

1型糖尿病と歩む



International
Diabetes
Federation

KIDS
Kids and Diabetes
in Schools

Copyright ©2025 国際糖尿病連合 (IDF). 無断転載・複製を禁じます。

謝辞：

本資料は、「Kids and Diabetes in Schools (KiDS)」プログラムの一環として作成されました。

KiDSは、国際糖尿病連合 (IDF) が国際小児・思春期糖尿病学会 (ISPAD) と提携して実施するプログラムであり、サノフィからの教育助成金による支援を受けています。

本資料をご自身の言語に翻訳することにご関心をお持ちの方は、 kids.idf.org/resources で条件をご確認ください。

IDFは、本資料の作成にご協力いただいた以下の専門家の方々に感謝申し上げます：

アナ・フェルナンダ・サンチェス、アヌム・アンワル、アプールヴァ・ゴンバー、ダニエラ・ロハス、エルム・ガフル、
グン・フォルサンダー、イリーナ・ヴラセンコ、ジャッキー・マアルーフ、ジョアン・ナバイス、
ルシーラ・ゴメス、ルイス・エドゥアルド・カリアリ、ミラ・フェレル、ヌリアンヌ・アリアス、パウラ・チンチラ、
フィリサ・デローゼ、ラディカ・シュリヴァスタヴ、レナルド・ホセ・ピネダ・ヴィーゼルバーグ、ステイシー・クラウチク

IDFチーム：ベアトリス・ヤネス・ヒメネス、ブルーノ・ヘルマン、デイジー・ヴァンヘウゼン、ジャスティン・エヴァンス、
ロレンツォ・ピエモンテ、ルーシー・ミカエロウディス、マノン・ピシャル、フィル・ライリー

グローバルバージョン イラストおよびレイアウト：セルジオ・R・セロン

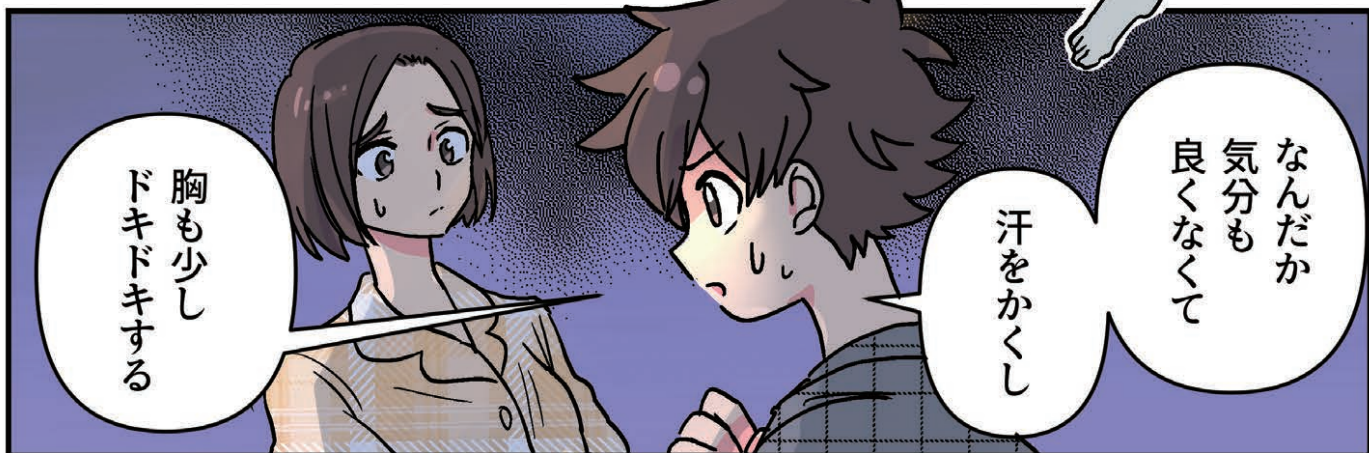
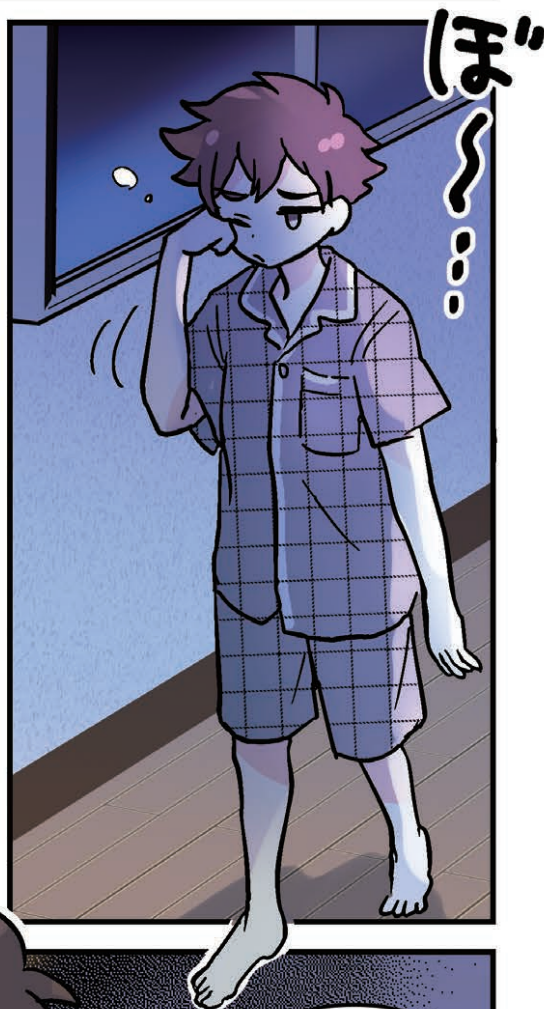
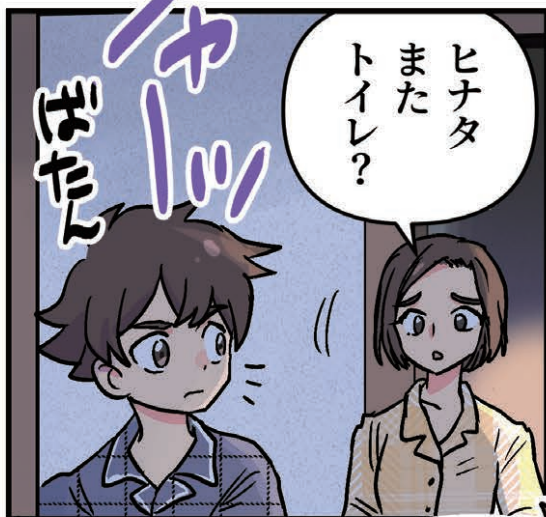
日本語バージョン イラストおよびレイアウト：椎原かつぱ

