

喘息などのアレルギーは病気です。正しい情報を元に、できるだけ早くから治療を開始することが早く良くなる近道です。インターネットでそれぞれのHPをみることもできますし、相談（患者自身・医師、看護師・臨床心理士など）に応じてくれるところもあります。また勉強会・講演会の開催する機関もありますので、それぞれの必要に応じてご活用ください。

公的機関

□独立行政法人環境再生保存機構（相談・無料パンフ）

<http://www.erca.co.jp> 0120-598014

□文部科学省 <http://www.mhlw.go.jp/>

□厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

学会系機関

□日本小児アレルギー学会 <http://www.iscb.net/JSPACI/>

□日本アレルギー学会 <http://www.js-allergol.gr.jp/>

□日本小児科学会 <http://www.jpeds.or.jp/>

□日本アレルギー協会 <http://www.jaanet.org/>

患者会・サポート団体

□ (N) アレルギー児を支える全国ネット「アラジーポット」

<http://www.allergypot.net> 090-4728-5421

□ (N) 難病のこども支援全国ネットワーク

<http://www.nanbyonet.or.jp> 03-5840-5973

お子さまのアレルギー（喘息）について教えてください

お子さまのよりよい学校生活のためにご家庭・学校・医療機関と連携していきましょう。ご記入いただいたことを元に、クラスのお友達へのアレルギーの理解や発作の予防、発作時の対応に役立てたいと思っています。

お名前：..... 生年月日：.....年.....月.....日

学 年：..... クラス：..... 性 別： 男 女

自宅連絡先（電話番号）：.....

住 所：.....

昼間の連絡先や携帯など：.....

◎原 因：

- ダニ ほこり 飼育動物（種類.....） カビ 花粉
その他（.....）

◎ご家族からのご希望

体 育：.....

教 室：.....

掃 除：.....

給 食：.....

その他：.....

● 発作のタイプ

- 急激に悪くなる 吸入で治っていた
 その他 ()

◎ 家庭で飲む薬

予防薬:

発作止:

◎ 学校での薬

予防薬:

- ・ 運動前 ある なし
・ 給食前 ある なし

発作止:

- ・ 吸入 ある なし
・ 経口 ある なし

◎ かかりつけ医院名:

TEL:

担当医:

診察券番号:

◎ 通院病院名:

TEL:

担当医:

診察券番号:

