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・ガフール、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・フェレール、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・ピシャール、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：椎原かっぱ
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。

International Diabetes Federation

ISPAD International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes

sanofi

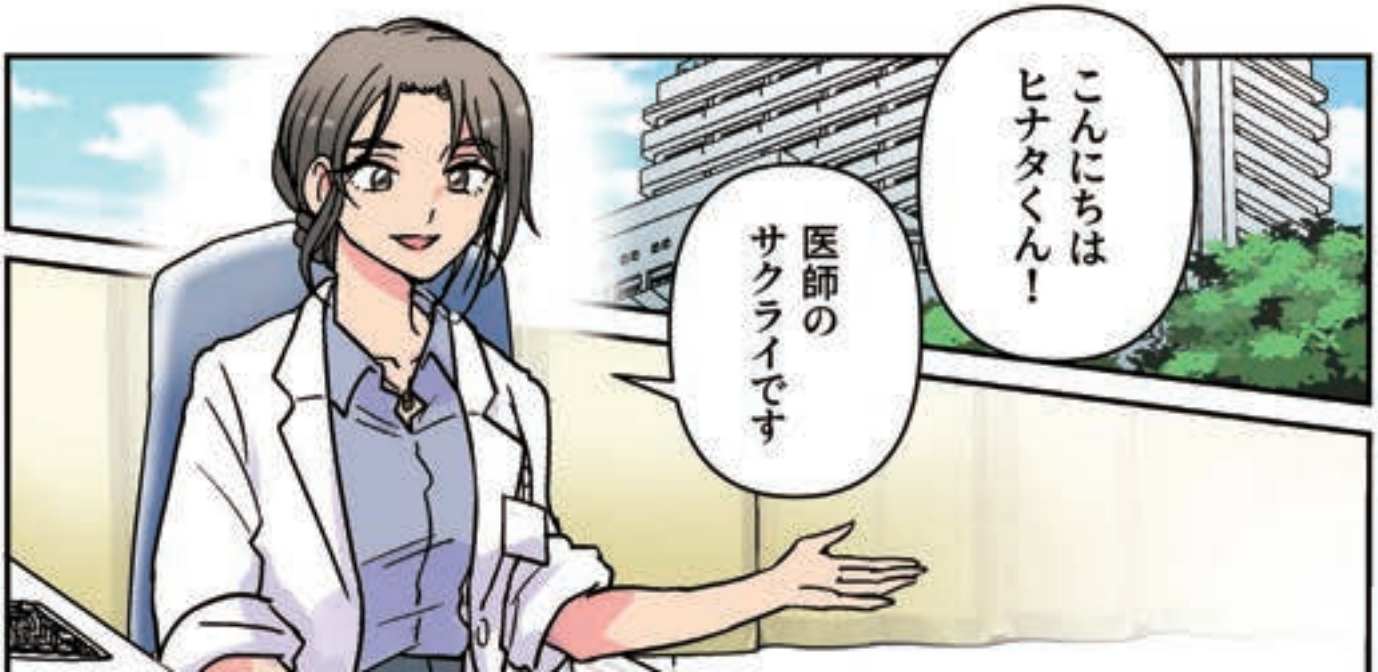
JADEC Japan Association for Diabetes Education and Care 公益社団法人 日本糖尿病協会