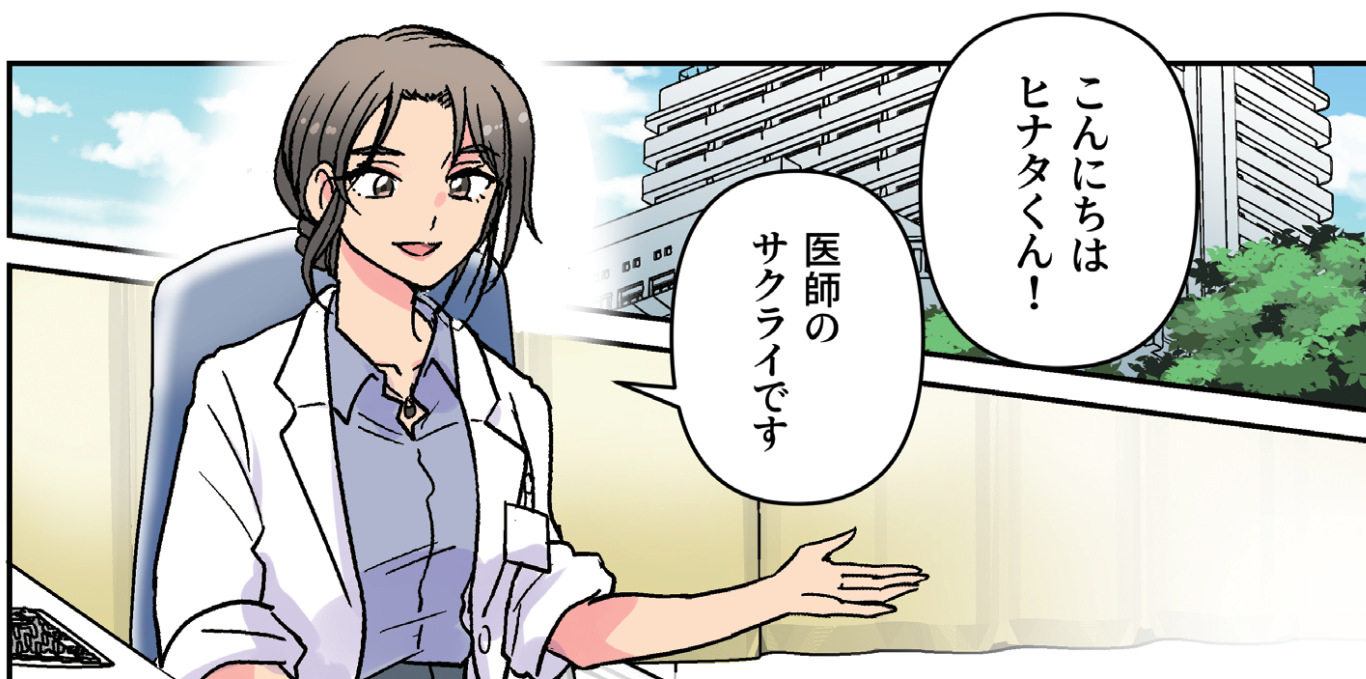
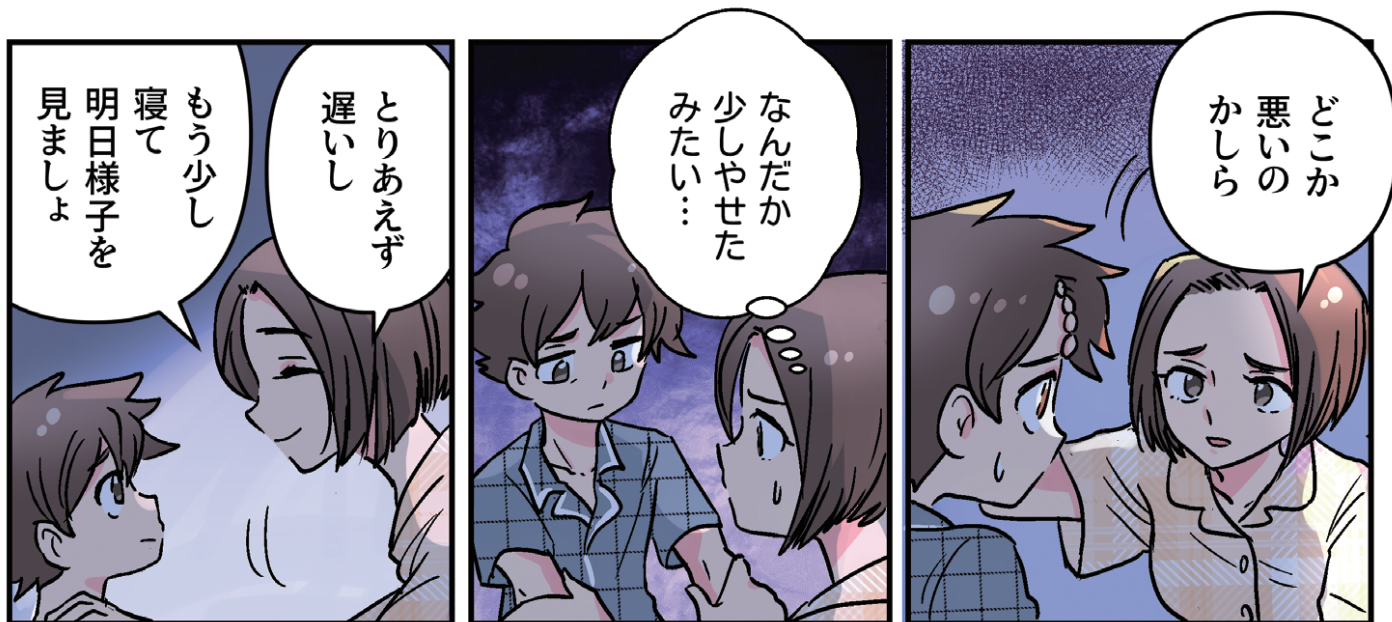
日本語バージョン 監修医師：小川 洋平

