ファイル」より抜粋

インスリンポンプ・CGM情報ファイル
(糖尿病ネットワーク)



治療法は進化し、選択肢は増えています。

家族やあなたを思う大切な人が安心できる、「今の自分」に合った治療法を選んでいきましょう。



AID療法（エーアイディ療法：自動インスリン注入療法） （インスリンポンプ.jp）

CGM測定値に連動し、インスリンポンプが自動でインスリンを増減する注入方法です。毎回自分で考え判断しながらインスリンを調整しなくても、代わりにポンプが自動で調整してくれます。CGM測定値が上昇トレンドのときは自動でインスリンを増やし、下降トレンドのときは自動でインスリンを減らしてくれます。「糖尿病のことを考える時間が減った」と表現する人もいます。主治医に積極的に相談してみましょう。



- 気がつかなかった高血糖や低血糖の予防をサポートし、変動幅を小さくする助けに
- カーボカウントの見積もりが多少ずれたときにも自動で補正
- 運動時や風邪で体調が悪いとき、生理のときにも自動で調整
- 特に夜間の血糖が安定し、家族みんなの睡眠の質が改善
- 治療を気にしないで仕事ややりたいことに集中する時間を増やしてくれます！

装着イメージ



※センサやインスリンの入り口の装着場所は選ぶことができます

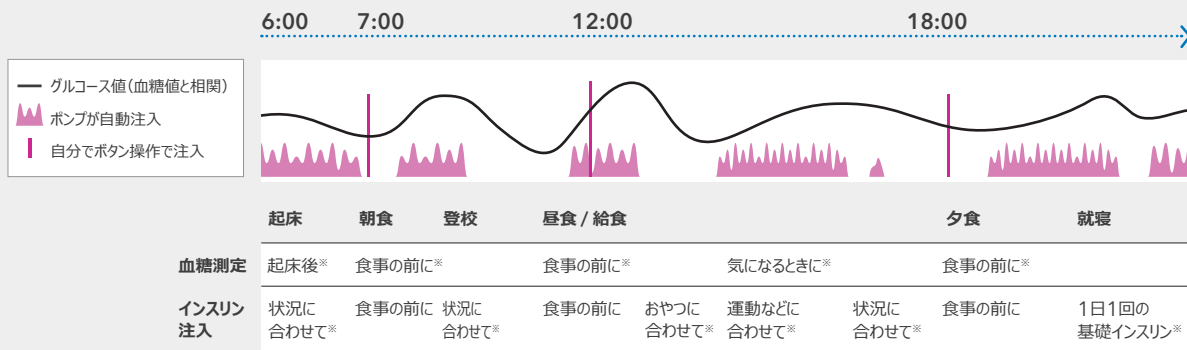
AID療法についての動画
（インスリンポンプ.jp）



**ポンプやAIDを採用している
医療機関リストはこちら**
（糖尿病ネットワーク）

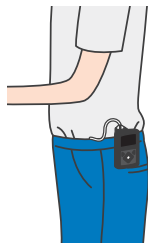


1日の過ごし方 (イメージ)

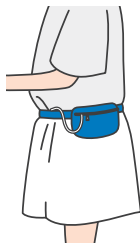


※ AID療法で軽減できる可能性があります。例えば、カーボカウントの見積もりが多少ずれた時にも状態に合わせて自動で補正します。

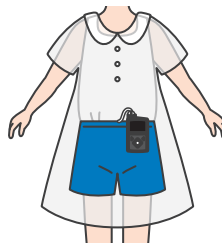
装着方法



ズボンにつける



ポシェットに入れる



ワンピースの場合



ポケット付きタンクトップ



コンフォートポンプベルト



レッグポーチ



ブラポーチ

知っておきたいインスリンポンプと
AID/SAPの基本
インスリンポンプ・CGM情報ファイル
(糖尿病ネットワーク)



その他参考情報リスト

1型糖尿病 用語解説集 (YOKOHAMA VOX)

※初めて聞くような用語を「ざっくり」と「詳しく」の2段階で説明されているので、調べる人の期待に合わせて理解することができます。



YOKOHAMA VOX

1型糖尿病と共に生きる方が
笑顔になれるイベント（患者会）
それがYOKOHAMA VOXです



1型糖尿病を持ち活躍する先輩たちの話

インスリンポンプ.jp「1型とともに歩む」

※同じ病気を持つ人や社会のために活動を広げる仲間たちを紹介します。



インスリンポンプ・CGM情報ファイル
「先輩患者さんに聞いてみよう」

※1型糖尿病を持つ医療者と患者さんとの対談です。



カーボカウントをわかりやすく解説

はじめてみよう！カーボカウント



小中高生向けAID療法（自動インスリン注入療法）

※特に小中高生向けにAID療法を説明しています。
医療機関でも配布されている冊子です。



日本IDDMネットワーク

※「治らない」から「治る」へ。
患者家族支援団体のネットワークサイトです。



糖尿病ネットワーク

※糖尿病患者さんと医療スタッフのための情報サイト

インスリンポンプ・CGM情報ファイル

※インスリンポンプとCGMに関する基本情報ページ



Column

災害発生時・緊急時のために確認しておきましょう。

- 主治医や医療機関の連絡先
- 家族などの連絡先や避難場所の確認
- インスリンなどの医療品をすぐに持ち出せるように
- 外出時はペン型注入器などの緊急セットを携帯
- 旅行や出張先には消耗品を余分に用意

災害時ガイドブック



避難所で役立つ
カーボカウント



MEMO

AID療法をご検討中の方は、電話で相談できます！

コール ミニ コール
0120-56-32-56 24時間365日
通話料無料



一人ひとりの生活に合わせた治療を実現するための
情報サイトです。

 **minimed**

ミニメドジャパン合同会社

【製造販売元】日本メドトロニック株式会社
販売名：メドトロニック ミニメド 700シリーズ 医療機器承認番号：30300BZX00256000
販売名：メドトロニック ガーディアン コネクト 医療機器承認番号：22900BZX00321000

© 2026 Medtronic MiniMed, Inc. MiniMed、ミニメドおよびMiniMedロゴマークは、Medtronic MiniMed, Inc.の商標です。TMを付記した商標は、Medtronic MiniMed, Inc.の商標です。TM*を付記した商標は、各社の商標です。