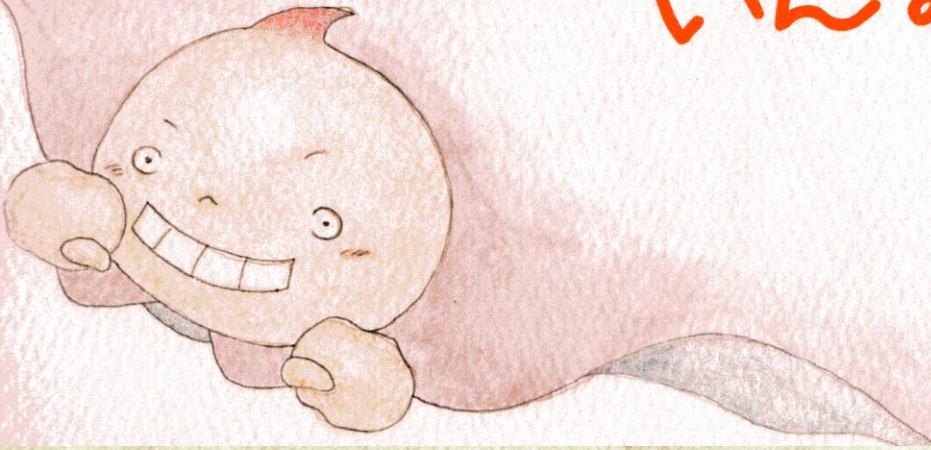
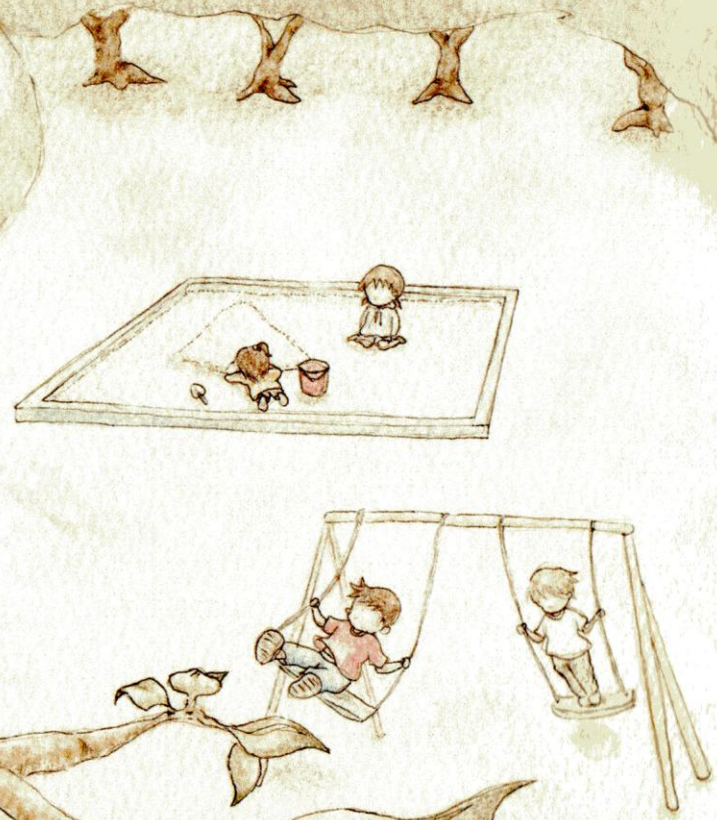