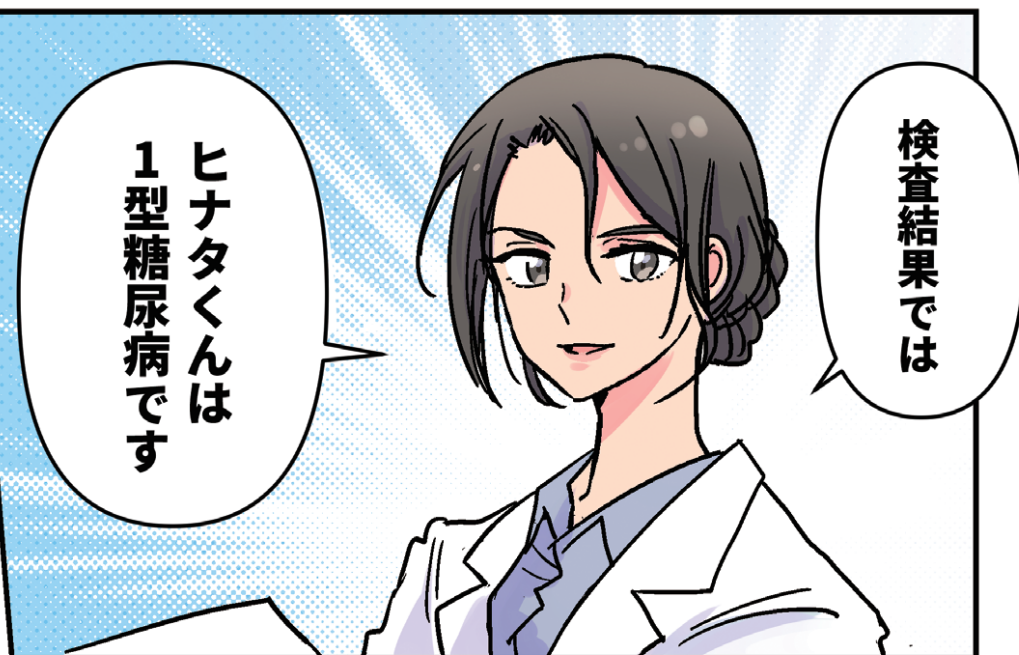
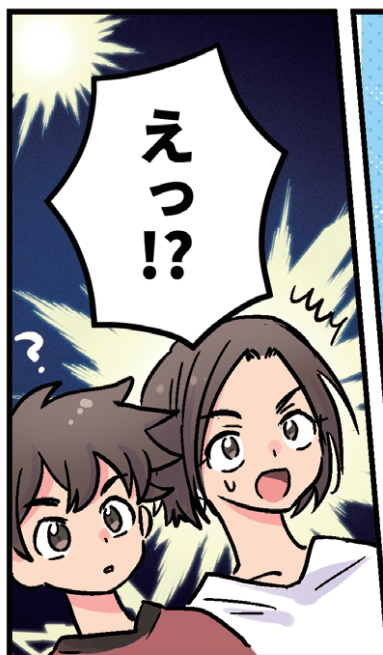
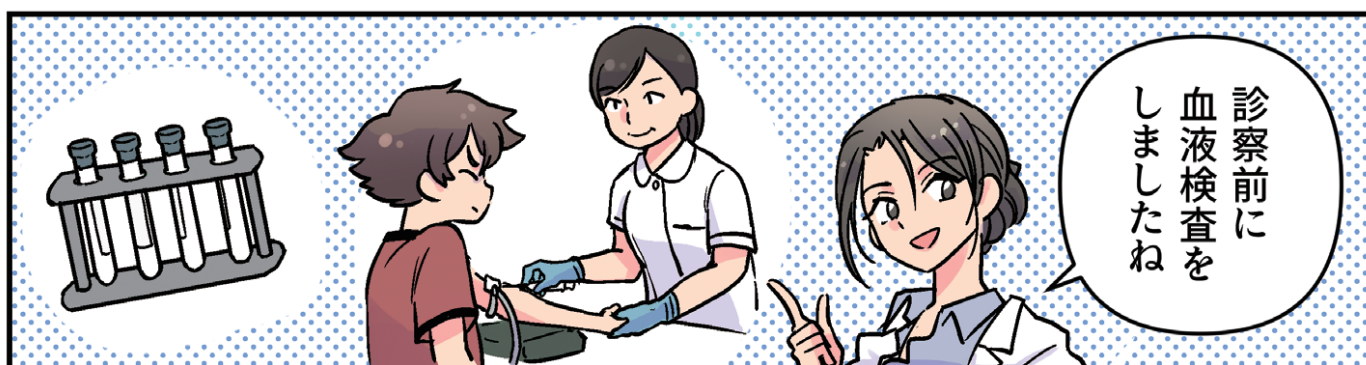
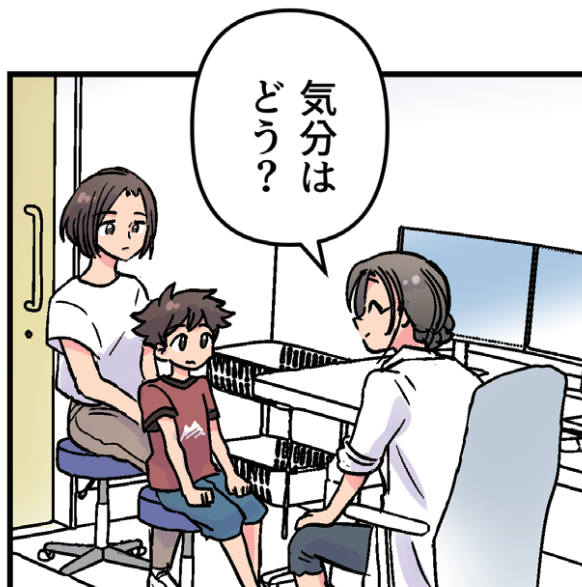
KiDSは、国際小児・思春期糖尿病学会 (ISPAD) との提携により実施され、サノフィからの教育助成金によって支援されているIDFのプログラムです。



kids.idf.org



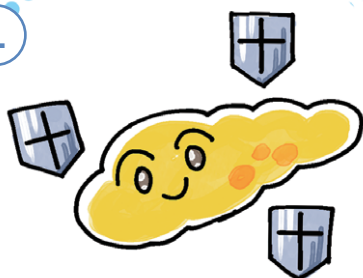






1型糖尿病ってどんな病気？

1



1型糖尿病は、体の防御(免疫)システムが健康な臓器を攻撃する自己免疫疾患です。
1型糖尿病ではすい臓が免疫に攻撃され、インスリンを作る細胞が破壊されてしまいます。