監 修： 西間 三馨（国立病院機構福岡病院院長）

発 行： 及川 郁子（聖路加看護大学教授）

編 集： 栗山真理子

（特定非営利活動法人アレルギー児を支える全国ネット「アラジーポット」専務理事）

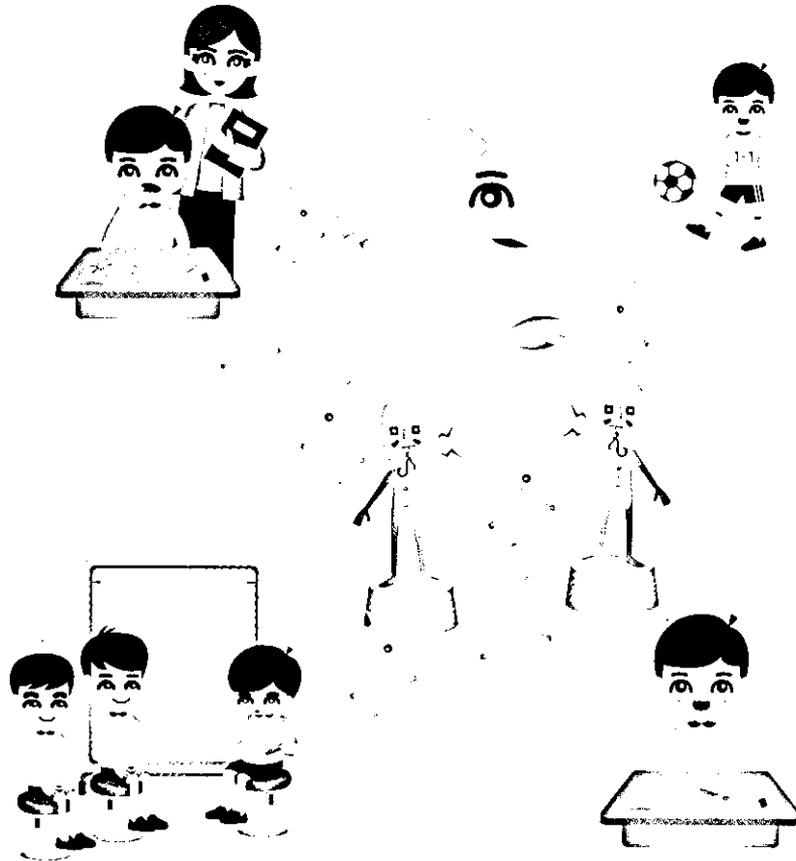
イラスト： 米田富士子

（特定非営利活動法人アレルギー児を支える全国ネット「アラジーポット」理事）

デザイン： 武石 仁身（アラジーポット／C&S）

制 作： C & S (<http://www.allergypot.net>)

1 型糖尿病ガイドブック 保健室常携用 アクションプログラム



平成 16 年度厚生労働科学研究（子ども家庭総合研究事業）

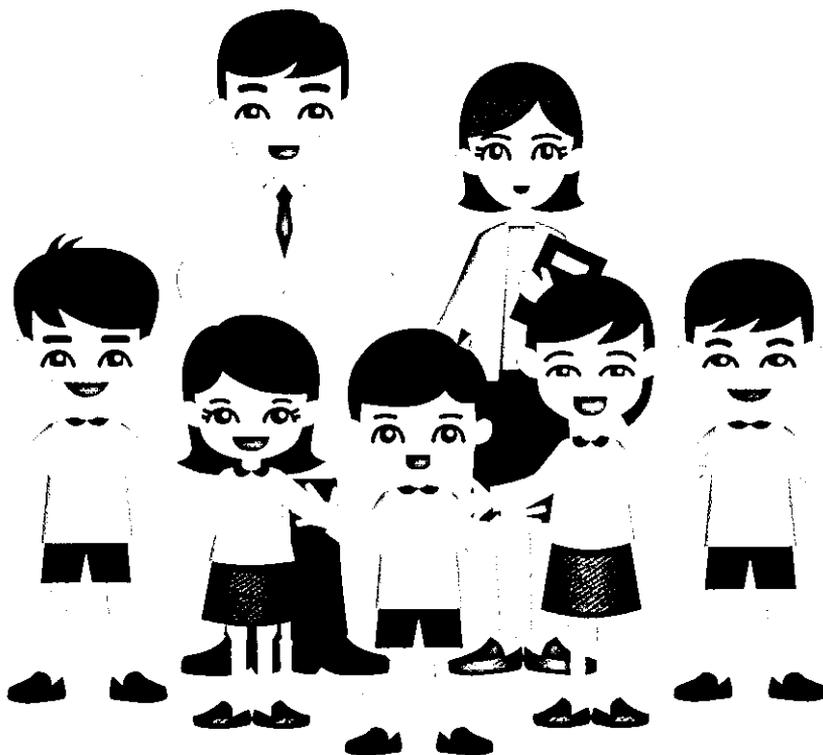
「小児慢性特定疾患患者の療養環境向上に関する研究」

主任研究者：及川郁子（聖路加看護大学）

学校の先生方へのお願い

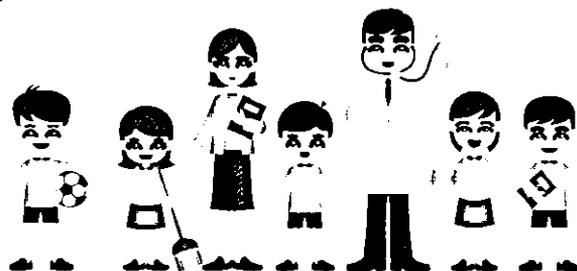
1型糖尿病は血糖のコントロールをきちんとすることでふつうに生活ができる病気です。また最近の糖尿病の治療の進歩は目を見張るものがあります。血糖コントロールを良好に保ちつつ、学校生活を送ることは難しいことはありません。インスリンの注射をしているので、いくつかの注意しなければならない点がありますが、糖尿病だから体育の授業を休まなければならないとか、遠足などの学校行事に参加できないということは決してありません。このガイドブックを通して、学校生活の中で注意すること・低血糖への対応・病気の知識を正しく理解していただき、ほかの子どもたちと同じように接していただき、のびのびと毎日をごさるよう見守っていただければと思います。

