

5 お父さん、お母さんは どんなことに気をつければいいの？

！ かぜなどで発熱したり、下痢、吐き気などで食欲がなくて食事がとれない時には、かかりつけのお医者さんに連絡して指示を受けましょう！

保護者の方へ

- 小さなお子様の場合には、自分で低血糖症状が起こったのかわからず、対処することができません。保護者の皆様には、日ごろから、注意深く観察していただき、低血糖症状が起こったと思われた場合には、すぐに糖분을摂取させてください。糖분을摂取させても、よくなる場合には、すぐにかかりつけのお医者さんに診てもらおうようにしてください。
- 2型糖尿病は、自覚症状がほとんどないため、勝手に通院治療をやめてしまう方がいらっしゃいます。しかし、小児の2型糖尿病をほうっておきますと、若年成人でも糖尿病性網膜症、腎症、神経障害などを合併する方が増えており、将来的には失明、人工透析、足壊疽による下肢切断など大変な状況に陥る方もいらっしゃいます。是非、子どものころから、きちんと継続的に治療し、学校や家庭で食事療法、運動療法が守られているか確認するとともに、定期的にお医者さんに診てもらおうようにしてください。



施設名

しょう に がた とう によ う びょう 小児の2型糖尿病

【監修】駿河台日本大学病院小児科 准教授 浦上 達彦先生



- 1 2型糖尿病ってどんな病気なの？ -- ①
- 2 2型糖尿病ではどんな治療をするの？ ②
- 3 2型糖尿病のお薬には
どんなものがあるの？ ----- ③
- 4 日ごろどんなことに注意して
生活すればいいの？ ----- ⑤
- 5 お父さん、お母さんはどんなことに
気をつければいいの？ ----- ⑦



1 2型糖尿病ってどんな病気なの？

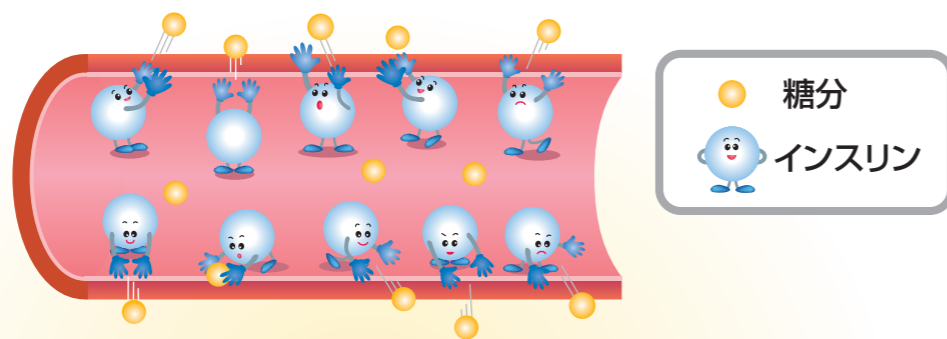


糖尿病は血液中の糖分が普通の人よりも常に高くなる病気です。主に大人がかかる病気ですが、最近は食生活の変化や運動不足により子どもでも増えています。

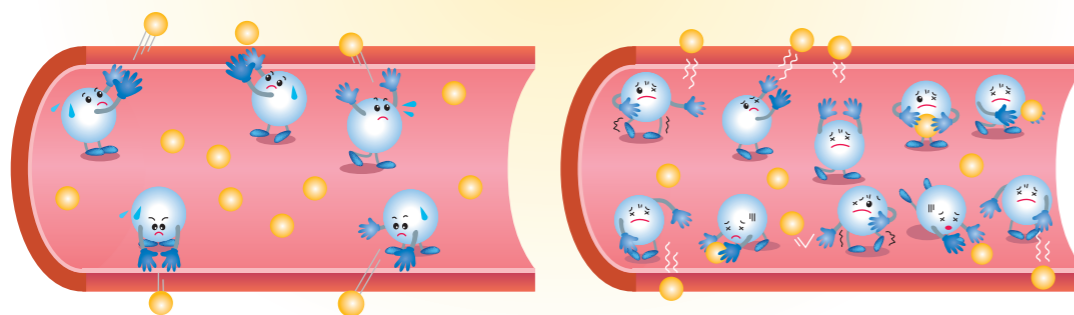
人は血液中の糖分をからだの中に取り込むために、インスリンというホルモンが必要です。

2型糖尿病の人は、このインスリンというホルモンの量が減っていたり、量が十分にあっても働きが悪くなったりして、血液中の糖分が高い状態です。子どもの場合、テレビゲームばかりして運動をしなかったり、甘いジュースの飲み過ぎやスナック菓子の食べ過ぎなどで肥満になることが主な原因と考えられます。こんな生活をしている子は、気をつけましょう！