2



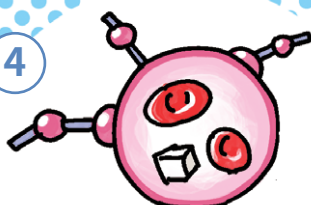
1型糖尿病は、すい臓でインスリンを完全に作ることができなくなったときに発症します。

3



インスリンは、血液中のグルコース(糖)を体内の細胞に取り込み、エネルギーへと変換する鍵のような働きをするホルモンです。

4



飲食物は摂取後に体内で栄養素に分解されます。その中にはグルコースも含まれていて、血液の中に入り、体内の他の細胞へ運ばれる準備をします。

5



すい臓でインスリンが作られないと、グルコースが血液中に貯まってしまい、エネルギーへと変換されません。

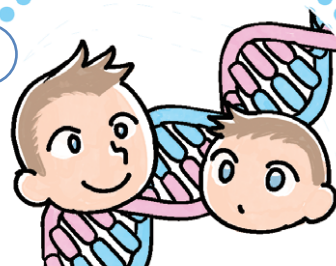
6

わたしは1型糖尿病です



1型糖尿病はどんな年齢でもなる可能性があります。

7



1型糖尿病になる理由は分かっていません。家族のだれかが1型糖尿病の場合は、発症する可能性が通常より高くなります。

1型糖尿病の代表的な症状



多尿・頻尿

夜間、何回もおしっこをしたくなります。



のどの渇き

水分を沢山とっても、喉の渇きが満たされません。



疲れ

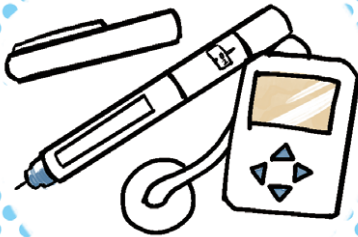
だるさや疲れを感じやすくなります。



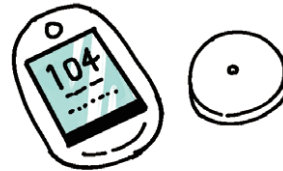
体重減少

意図せずに体重が減ります。

1型糖尿病を持つ方が健やかで幸せに生活するために必要なこと



インスリンを使用する



血糖値を測定する

1型糖尿病を持つ方にとって大切なポイント



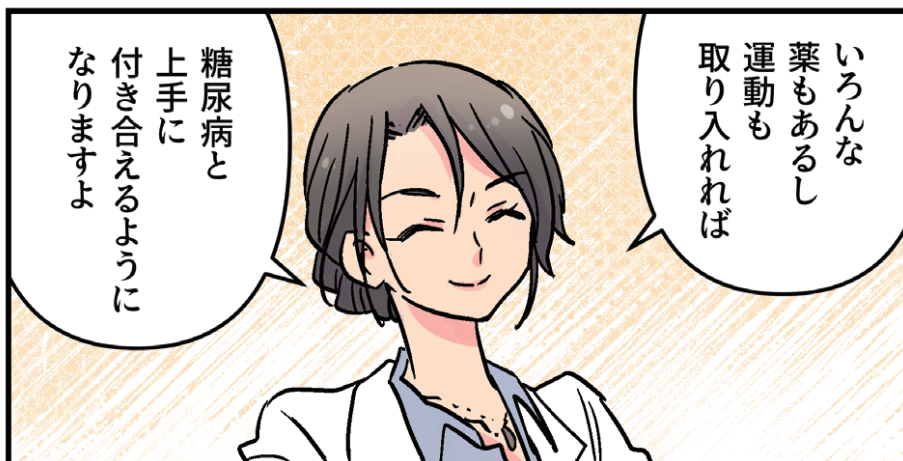
定期的に運動する

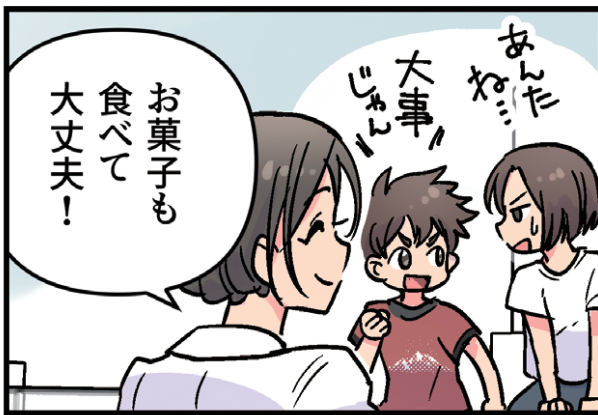
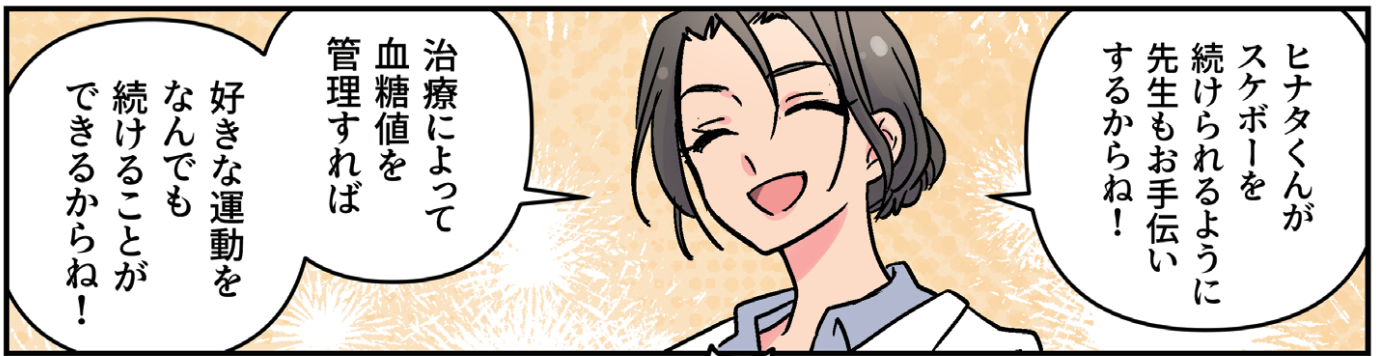
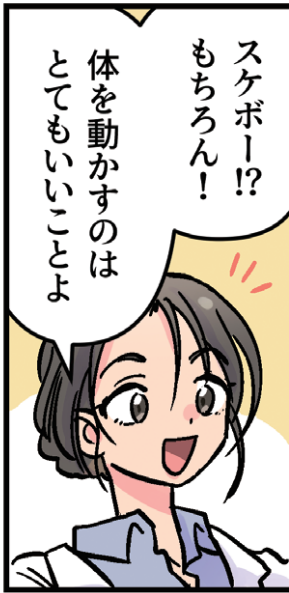