「小児慢性特定疾患患者の療養環境向上に関する研究班」一同



もくじ

低血糖の症状と対応方法：アクションプログラム	1
普段気をつけなければならないことは？	2
インスリン療法ってなんですか？	3
学校で具合が悪くなったときは？	4
学校の友達に知ってほしいこと	5
学校生活の中で	6
学校生活管理指導表：(小学生用)	7
学校生活管理指導表：(中学・高校生用)	8
学校生活上の注意点：授業中・休み時間	9
：給食	10
：体育の授業・運動会	11
：修学旅行・遠足	12
Q & A	13
食べ物のゆくえとブドウ糖	14
1型糖尿病とは	15
相談機関	16



低血糖の症状と対応方法

アクションプログラム

- 自分で対応できます。

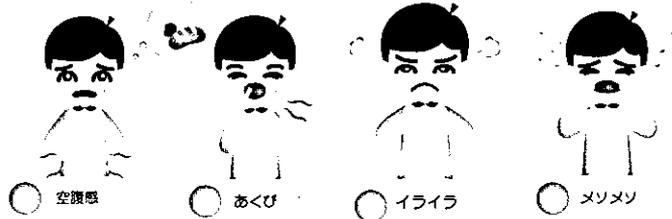
自分で上手に補食できますが、先生の見守りが必要です。
補食後、保健室で休養させ経過観察する。

- 保護者・主治医に緊急連絡し、救急車にて主治医または
近くの病院に転送する。救急車を待つ間、砂糖などを口内の
頬粘膜にこすりつけてください。

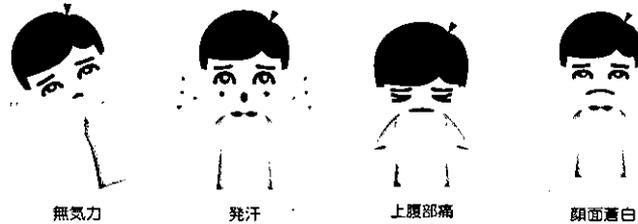


低血糖の症状

- 軽度（血糖値 50～60mg/dl）
グルコース錠 2 個を食べる。
（約 40kcal 相当）



- 中等度（血糖値 40～50mg/dl）
グルコース錠 2 個とビスケットや
クッキーを 2・3 枚（40～80kcal）。
飲料水（糖分を含むもの）は意識が
はっきりしている場合にだけ飲ませる。



- 高度（血糖値 40mg/dl 以下）

砂糖やグルコース錠を口腔内へ入れ、
口から出ないように頬を押さえ
ていてください。誤嚥の危険が
あるので水分は与えないでく
ださい。



普段気をつけなければならないことは？



○ 低血糖に気をつけましょう

血糖値が下がりすぎていろいろな症状が出たときの症状を「低血糖」といいます。インスリン注射で治療しているときは、血糖値が下がりすぎる可能性があります。低血糖の症状をよく知っておきましょう。

小さな子どもの場合には、低血糖症状の前兆がはっきりしないために、遊びや勉強に夢中で自分でも気がつかないままに低血糖になる場合があります。また、子どもは（大人でも同じことがあります）低血糖の症状をうまく伝えることができない場合には泣き叫んだり、不機嫌で怒りっぽくなったり、聞き分けがなくなったり、今まで活発だったのに急に静かになってしまうことがあります。