さく：いでの けいこ なかむら のぶえ
え：さかた ちか

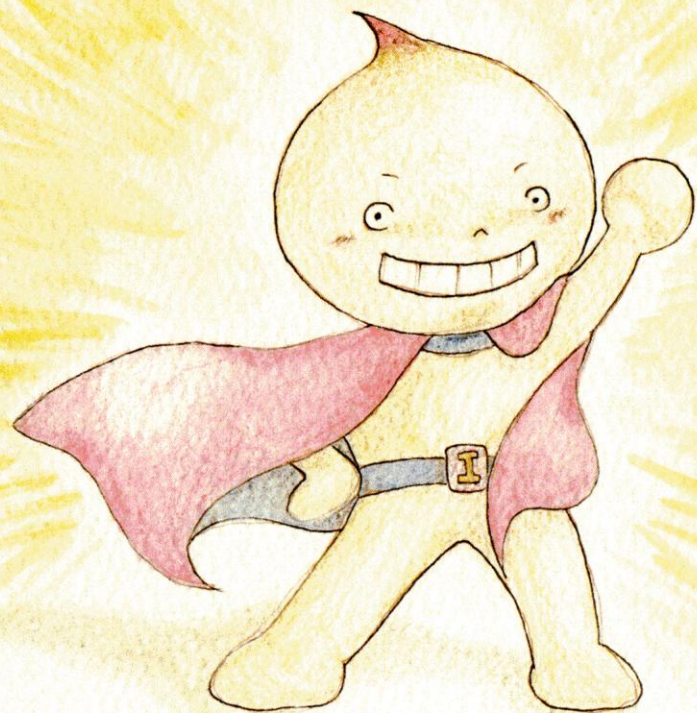
はるちゃんと いんすりんくん



こんにちは
ぼく、あらいぐまの ぽっくる
みんな、げんきにあそんでるね



それはね、からだのなかにある
「いんすりんくん」がなくなって
げんきのもとが なくなったからだよ



わー どうしよう
みんなとあそべないよー
おおきくなれないよー



「いんすりんくん」は
からだをおおきくする たすけもしてるんだ

あれー はるちゃん げんきないね

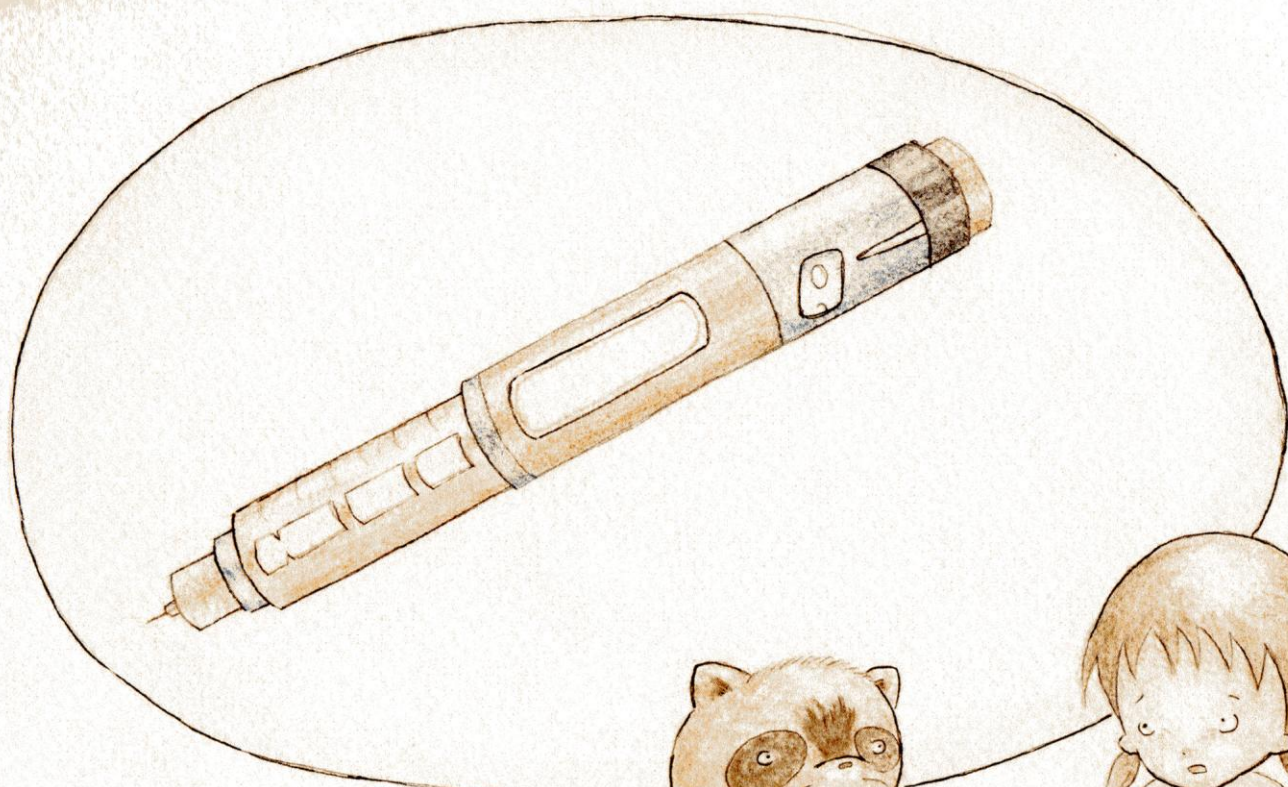