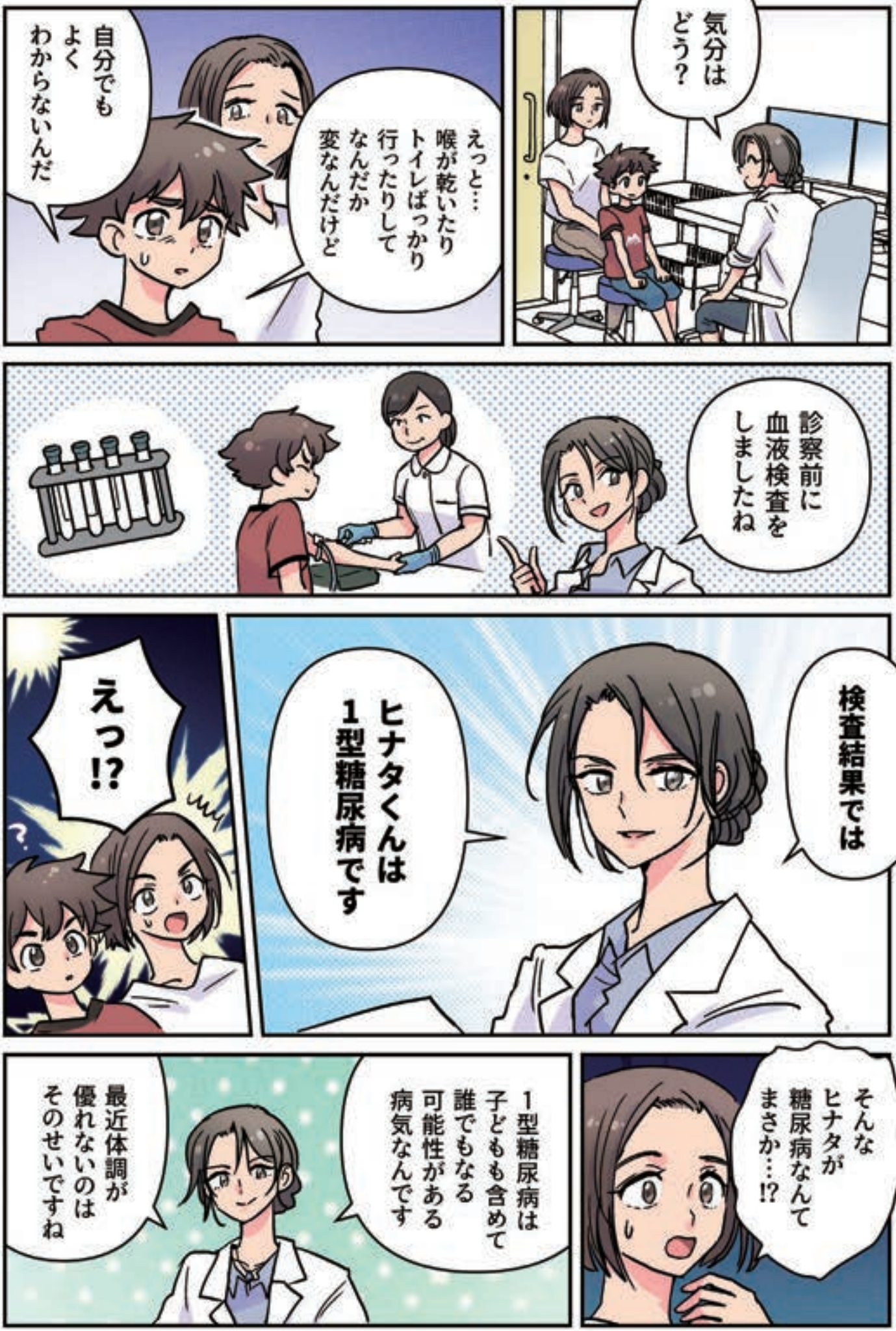
kids.idf.org


ふわぁ ああ
ぼ～…
ガチャ
ニッ
シャー
ばたん
ヒナタ
また
トイレ？
…うん
もう
5回目
なんだか
気分も
良くなくて
汗をかくし
胸も少し
ドキドキする


どこか悪いのかしら
なんだか少しやせたみたい…
とりあえず遅いし
もう少し寝て明日様子を見ましょ


翌朝
ゴクッ
ゴクッ
ゴクッ
お兄ちゃんお水どれだけ飲むの？
だってのどが乾くんだもん！
やっぱりちょっと心配ね…
一度お医者さんに診てもらおうか

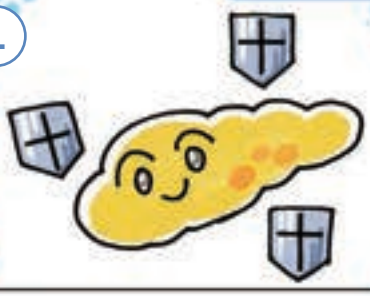

こんにちはヒナタくん！
医師のサクライです


気分はどう？
えっと…喉が乾いたりトイレばっかり行ったりしてなんだか変なんだけど
自分でもよくわからないんだ
診察前に血液検査をしましたね
検査結果では
ヒナタくんは1型糖尿病です
えっ!?
そんなヒナタが糖尿病なんてまさか…!?
1型糖尿病は子どもも含めて誰でもなる可能性がある病気なんです
最近体調が優れないのはそのせいですね