○ 血糖値はどうすれば分かるのですか？

血糖値は自分で測定します。最近、簡単に血糖を測ることができる便利な血糖測定器が開発されていますので、子どもでも自分で手軽に血糖値を測ることができます。

インスリン療法ってなんですか？

1 型糖尿病の場合、毎日インスリン注射をする必要があります。

注射の回数やインスリンの種類は年齢やその他の条件を総合的に考えて医師が決めます。



いつ注射するのですか？

学校では給食を食べる前にインスリン注射をします。



どこで注射するの？

教室でする人もいれば、保健室でするという人もいます。なかにはトイレでするという人もいます。どこでもいいのですが針を扱うので子どもたちが安心して注射できるような環境が望ましいです。



インスリン注射を持っていくのを忘れたときは？

前もって養護の先生にお願いして、学校の保健室に予備をおいておくといいでしょう。



学校に持っていくものは？

インスリン注射：小学生くらいになると自分で注射できるようになります。

血糖測定器：自分でどこでも簡単に測れます。

お菓子・補食：低血糖になったとき必要です。ジュースや牛乳などは相談の上保健室に保管させてください。ブドウ糖のタブレットは、ポケットやバックに携帯します。

学校で具合が悪くなったときは？



学校で具合が悪くなったときはどうすればいいですか？

● 急に血糖が下がったとき

自分で血糖値をはかりキャンデーやブドウ糖錠を食べます。それでも具合が良くならないときは、先生に伝えますので保護者と相談し、次の対応を決めてください。キャンデーやブドウ糖錠は携帯していますので、自分で食べられない場合は口の中にブドウ糖錠を入れてください。

ふだんよりたくさん運動したときや食事やおやつを予定していた時間に摂れなかった場合は低血糖に要注意です！



● 熱が出てしまい食欲がない

高い熱はインスリンの効き方を弱くするので食べなくても血糖は高くなります。インスリン注射は勝手にやめないでください。血糖測定は普段より多めにします。昼食が食べられなかった場合や吐いてしまったときは保護者に連絡をしてください。

● お腹を痛がって下痢をしています

発熱と同じ対応をしてください。嘔吐がない限り普段と同じように注射もさせてください。ただ、お腹を痛がって食べられないときは保護者に連絡をし、病院受診やインスリンの量を減らすなど対応を相談してください。

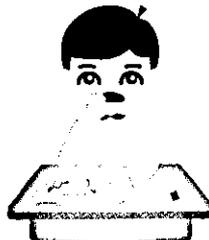
低血糖で意識がなくなった場合やけいれんが起こった場合のためにグルカゴン注射を保健室の冷蔵庫に保存しておくことが望ましいです。グルカゴンとはインスリンとは反対に血糖値を上げる働きをするホルモンです。看護師などがグルカゴン注射をするという場合もあります。

学校の友達に知ってほしいこと

- 今までどおりふつうに遊べます。



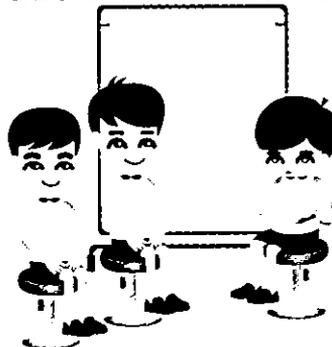
- ラムネやキャンデーやビスケットを持っていて授業中でも食べることがあります。



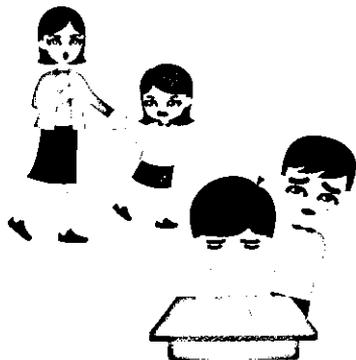
- 授業中、水が飲みたくなったりトイレに行きたくなったりすることがあります。



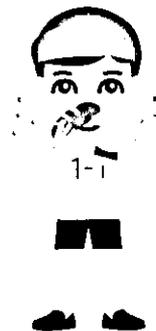
- 注射や血糖測定をしているときはまわりであばれないであげてください。



- 元気がなくなる、顔色が白くなる、冷や汗をかく、ドキドキするなど具合が悪そうにしていたら先生に知らせて保健室に連れて行ってあげてください。



- 激しい運動の前や後におにぎりや牛乳などを口にするがあります。



学校生活管理指導表 (小学生用)