なんでかな？

だいじょうぶ
はるちゃんのからだのなかに
「いんすりんくん」をいれてあげれば
いいんだ



どうやっていれるの？



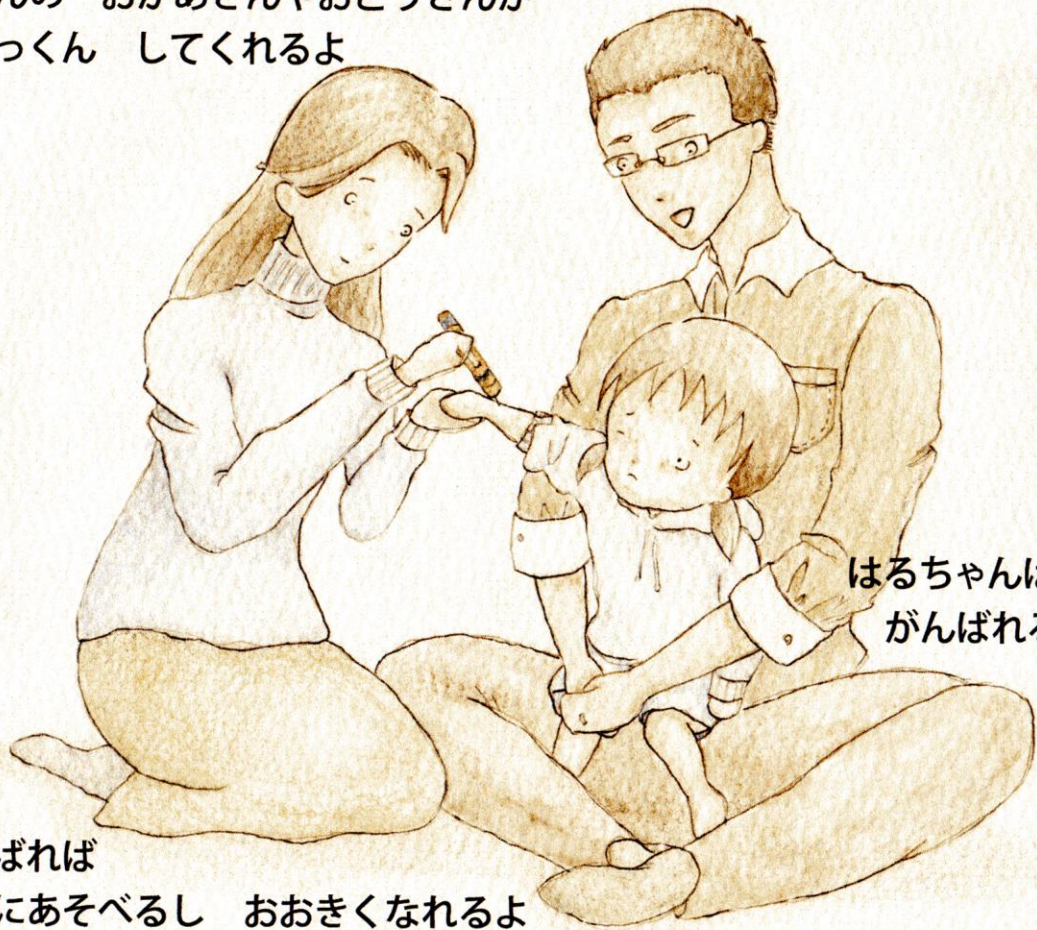
えー やだな

それはね
ちょっといたいけど
ちっくんがひつようなんだ



いやだよ

でも はるちゃんのおかあさんやおとうさんが
じょうずに ちっくん してくれるよ



はるちゃんは ちっくん
がんばれるかな？

ちっくんをがんばれば
みんなとげんきにあそべるし おおきくなれるよ

それとね