普通の人



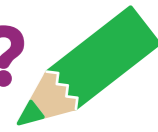
2型糖尿病の人



インスリンの量が少ない場合

インスリンの働きが悪い場合

2 2型糖尿病ではどんな治療をするの？



2型糖尿病では、生活習慣の改善が大切です

食事習慣の改善

- <例>
- 1日3回、規則正しい食事をとる。
 - スナック菓子や甘いジュースをとりすぎないようにする。
 - 夜遅い時間に食事をとらないようにする。

運動習慣の改善

- <例>
- 外で遊んで体をよく動かす。
 - 何か定期的にスポーツをする。

お薬を出された場合はきちんと飲みましょう！

- お薬を出されたら、お医者さんの言うとおりに、毎日決められた時間に決められた量だけ飲みましょう！
- 自分の判断だけで飲むのをやめないようにしましょう！



2型糖尿病では、「いたみ」「しびれ」などを自分で感じる事が少ないので、ついついお医者さんに行かなくなってしまいがちです。しかし、ほうっておくと目の病気や腎臓の病気、神経の病気になって取り返しのつかないことになりかねません。このような病気にならないためにも、かならずお医者さんに通いましょう！



3 2型糖尿病のお薬にはどんなものがあるの？

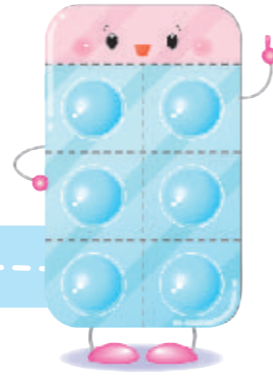


お薬には、飲み薬と注射があります。

主なお薬の種類と特徴

● 飲み薬

インスリン分泌を促進させるお薬



- **スルホニル尿素薬 (SU薬) : 1日1~2回服用**
インスリンを分泌するすい臓に直接作用してインスリンの分泌をよくし、血液中の糖分の量を減らします。
- **速効型インスリン分泌促進薬 : 1日3回食事の直前に服用**
毎回の食事の直前に服用することにより、食後に上昇する血液中の糖分の量を減らします。
- **DPP-4阻害薬 : 1日1~2回服用**
インスリンを分泌するすい臓に間接的に作用してインスリンの分泌をよくし、血液中の糖分の量を減らします。
※これらのお薬は、食事の前や食事の時間が遅れた時に低血糖(詳しくは5~6ページに記載)が起こることがありますので、その時の対応をきちんと覚えておきましょう！

糖分の吸収を遅らせるお薬

- **α-グルコシダーゼ阻害薬 : 1日3回食事の直前に服用**
食後、おなかでの糖分の吸収を遅らせて、食後の血液中の糖分の量を減らします。
※おならが増えたり、おなかが張ったり、下痢などがおこることがあります。

インスリンの働きをよくするお薬

- **ビグアイド薬 : 1日2~3回服用**
肝臓から血液中に余計な糖分が出ていくのを抑えて、血液中の糖分の量を減らします。
- **インスリン抵抗性改善薬 : 1日1回服用**
血液中の糖分が筋肉や細胞に入るのを助け、血液中の糖分の量を減らします。
※吐き気、下痢、浮腫(むくみ)などが起こることがあります。



● 注射

インスリンそのものを補うお薬

- **インスリン注射 : 1日1~4回注射**
からだの中で不足しているインスリンを注射して補うことにより、血液中の糖分の量を減らします。

インスリン分泌を促進させるお薬

- **GLP-1アナログ注射 : 1日1回注射**
ひとのからだの中で、インスリン分泌を促進する物質を注射して補うことにより、インスリン分泌をよくし、血液中の糖分の量を減らします。





4 日ごろどんなことに注意して生活すればいいの？

お薬による2型糖尿病治療を受けていると、「低血糖」と呼ばれる症状が起こることがあります。「低血糖」が起こった時のために、以下の内容をよく読んで、すみやかに対応するようにしましょう！