健康的な食事をする



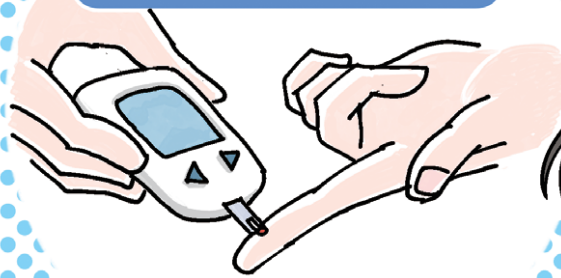
気持ちを共有する





血糖値の測り方

指先から
少量の血液を採取し
測定器のセンサーに
付着させる



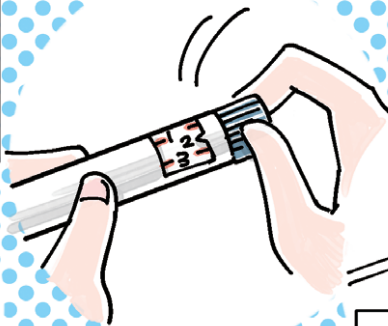
血糖値の
測り方と
注射の仕方を
説明するね



インスリンペンの使い方

インスリンペンと
針が正常に
機能しているか
確認するには

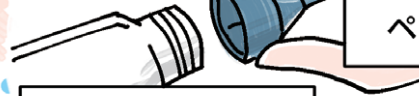
インスリンが
数滴出るまで
プッシュボタンを
押し続ける



インスリン
カートリッジを
ペンに装着する※



針をねじ込んで
固定する



※カートリッジがあらかじめ装着
されているペン型注射器もあります。

このぬいぐるみを
使って
練習してみよう

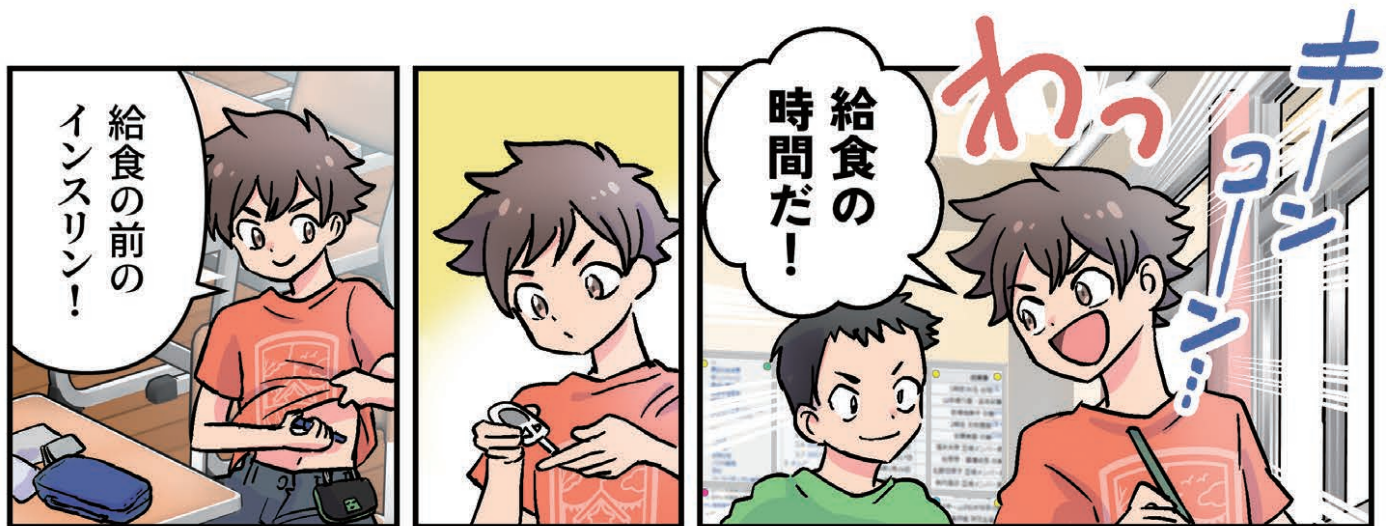
針を全部刺して
ペンのボタンを
押すの

慣れるまで
親御さんも
助けてくれるから
心配しないでね

できた!