氏名 _____

(_____ 歳)

小学校 _____ 年 _____ 組

医療機関名 _____

医師名 _____

・診断名 (所見名)

・指導区分 ・要管理 A・B・C・D・E ・管理不要	・運動の活動 部 _____ ・可(可し、) ・禁	・医師の診察 年 _____ 月 _____ 日 または異常があるとき	指導区分： A…在宅医療・入院が必要 B…学校はできるが運動は不可 C…軽い運動は可 D…中等度の運動も可 E…強い運動も可
-------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

体育活動	軽い運動 (C・D・E は“可”)		中等度の運動 (D・E は“可”)		強い運動 (Eのみ“可”)	
	1・2・3・4年	5・6年	1・2・3・4年	5・6年	1・2・3・4年	5・6年
用具を操作する運動遊び(運動) 方状し運動遊び(運動) 体づくり運動 体ほぐしの運動・体力を高める運動	1・2・3・4年 長なわでの太鼓・手鈴な運動、簡単な小鼓・くぐり技、二人組での輪の転がし合い	5・6年 体の調子を整える手軽な運動、簡単な柔軟運動(ストレッチングを含む)、軽いウォーキング	1・2・3・4年 短なわでの船遊び・交差跳び、輪投げ、竹馬乗り、平均くずし、入倒し、一輪車乗り	5・6年 リズムに合わせての体操、ボールを使った体	1・2・3・4年 長なわ(連続回旋跳び)、短なわ(組み合わせ連続跳び)、引き合い、押し合い等、引きずって滑る、手押し車、かつぎ合い、シヤトルラテスト	5・6年 なわ跳び(連続跳び)、持久走、すもう、シヤトルラテスト
走・跳の運動遊び(運動) 陸上運動	いろいろな歩き方、スキップ、立ち船跳び、ゴム跳び遊び	立ち船跳び	かけっこ、簡単な切り返しリレー、ケンパー跳び遊び	短い助走での走り船跳び	かけっこ、バトンパスリレー、ハード走(小型ハード走)、走り船跳び、かけ戻し、船跳び、高跳び	短距離走(全力スリレー、ハード走)、リレー、ハード走、走り船跳び、走り高跳び
ボール型 ゲーム (バスケットボール(型ゲーム)) サッカー(型ゲーム)	キャッチボール	キャッチボール	的あてゲーム、シュートゲーム、パスゲーム、蹴り合い	攻め方、守り方	攻め方、守り方	ゲーム(試合)形式
運 ボール運動 ソフトバレーボール	バス、ドリブル、シュート	バス、ドリブル、シュート	攻め方、守り方	攻め方、守り方	走塁、連携プレー	トス、スパイク、攻め連携プレー
種 器械・器具を使つての運動遊び(運動)	1・2・3年 固定施設 平均台 ツボ マット	4・5・6年 平均台を使つての歩行・ポーズ 前転・後転・倒立(横・前・後)	1・2・3年 ろく木、雲梯 簡単な技の練習	4・5・6年 かえる足うち、壁 前転・後転・倒立などの発展技	1・2・3年 転がりの連続	4・5・6年 演技、連続的な技 連続技や組み合わせの技
II 器械運動	鉄棒	鉄棒を使つてぶらさがり振り	足掻き回り、膝小足上げ上がり、補助逆上がり	膝小足上げ上がり、後方支持回転、前方支持回転	片膝かけ回りの連続	
水遊び・泳ぐ・泳ぐ運動 水泳	水遊び(シャワー)、水中での遊水ごっこ、水中ジャンケン	水慣れ(シャワー)、伏し泳ぎ、けり泳ぎ	石投げ、輪くぐり、壁につかまつての伏し泳ぎ、けり泳ぎ	短い勇躍でのクローラ・平泳ぎ	呼吸しながら長い距離でのクローラ・平泳ぎ(補助具使用)	呼吸しながら長い距離でのクローラ・平泳ぎ(補助具使用)
鬼遊び 表現リズム遊び 表現運動	1・2年 まねっこ、リズム遊び、即興表現、ステップ	3・4・5・6年 鬼遊び、水上遊び	1・2年 一人鬼、二人鬼、宝取鬼	3・4・5・6年 探検、ひと流れの動きで表現、リズムダンス(ロックやサンバを除く)、フォークダンス、日本の民謡の踊り	1・2年 ボール運び鬼	3・4・5・6年 リズムダンス(ロックやサンバ)、作品発表
写遊び、水上遊び、スキー、スケート 水辺活動	写遊び、水上遊び	写遊び、水上遊び	スキー・スケートの歩行、水辺活動	スキー・スケートの滑走など		
文 化 的 活 動	体力の必要な長時間の活動を除く文化的活動		右の強い活動を除くほとんどの文化的活動		マーチングバンドなど体力を相当使う文化的活動	
学校行事、その他の活動	▼運動会、体育祭、球技大会、スポーツテストなどは上記の運動強度に準ずる。 ▼指導区分“E”以外の児童の遠足、宿泊学習、修学旅行、林間学校、臨海学校などへの参加について不明な場合は学校内・生徒会と相談する。					

