



1型糖尿病とこれからの人生

— 発症後に「知っておいてほしい」おはなし —



※この冊子は「不安にさせるため」ではなく「選択肢を減らさないため」のお話です



1型糖尿病があることで
「できなくなること」ではなくて...

「先に知っておくこと」で
守れる選択肢についてのお話です

最初に伝えたい大切なこと

糖尿病があってもあなたらしい生活を送ることができます

人生の選択肢を病気だけで狭める必要はありません



ただし、こんな特徴があります

一生付き合う病気・自己管理が必要・医療費が続く

多くの人があとからこう言います「そんなこと、誰も教えてくれなかった」

■ だから、知らないで困ることや、
損したと感ずることがあるかもしれません



1型糖尿病と共に過ごす生活

日々の生活の中で気にかけることが少し増えます

例えば ...

血糖値の管理や
インスリンの
調整

低血糖への
備え

周囲の人への
伝え方

旅行や外出、
災害時の備え

学校や
仕事との両立

最初は不安なことや戸惑うことも多いと思います

でも多くの先輩患者さんからは「慣れてくると何とかなることがほとんど」という声もよく耳にします
患者会などに参加しているんな先輩のお話を聞いてみるのもいいかもしれません

■ 一方で、日常生活とは別に人生の節目でふと困る場面が出てくることもあります

ふと困るのはこんなタイミング

日常とは少し違う場面で、思いがけず直面することがあります

就職や転職

ライフイベント

治療を変えたいくなった時

保険に入ろうとした時

■ 困ってから調べるともう選べないことも… 事前に知っておくことが大切です

事前に知っておくと備えられること

医療費制度

使える制度があるかもしれません

- 小児慢性特定疾病医療費助成
- 障害厚生年金
- 組合健康保険付加給付
- 大学生医療給付
- 妊産婦医療費助成制度
- 地方自治体や医療機関独自の助成

病状等によって使える・使えないが患者さんごとに異なります

「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

■ 事前に使える制度がないか主治医や医療スタッフに確認することも大切です

事前に知っておくと備えられること

働き方・生活

働き方や環境で負担が変わることがあります

例えば ...

- 勤務時間が不規則だと血糖管理が難しくなることがある
- 休憩を取りづらい職場では低血糖対策に不安が出やすい
- 福利厚生(医療費補助・付加給付)の有無で経済的負担が変わる



■ これは「向いていない仕事がある」という話ではありません
自分に合った環境を選ぶことで、治療も仕事も続けやすくなるかもしれません

事前に知っておくと備えられること

ライフイベント

1型糖尿病があっても進学・就職・結婚・妊娠・出産など
人生の大切な節目を大きな支障なく迎えている人はたくさんいます

進学・就職

受験の際に治療機器の持ち込みや補食対応など、必要な配慮をしてもらえることがあります
病気への理解がある学校や職場も多くあります

仕事

治療を続けながら、様々な職種で働いている人がいます
無理なく続けられる環境を選ぶことが大切です

結婚・妊娠・出産

病気をもちながらも、結婚し妊娠・出産している人はたくさんいます

1型糖尿病があるからといって
人生の選択肢をあきらめる必要はありません



事前に知っておくと備えられること

治療選択

まずは「知って」「試してみる」ことが大切です

1型糖尿病の治療にはいくつかの選択肢があります
治療法によって生活のしやすさが変わることもあります

ただ、

- 使える制度を知らなかった
 - 費用のことだけで最初から諦めてしまった
- という理由で本来選べたかもしれない治療法を見逃してしまうこともあります

治療は一度決めたら変えられないものではありません

こうした選び方も
できます

- ① まずは知ること
- ② 試してみること
- ③ 合わなければ見直すこと

■ 自分に合う治療法を試しながら選んでいくことが大切です

事前に知っておくと備えられること

保険・ローン

保険やローンでは病気が理由で制限が出る場合があります

例えば ...

- 医療保険や生命保険に入りにくい場合がある
- 団体信用生命保険(住宅ローン時)で条件がつくことがある

ただ、

- 持病があっても入りやすい保険(緩和型など)
- 団信に代わる選択肢(ワイド団信・別途生命保険、支払い設計を考える など)

このように、病気があっても選べるよう工夫されたオプションが用意されている場合もあります。



■ 早めに知っておくことで、「知らずに不利になる」「あとから後悔する」といったことを減らすことができます

さいごに

1型糖尿病があってもやりたいことはちゃんとできます

ただ、知らないままだと選べなくなることや、あとから困ることもあります
早めに知ることは、あなたを縛るためではなく、将来の自由を守るためのものです
これからの中で、治療や自己管理がうまくいかないと感じる時があるかもしれません
でもそれはあなたが悪いわけでも怠けているわけでもありません

「まだ先の話だけど、何となく不安」「はっきり言って困ってはいないけど、気になる」
そんな段階で相談して、将来のことを少し整理するのもいいかもしれません

使える支援や選択肢を活かしながら、
もっと楽に、もっと私らしい毎日をつくっていきましょう