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、エネルギーへ変換されません。

6



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



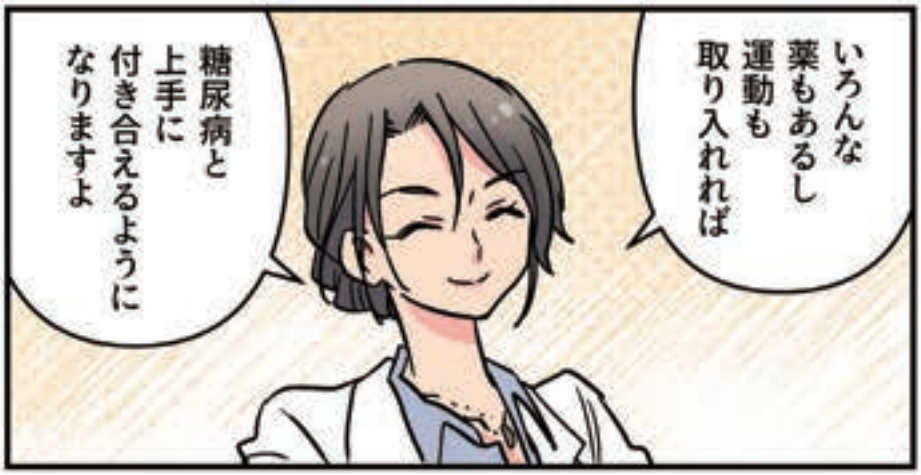
定期的に運動する



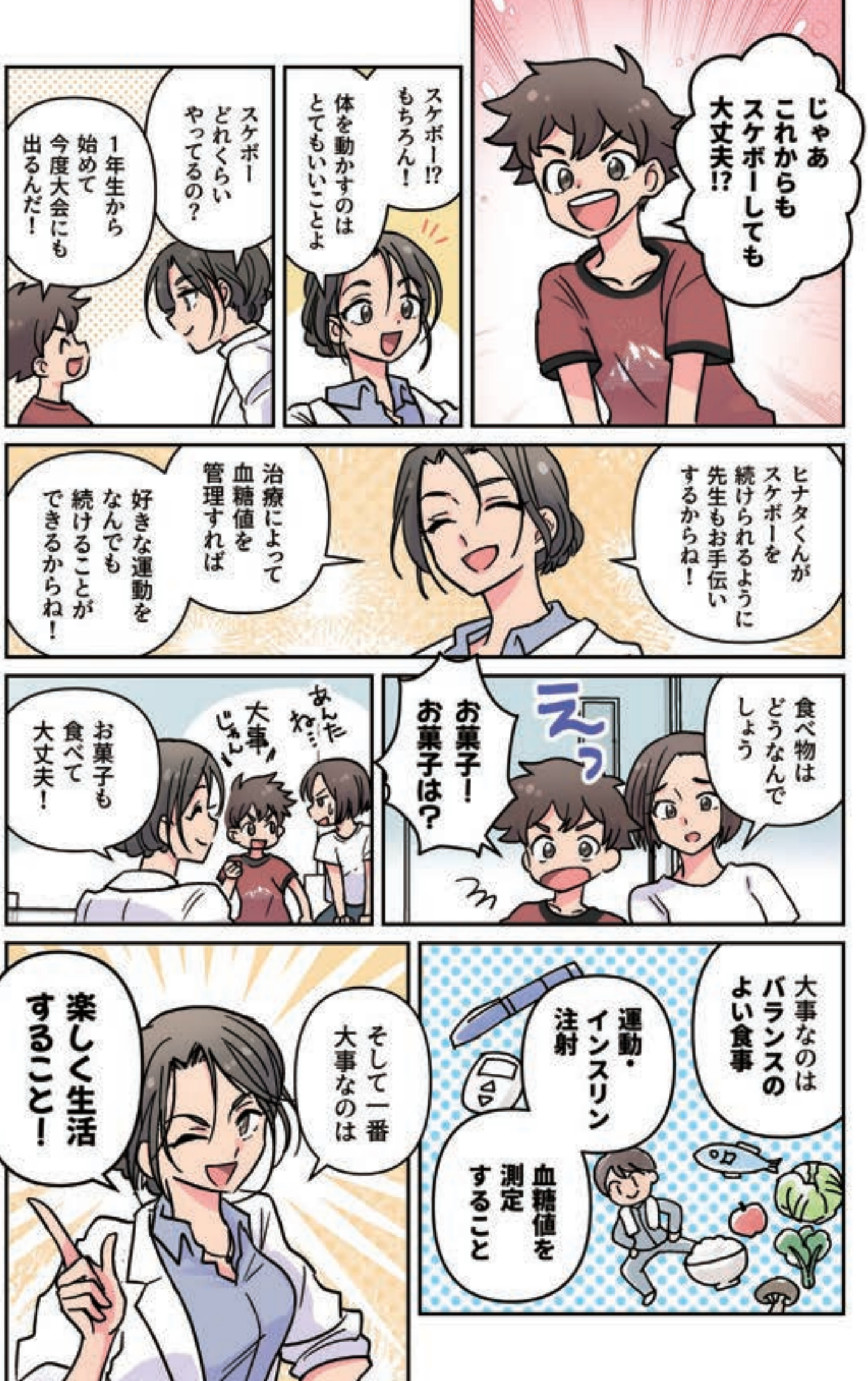
健康的な食事をする



気持ちを共有する






じゃあ
これからも
スケボーしても
大丈夫!?
スケボー!?
もちろん!
体を動かすのは
とてもいいことよ
スケボー
どれくらい
やってるの?
1年生から
始めて
今度大会にも
出るんだ!
ヒナタくんが
スケボーを
続けられるように
先生もお手伝い
するからね!
治療によって
血糖値を
管理すれば
好きな運動を
なんでも
続けることが
できるからね!
食べ物は
どうなんで
しょう
えっ
お菓子!
お菓子は?
あんた
ねこ
大事
じゃん!
お菓子も
食べて
大丈夫!
大事なのは
バランスの
よい食事
運動・
インスリン
注射
血糖値を
測定
すること
そして一番
大事なのは
楽しく生活
すること!

血糖値の測り方

血糖値の
測り方と
注射の仕方を
説明するね

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