学校生活管理指導表 (中学・高校生用)

氏名

(歳)

中学校

高等学校 年 組

医療機関名

医師名

・診断名 (所見名)

指導区分 ・要管理: A・B・C・D・E ・管理不要	運動部活動 ・部 ・可(但し、) ・禁	・疾病 年 月 日 または異常があるとき	指導区分: A…在宅医療・入院が必要 B…登校はできるが運動は不可 C…軽い運動は可 D…中等度の運動も可 E…強い運動も可
運動強度	軽い運動 (C・D・Eは“可”)	中等度の運動 (D・Eは“可”)	強い運動 (Eのみ“可”)
体育活動 体づく 休むくしの運動 力力を高める運動 運動 器械 (マット、鉄棒、平均 台、跳び箱) 運動 陸上 競走、跳躍、投てき 水泳 (クロール、平泳ぎ、背 泳ぎ、バタフライ、横泳 ぎ) 運 バスケットボール ハンドボール バレーボール 動 サッカー 球 テニス 種 ラグビー 技 卓球 バドミントン ソフトボール 目 野球 ゴルフ 武道 柔道、剣道、(相撲、弓 道、なぎなた、レスリン グ) ダ 創作ダンス、フォークダ ンス 現代的なリズムのダンス 野 雪遊び、水遊び 外 スキー、スケート、キャ 活 キャンプ、登山、遠泳 動 水辺活動 文 化 的 活 動 学 校 行 事、その他活動	いろいろな手軽な運動、リズムカルな 運動、基本の運動(運動遊び) (投げ、打つ、捕る、蹴る、跳ぶ) 体操運動、簡単なマット運動、バラン ス運動、簡単な跳躍、回転系の技 立ち幅跳び、負荷の少ない投てき、基 本動作、軽いジャンピング 水慣れ、浮く、伏し泳ぎ、け伸びなど バス、シュート、ドリブル、フェ イント バス、シュート、ドリブル バス、サーブ、レシーブ、フェ イント ドリブル、シュート、リフティン グ、パス、フェイント、トラッピ ング、スローイング グランドストローク、サーブ、 ロビング、ボレー、サーブ・レ シーブ 砂 バス、キッキング、ハンドリング フォア・バックハンド、サービ ス、レシーブ な サーブ、レシーブ、フライト 運動 スローイング、キャッチング、 バッティング 投球、捕球、打撃 グリップ、スイング、スタンス 礼儀作法、基本動作、受け身、素振り 即興表現、手振り、ステップ 水・雪・水遊び	体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運 動、力強い動きを高める運動、動きを持 続する能力を高める運動 簡単な技の練習、ランニングからの支 持、ジャンプ・回転系などの技 ジョギング、短い助走での跳躍 ゆっくりな泳ぎ ドリブルシュート、連携プレー (攻撃・防御) ドリブルシュート、連携プレー (攻撃・防御) スパイク、ブロック、連携プレー (攻撃・防御) ドリブル・ヘディングシュート、 ボレーシュート、連携プレー(攻 撃・防御) 強 スマッシュ、力強いサーブ、レ シーブ、乱打 接 触 バス、キッキング、ハンドリング フォア・バックハンド、サービ ス、レシーブ 速 ハイクリア、ドロップ、ドライ 動 プ、スマッシュ も 走塁、連携プレー、ランニング の キャッチ 走塁、連携プレー、ランニング キャッチ 簡易ゴルフ(グランドゴルフな ど) 簡単な技・形の練習 リズムカルな動きを伴うダンス(ロック やサンバを除く)、日本の民謡の踊りな ど スキー・スケートの歩行やゆっくりな滑 走 平地歩きのハイキング、水にばかり遊ぶ サーフィン、ウインドサーフィン 右の強い活動を除くほとんどの文化的活 動	最大限の持久運動、最大限のスピードで の運動、最大筋力での運動 演技、競技会、連続的な技 長距離走、短距離走の競走、競技、タイ ムレース 競泳、競技、タイムレース、飛び込み ゴールキーピング 簡 易 ゲ イ ム レ ー ス ラ ッ ク、モ ー ル、ス ク ラ ム、 ラ イ ア ウ ト、 タ ッ ク ル 志 願 練 習、 試 合 リ ズ ム ダ ン ス、 創 作 ダ ン ス、 ダ ン ス 発 表 会 通 常 の 野 外 活 動 登山、遠泳、潜水 カヌー、ボート、スクーパー、ダイビン グ 体力を相当使って吹く楽器(トランペッ ト、トロンボーン、オーボエ、バスーン、 ホルンなど)、リズムのかなり速い曲の演 奏や指揮、行進を伴うマーチングバンドな ど
▼体育祭、運動会、球技大会、スポーツテストなどは上記の運動強度に準ずる。 ▼指導区分“E”以外の生徒の遠足、林間学校、臨海学校、宿泊学習などへの参加について不明な場合は 学校医・主治医と相談する。			