三大栄養素とその主な役割

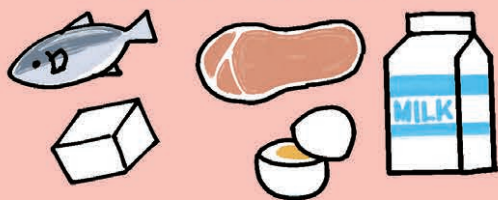
炭水化物

体や脳を動かすときに必要なエネルギー源となる



たんぱく質

筋肉や骨、髪の毛などのもとなる
また、体を動かすときに必要な
エネルギー源にもなる



脂質

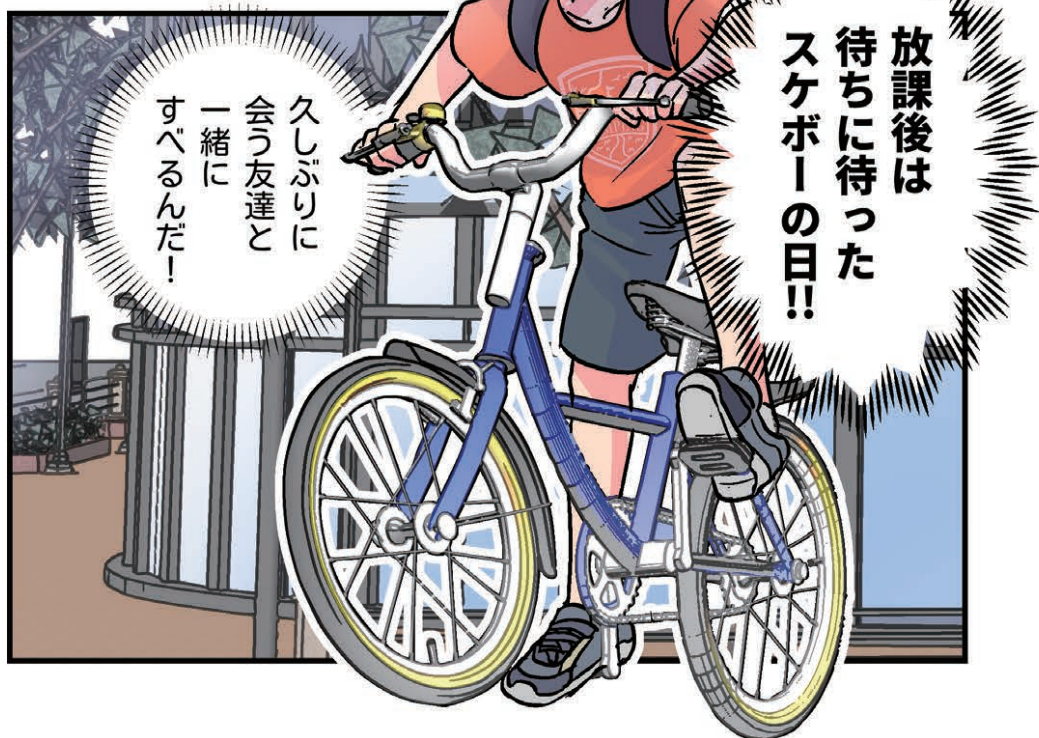
体を動かすときに必要なエネルギー源となる
炭水化物を比べて、
同量で高いエネルギーに変わる