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。






しばらくして……
チュン
チュン…
おはよー！
7月5日 時間
4/5 + 3/5 = 7/5 = 1 2/5
5/6 → 4/6 =



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、髪の毛などのもとになる
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



出典：たけだのぶこ・たけだあきら 著「王さまのくら」より引用


炭水化物
たんぱく質
脂質
ミネラル！
バランス
よく！
お昼休みは
サッカー
しよーぜ！
うん！
また
明日
じゃーな
放課後は
待ちに待った
スケボーの日!!
久しぶりに
会う友達と
一緒に
すべるんだ！
血糖値を
測って
……
よし！


よっ
ヒナタ！
ユヅキ!!
久しぶり！
今日は
どうしたんだ？
ヒナタのこと
聞いてさ
ヒナタも
1型糖尿病
なんだって？
ヒナタ
「も」？
オレ
3歳の時から
1型糖尿病
なんだ！
今日は
一緒に
すべろうぜ！
えっ!?
そうだった
のーっ!?
うん
ピピーッ
おっと
？
スマホ？
インスリン
ポンプの
アラーム音だよ
血糖値が
高くなると
教えてくれるんだ
ヒナタは？
インスリン
ペン？
うん
スゲ〜
アラーム音が
鳴ったら
どうするんだ？
インスリンは
打ったから
水を飲んで
トイレに
行ってくるよ