授業中・休み時間

- 低血糖時に本人からの申し出があれば問題ありませんが、青白い顔になりグズグズしていたり、あくびが多かったりすれば血糖値が低いと考えてください。
このような場合、深く眠ってしまうこともあります。本人の意識がはっきりしていないことも多いですので、すぐにブドウ糖を口に入れてやってください。



- 小学校の高学年にもなると自分で大丈夫か分かりますが、休み時間や掃除の時間に低血糖を起こした場合はお友達から先生へ「〇〇ちゃんがおかしいよ。」などと知らせるようにお願いしていただければ幸いです。

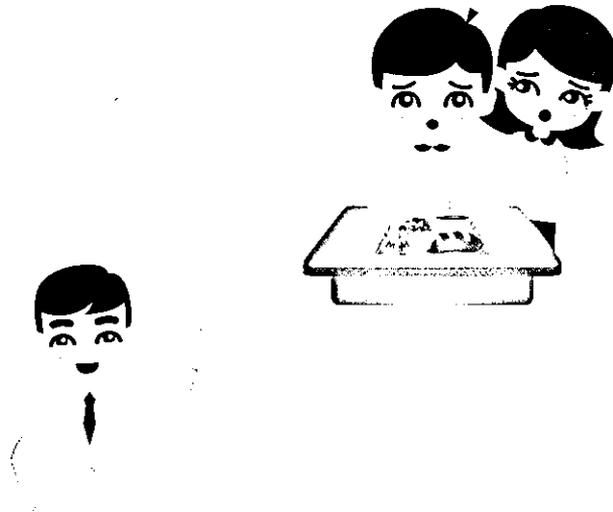


給食

- 給食はほかの子と同じように食べさせてください。
1型糖尿病の食事療法は食事量などを制限することではありません。バランスのとれた食事をとることで良い食習慣を作ることがむしろ望ましいです。