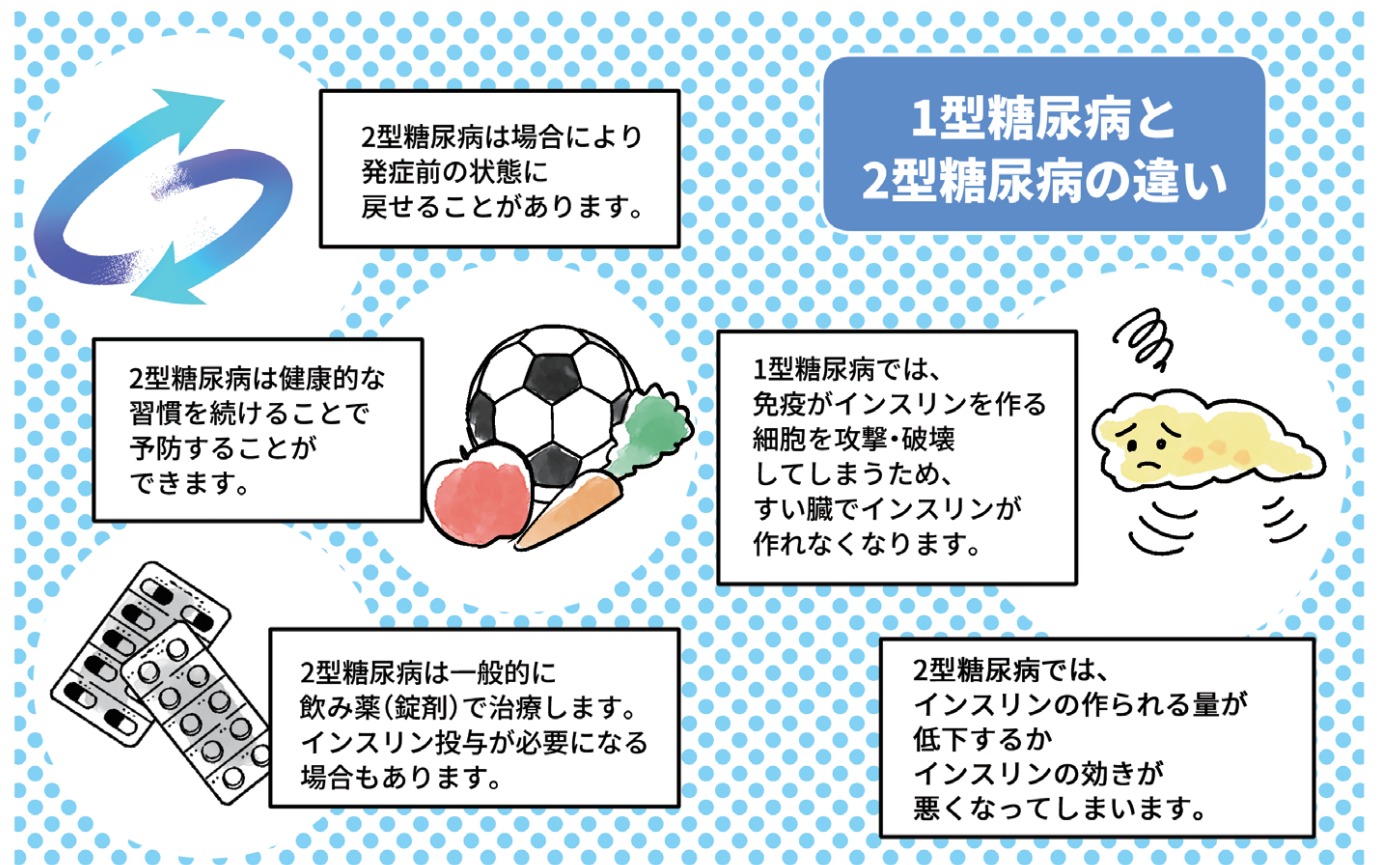
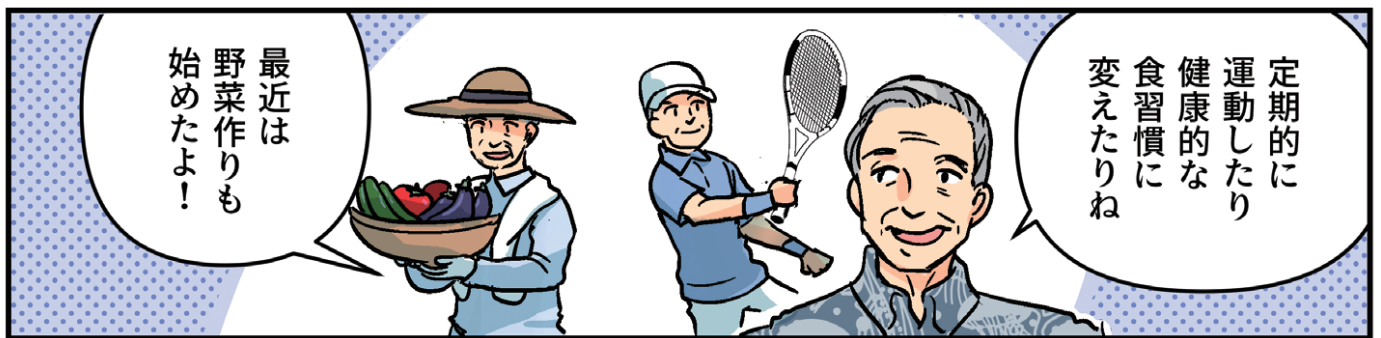
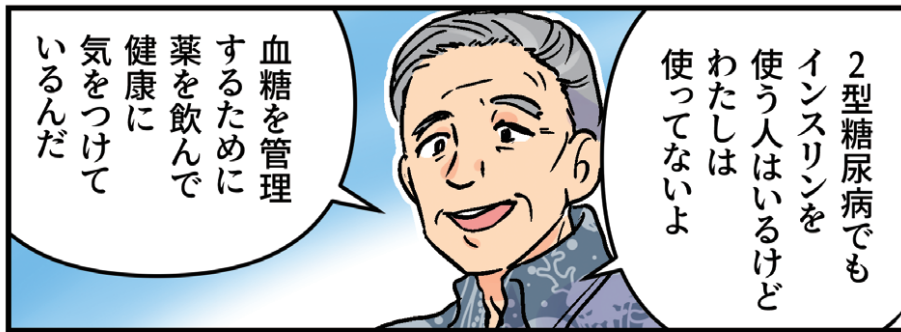
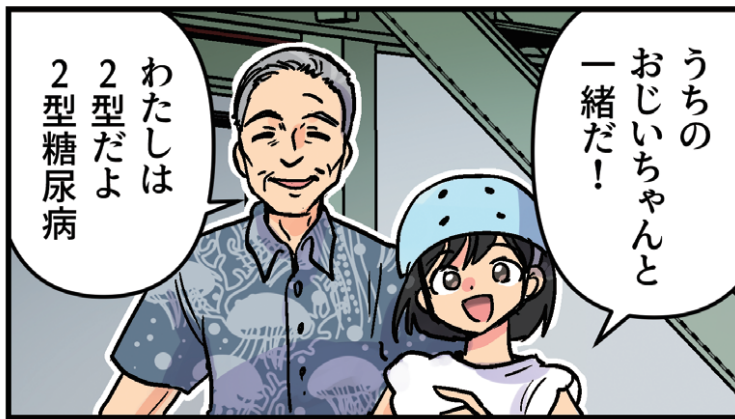
ビタミン・ミネラル