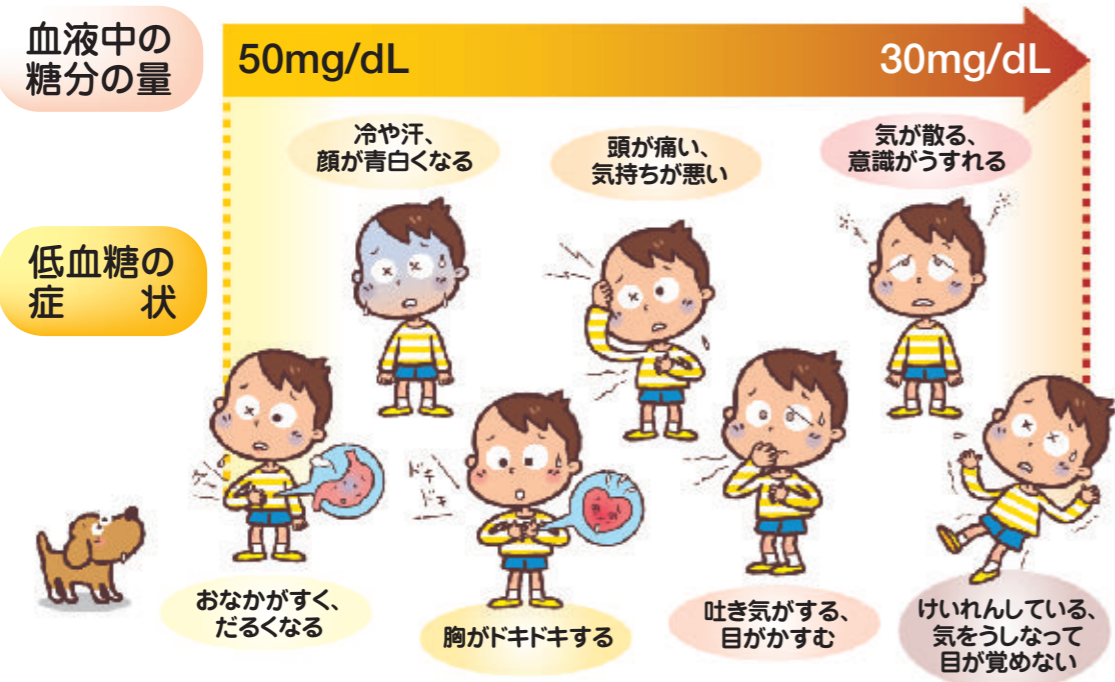
「低血糖」は、インスリン分泌を促進させるお薬で起こりやすいことが知られています。

低血糖って何？

お薬による2型糖尿病治療を受けていて、食事の量がいつもより少なかったり、食事をするのが遅くなったりして血液中の糖分の量が減り過ぎた状態のことです。

低血糖が起きた時の症状は？

低血糖症状は、人によっても血液中の糖分の量によっても起こる症状が違います。自分の場合、低血糖症状としてどんな症状があらわれるのかを知り、対応することが大切です。



低血糖が起きる原因は？

- 食事の量がいつもより少なかった。または食事の時間がいつもより遅れた。
- お薬を飲んだ(使った)が、食事をするのが遅れた。
- いつもより運動量が多かった。または激しい運動をした。
- お薬をいつもより多く飲んでしまった(使ってしまった)。

低血糖が起きた時の対処方法は？

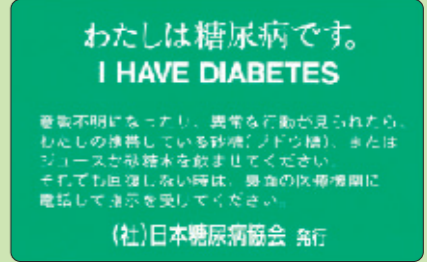
- 少しでも「低血糖かな?」と思ったら、決してがまんしてはいけません。
- すぐに市販のジュース、砂糖、ブドウ糖など甘いものを取りましょう！
普通は数分でふだんの状態に戻ります。
(カロリーゼロや糖分ゼロの飲み物では役に立ちません)
- 日ごろからスティックシュガーやブドウ糖の錠剤などを3~4個持ち歩き、すぐにその場でとることが必要です。
- **α-グルコシダーゼ阻害薬(ベイスン、グルコバイ、セイブルなど)を飲んでいる場合には、特にブドウ糖でなければ吸収されませんので、ブドウ糖を持ち歩きましょう!**
- 緊急時にそなえてIDカード*を持ち歩きましょう!
- 低血糖症状なのか、はっきりしない場合には、すぐに
お医者さんに診てもらいましょう!



*周囲の人に自分が糖尿病であることを知らせるカードです。自分が服用しているお薬の種類や量、かかりつけの病院の連絡先などを記入しておきましょう。胸ポケットなど見つけやすいところにいれておきましょう。

※IDカードの入手方法については、主治医の先生、または(社)日本糖尿病協会までお問い合わせください。

●緊急時のための糖尿病患者用IDカード(見本)●



学校で低血糖症状が起きた時のために!

学校で低血糖症状が起きた時のために、担任の先生、保健の先生、クラブの先生などに、自分が糖尿病であること、低血糖症状が起きた際に必要な対応をきちんと伝えておきましょう!