



# けやき会通信



## 第2回 Type1 プラス Tokyo に参加して

大澤 靖子（1型糖尿病）

### ～長寿を見据えたインスリン治療～

昨年12月1日に第2回 Type1 プラス Tokyo が開催されました。東京都糖尿病協会が主催の1型糖尿病患者の治療や機器の最新情報と、生活上の悩みや工夫を共有し学ぶ会です。

この開催は1型糖尿病患者が長い間待ち望んでいた企画でした、今回榊会からは4名参加しました。

榊会では2004年4月に1型糖尿病患者会「いちの会」が発足しました。榊会設立が1975年でしたから、29年目ようやく1型患者のための会の活動が始まったのです。他の「1型患者会」は大学病院にはありますが、他院ではそう多くはないようです。他団体の患者さんとの交流は患者会の活動を聞ける良い機会です。

今回の Type1 プラス Tokyo のテーマは「1型糖尿病の日々の暮らしから最新治療まで」

第1部特別講演は1型糖尿病とはどのような疾患か～基本から最近の進歩まで～大阪医科大学の今川彰久先生のお話は基礎知識から、最新の治療とこれからの方向など大変分かりやすいお話でした。

第2部のグループディスカッションでは10項目のテーマから、「長寿を見据えたインスリン治療」に参加しました。医師と看護師の進行で、各自自己紹介と問題点を出し合いました。

#### \*インスリンポンプ治療について

数人のインスリンポンプの使用者から発言があり、特に印象に残ったのは3日ごとにインスリン注射とポンプ使用をしてもコントロール不良の方でした。

インスリンポンプの優位性と一人ひとり抱える問題点も知りました。

#### \*長寿高齢化の問題と対策について

高齢化の問題点は、1型患者に欠かせないインスリンですが、目が不自由、指も力がなくなり自己注射、ポンプの扱いが出来なくなった時の対応と、通院が困難になった生活について話し合いました。注射器は補助器具で対応（いちの会では取り寄せました）、一人暮らしになった時の「ヒヤリ・ハット」対応に不安がある。また、認知症になり自己管理ができなくなった時の心配など気の重いテーマでした。先生からは80代、90代の患者には、HbA1c（%）設定値や治療は患者の状態や生活状況によって対応しているお話がありました。又、1型糖尿病は患者のタイプが様々で対応が難しく難病指定にならないことも報告されました。最近、「平均寿命（男性81歳、女性87歳）と健康寿命（男性72歳、女性75歳）」、「人生100年時代」を良く見聞きします。

健康寿命は支援や介護を必要としない自立した生活を送れる期間です。その後の平均寿命、100歳までの事を考えると元気に生活を送れる自信が私にはありません。毎日4回以上血糖を測り日々血糖値に影響される生活が1型糖尿病患者の日常です。

しかし、今回の集まりに参加して、榊会、「いちの会」やセミナーは患者にとって自分を見直し振り返る重要な活動と再確認しました。励まされ、勇気をもらい、元気が出ます。患者会は経歴も性別も年齢も関係なく～同じ病気を持っている仲間～という安心感があります。共に糖尿病患者として生きていきましょう。明るく、楽しく、前向きに、自分らしく。