代謝の潤滑油の役割として大切です











低血糖の症状

めまいと目のかすみ

脈が早くなる

脱力感と疲労感

頭痛



空腹感

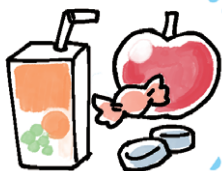
発汗と震え

イライラ

不安



低血糖からすぐに回復するためには

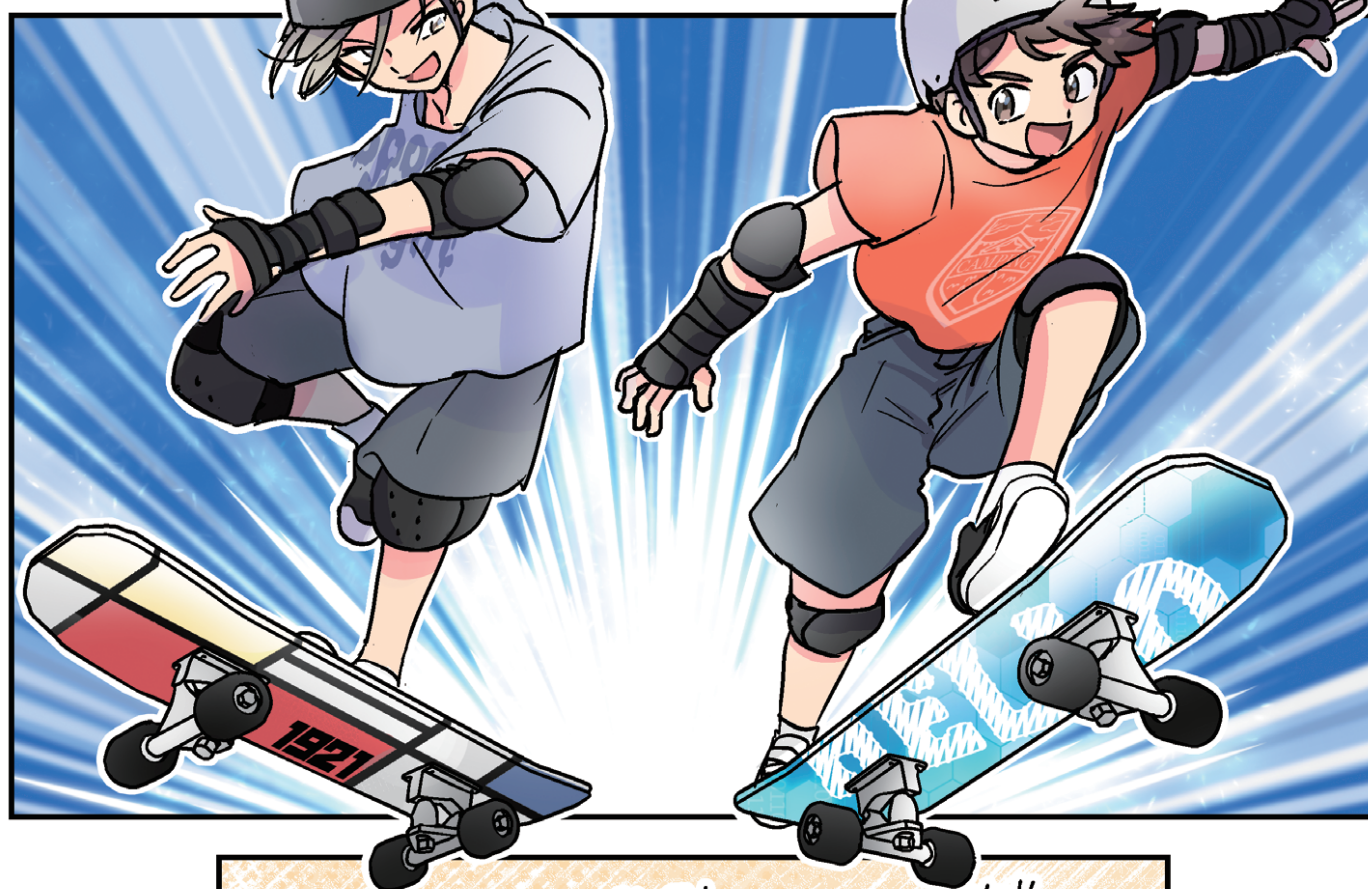


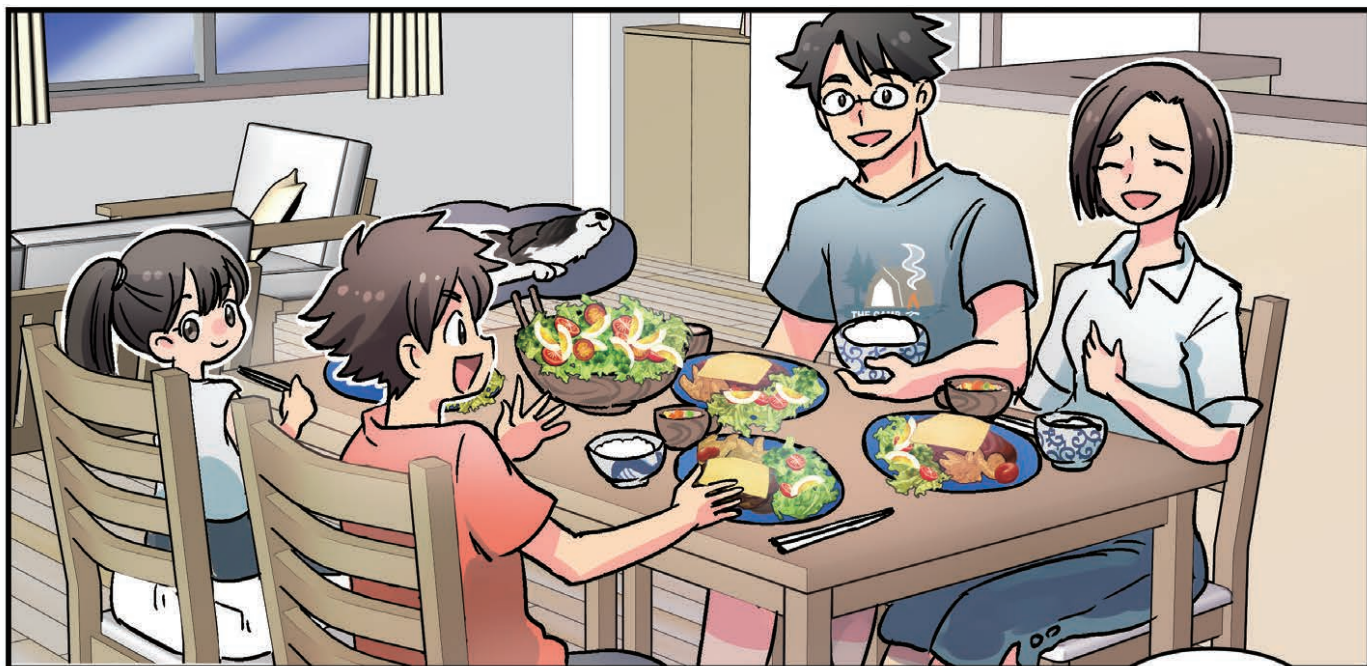
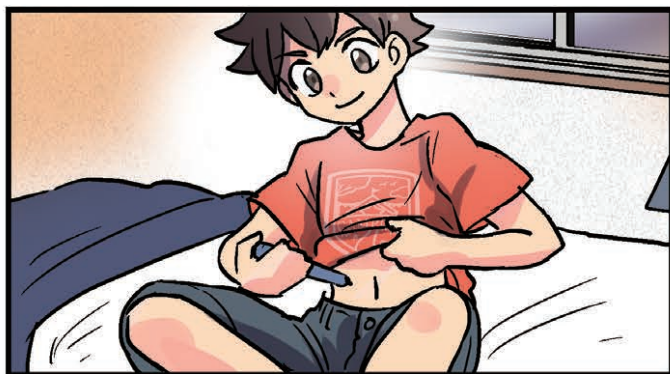
ブドウ糖タブレット、ジュース、キャンディなど、
単純糖質15gを含む食品を摂取してください。
15分待ってから血糖値を再度測定し、
それでも低い場合は、
さらに15gの単純糖質を摂取してください。

ヒナタ
低血糖に
なっていないか？

えっ！？
あっ
そうかも！











**International
Diabetes
Federation**



**Kids and Diabetes
in Schools**

kids@idf.org | kids.idf.org