もうひとつ たいせつなことが あるんだ



なにに？



ふーん

それはね ぱっちんすること
ぱっちんは はるちゃんのからだか
げんきかどうかみるのに とってもだいじなんだ



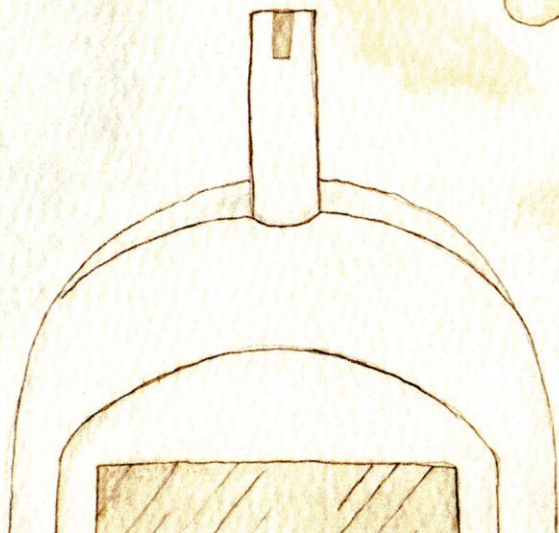
おかあさんが いつもぱっちんのあとに
すうじをみてるの しってるよね

うん しってる

それで はるちゃんのからだか げんきかどうか
みてるんだ



へえー

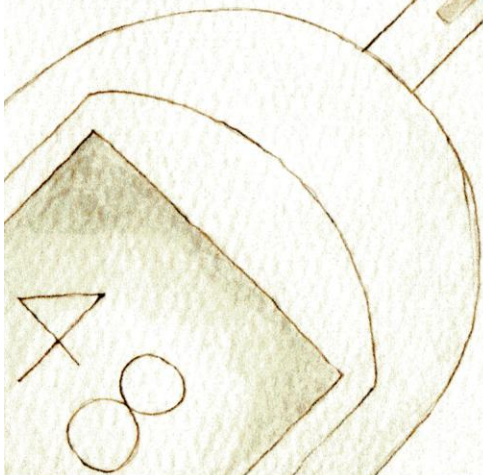
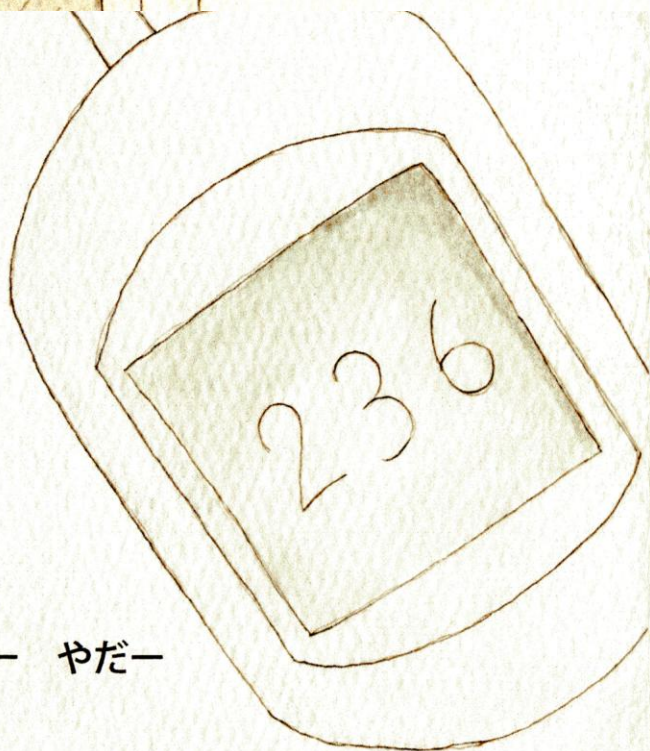