1型糖尿病と2型糖尿病の違い

2型糖尿病は場合により発症前の状態に戻せることがあります。

2型糖尿病は健康的な習慣を続けることで予防することができます。

1型糖尿病では、免疫がインスリンを作る細胞を攻撃・破壊してしまうため、すい臓でインスリンが作れなくなります。

2型糖尿病は一般的に飲み薬(錠剤)で治療します。インスリン投与が必要になる場合もあります。

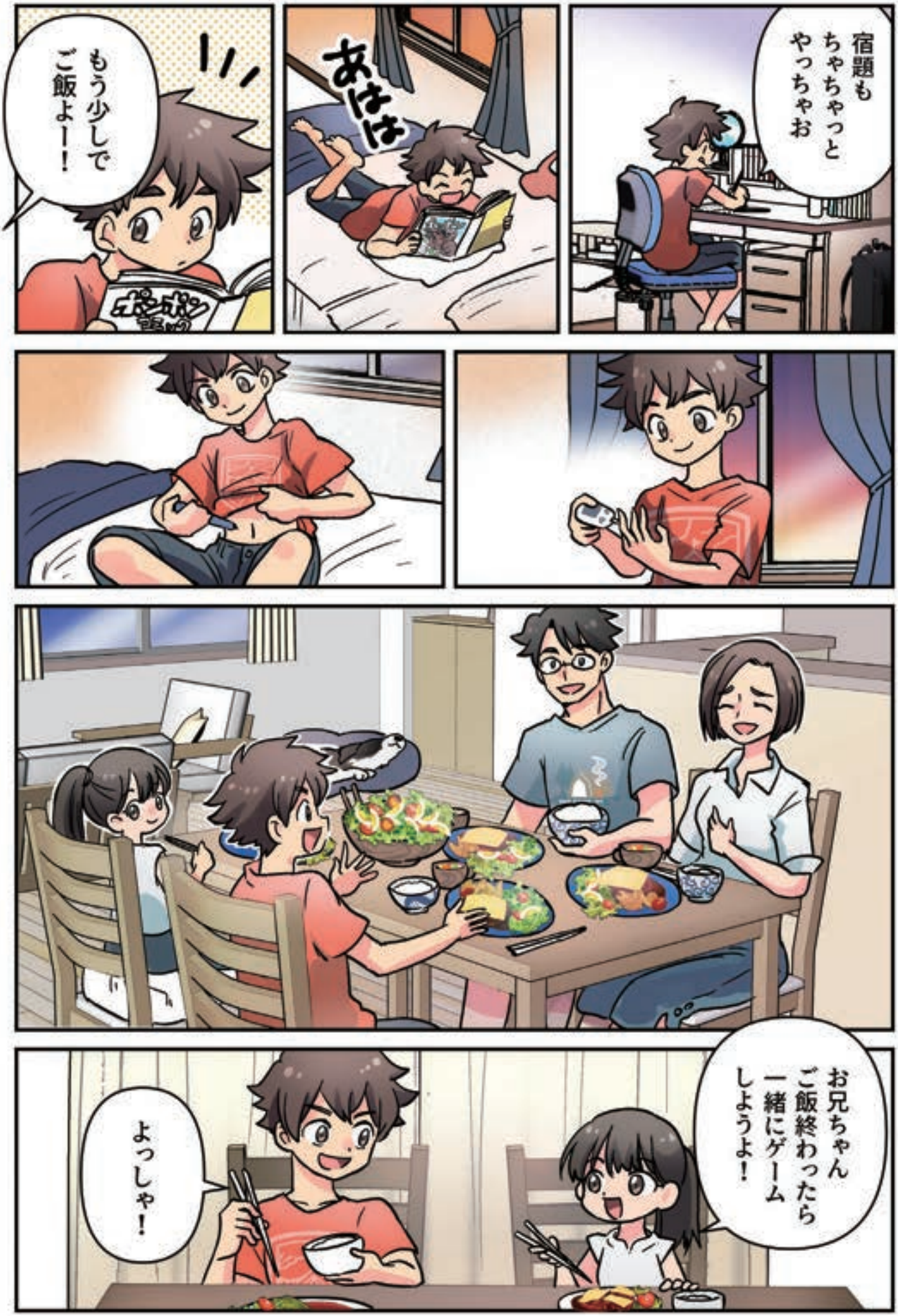
2型糖尿病では、インスリンの作られる量が低下するかインスリンの効きが悪くなってしまいます。


ユヅキすごいトリックだ！
次はオレ…なんだか緊張してきた……！
ドキドキ
ドキドキ
わ〜っ
ガッ
ヒナタくんすごい汗…大丈夫？
う、うん大丈夫
……


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ないか？
えっ!?
あっ
そうかも！


何かできることある？
ヒナタのジュース持ってくるよ
ありがとう！
15分待って測定して…血糖値は正常！
もう大丈夫！
じゃ次は一緒にすべろうぜ！
やったぜナイス！
やったー！はじめての技成功ー!!
ただいまー！


宿題も
ちゃちゃっと
やっちゃお
あはは
もう少しで
ご飯よー！
ポンポン
お兄ちゃん
ご飯終わったら
一緒にゲーム
しようよ！
よっしゃ！


アイテム
もらい〜
お兄ちゃん
ずるーい！
さあ
ふたりとも！
そろそろ
寝る時間だよ
はーい！
今日最後の
血糖値の
測定だ
よしっ！
今日も一日
楽しかった！
おやすみなさい！

International Diabetes Federation

KIDS
Kids and Diabetes in Schools

kids@idf.org | kids.idf.org

2026年7月作成
MAT- JP-2604904-1.0-07/2026