- おかずばかり食べてご飯やパンなどの主食を半分以上残した場合は、もう少し頑張って食べるように声をかけてください。また、ほとんど食べなかったり、嘔吐した場合はすぐ保護者にご連絡ください。



体育の授業・運動会

- 運動を制限する必要はまったくありません。どんな運動でもできます。運動量が多いと低血糖を起こすことがあるかもしれませんが、どのくらいの運動量になるのか、いつ運動するのかを考慮して補食やインスリン注射の量を調整しておきますのでご安心ください。



1-1



- 体育の後の授業の場合、たくさん動いた後はインスリンの吸収がよくなり低血糖になることがあるので同様にブドウ糖錠を与えてください。

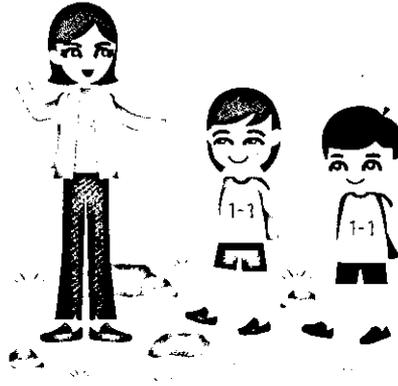
体育のある日は

- インスリンの量を減らしたりして調整します。
- 運動を始める前や後に補食を摂ることが必要な時もあります。
- あらかじめ補食を摂っておくことになり本人は気にすることがあるかもしれませんが気にしない雰囲気にしていただけたらと思います。

修学旅行・遠足

- ほかの子と同じように参加させてください。

修学旅行や林間学校などどのような日程になるか前もって知らせてもらいそれをもとにインスリンの量を調整します。海外旅行の際には糖尿病の状態や使用している薬の内容、通院中の病院や主治医の連絡先を英語で記載したものを携帯しておくとうがーのとき役に立ちます。インスリン療養中の場合、時差のある場所へ行くときは前もって医師と対応について調整する必要があります。



- 登山やハイキングなど普段より運動量が多くなる場合は、前もって糖分量を摂ったりして、低血糖を防ぎます。
- 修学旅行中や遠足の際は、子ども1人だけの行動は避けるようにしましょう。

Q & A

Q1: 低血糖が起こったときに補食をしたら、そのあとどうしたらいいですか？

- A. 補食後に症状が回復しても30分～1時間後血糖を測るように本人に促し、血糖値や補食の内容を保護者に連絡し伝えてください。その後の対応は、保護者に確認してください。

Q2: 親が学校に迎えに来るまでの間、救急車が来るまでの間、養護教諭・担任は何をすればいいでしょうか？

- A. 低血糖の症状には個人差があります。子どもの低血糖の特徴（どんな時に？どのような症状？どのように対応するのか？）を念のために保護者と確認し相談しておくといでしょう。

意識がある場合、血糖値を測り、糖分の多く含まれている水分を取らせてください。ブドウ糖錠があれば2個食べさせ、さらにビスケットやクッキーを2・3枚食べさせます。

意識がない場合、水分は与えないでください。誤嚥の危険性があります。保護者・救急車を待つ間、ブドウ糖錠やスティックシュガーなどを口腔内の粘膜にこすりつけしばらく頬を押さえてください。けいれん・意識消失があれば、グルカゴン注射をしてもらってもかまいません。このような対応の途中で血糖があがり意識が戻ることもあります。

Q3: クラスの子ども・担任教師にどのように説明したらいいでしょうか？

- A. 1型糖尿病は日本では1万人に1～2人がなるといわれています。誰かからうつる病気ではないし、ほかの人にうつることもありません。インスリンというホルモンが足りないために注射をしてインスリンを補うことで、いつもどおりに生活できます。クラスメイトや同じ部活動の友達には『学校の友達に知ってほしいこと』を参照し、協力してもらうことが大切です。

Q4: 注射はどこに打ってもいいのですか？

- A. 注射を打つ部分は、上腕・腹部・大腿・臀部です。毎回同じところにならないように部位を変えて打っています。