すうじは よめるかな
おかあさんや おとうさんは すうじで
「ひくい」か「たかい」か「ちょうどいい」かを
みてるんだよ

「ひくい」と どんどん
ちからがなくなっちゃうんだ



えー やだー



でも だいじょうぶ ひくいときに
おさとうや くっきーをたべると
また げんきになれるよ

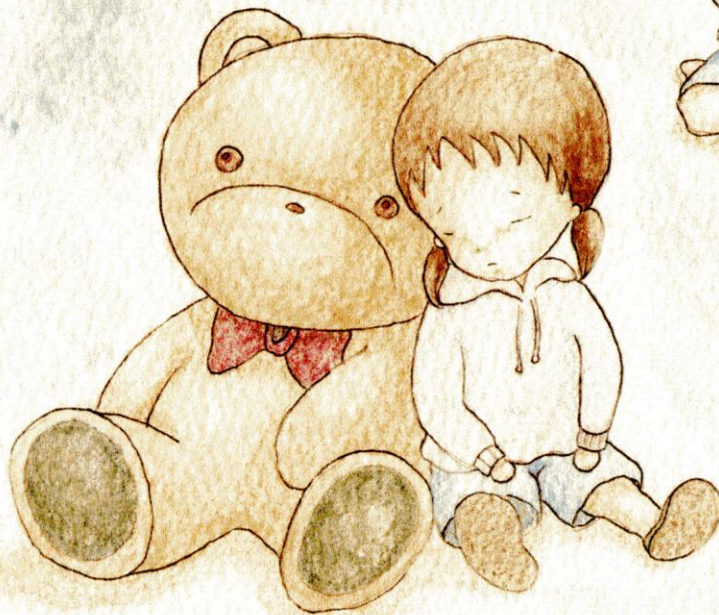


あまいものをたべると
「えねるぎー まんたん」になって
からだが げんきになるんだ



よかった

「ひくい」ときは はるちゃんも
ちょっと へんなかんじ になるよ



そういうときは
おかあさんか おとうさんにおしえてあげてね

ようちえんや ほいくえんのせんせいにも
おしえてくれるかな？

わかった

おなかがすいた

ふらふらする

きもちわるい



えらいね

おかしをいっぱい食べると げんきになるの？



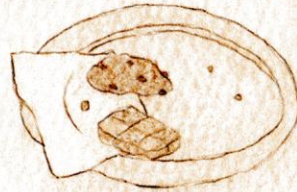
ふーん



それは ちがうよ
おかしを たべすぎると
きもちわるくなったり
とっても のどがかわくんだ



おかしは おやつのかんに
おかあさんが だしてくれたものを たべようね
たべすぎるのは
はるちゃんのからだに よくないんだよ



ごはんは おかあさんがつくってくれたものを
ちゃんと たべようね



はんばーぐ だいすきだから
いっぱい食べる

はんばーぐもいいけど ごはんや やさいも
すききらいなく たべるのが だいじなんだよ

ようちえんや ほいくえんのせんせいも
「のこさずたべましょう」っていうでしょ

うん

じゃあ おかあさんのつくったごはんも
のこさずたべて「ごちそうさま」っていおうね



「ごちそうさま」



<ご家族の方へ>

幼児期のお子さんを育てることは、日々の成長が楽しみな半面、ご苦労も多いですね。1型糖尿病をもつお子さんの場合には、ご家族がインスリン注射や血糖測定を毎日行いますし、低血糖にも注意が必要です。このようななかでご家族は、よい血糖コントロールを保とうとがんばっておられると思います。

でも、幼児期のお子さんは体調を崩しやすく、食事や運動の量も日によってずいぶん違うので、血糖の変動が大きくなりやすいのです。血糖やHbA1cの値に気を取られていると、お子さんの小さな変化や気持ちに気づけないこともあります。血糖値やHbA1cの値を参考にしつつ、楽しく育児をすることも大切です。お母さんががんばりすぎないように、家族みんなで協力して病気とうまくつきあっていきましょう。

—子どもの意欲を大切に—

お子さんは大きくなると自分で血糖測定や注射を行うようになります。注射は小学校3年生位にできるようになれば、4、5年生での学校の宿泊行事に安心して参加できます。幼児期は、自分で行う“準備期”になります。この時期には、子どもなりに注射や血糖測定を「自分にとって大切なこと」と思え、関心をもてるのが大切です。

3歳位のお子さんでは、注射のバッグを持ってくる、アルコール綿などのごみを捨てる、などのお手伝いでも十分です。そこから少しずつお子さんの成長に合わせて、できそうなことを促していきます。そのときに大切なことは、“子どもの意欲”を育てることです。少しでも「やってみようかな」という気持ちがある場合は、一緒に手を添えて行ったり、見守ってあげてください。お子さんが行ったときは、多めに褒めてくださいね。褒められることは、子どもの「また、やってみようかな」という次への意欲につながります。

—ぐずり？ それとも低血糖？—

低血糖症状は、そのお子さん特有のものがあり、お子さんが「お腹すいた」「気もちわるい」「ふらふらする」など訴えられる場合と、低血糖症状がわからず、何となく機嫌が悪い、元気がない、足どりがふらついている、などの様子があり血糖測定をしてみると低血糖だったということがあります。

幼児期のお子さんでは、単なる“ぐずり”と低血糖による聞きわけのなさを見分けることが難しいのです。分かりにくいときには血糖を測定してみましょう。低血糖による不機嫌で補食を嫌がる場合には、お子さんを励ましながら食べさせてあげてください。

また、低血糖の時にはグルコースサプライやクッキーなどを食べることが、元気になるために必要であることを、お子さんに分かりやすく説明してあげましょう。

—“楽しい食卓”になっていますか？—

1型糖尿病の食事大切なことは、その年齢の成長・発達に必要なエネルギー量や栄養素をきちんと摂取すること、つまり健康的な食生活を送ることです。とはいえ、幼児期は食べむらや偏食、少食などが多い時期であり、せっかくお母様が食事の準備をしても、全部食べないこともあります。“残さず食べる”ことは、1型糖尿病のある／なしにかかわらず大切ですが、低血糖に対する不安から、つい「食べなさい」と言ってしまうことは、お子さんにとってつらいことです。神経質になり過ぎず、“楽しい食卓”にしましょう。

規則的な食事と食べ過ぎないことも大切です。特に、糖分や炭水化物を多く含む“おやつ”には気をつけましょう。カロリーカットのアイスクリームやチョコレートなども市販されているので、上手に利用してお子さんの満足と血糖コントロールとのバランスをうまくとっていきましょう。

—幼稚園・保育所で気をつけて
もらいたいこと—

幼児期のお子さんが昼食前に注射を打つことはあまりありません。ですから、幼稚園や保育所で一番大切なのは、低血糖症状に早く気づいてもらい、グルコースサプライやクッキーを食べさせてもらうことです。

お子さんが低血糖症状に気づき表現できる場合は、お子さんに幼稚園・保育所の先生にも同じように教えるよう話します。また、幼稚園・保育園の先生方にも、病気の説明に加え、低血糖時のお子さんの様子や表現方法、低血糖を起こしやすい時間帯などを説明しておきましょう。

1型糖尿病のために、「〇〇ができない」ということはありません。周囲の理解を得ながら、お子さんが幼稚園・保育所で楽しく過ごせるようにしましょう。

—就学後のお子さんの成長も、
視野に入れましょう！—

お子さんが小学生になると、今までよりも行動範囲が広がり、親の目が届かない場面も多々でてきます。友達と同じように活動でき、楽しく学校生活が送れるように、学校の先生と話し合うことは大切です。この頃には、血糖測定や注射が自分でできるようになりますが、お子さんに任せ過ぎず時にはきちんと見てあげることも必要です。

友達と過ごす学校生活の中で嫌な気持ちが少なく注射や低血糖の対応ができること、体調が悪い時など自分ひとりではうまくできないときには先生や友達に相談できることが大切です。お子さんが困っている時には一緒に解決策を考えてあげましょう。小さな失敗や困難を解決した体験は、大きくなってから役立つでしょう。

この絵本は、1型糖尿病をもつ幼児（3～6歳）向けに、子どもなりにインスリン注射や血糖測定がなぜ必要か？低血糖時はどうしたらよいのか？低血糖症状を周囲に伝えることや、バランスよく食事を食べることの大切さがわかるように文や絵を構成しています。

絵本の作成は、平成22～24年度文部科学省科学研究費補助金 基盤研究(C)を受けた「糖尿病をもつ子どもの成長発達に沿った看護指針・評価指標の開発」により行いました。

絵は、千葉大学文学部の坂田知加さんに依頼し、千葉大学教育学部造形教育講座 加藤修教授のご指導のもと作成していただきました。お二人のご協力に深く感謝いたします。

研究代表者：中村 伸枝（千葉大学大学院看護学研究科）

研究メンバー：出野 慶子（東邦大学看護学部）

谷 洋江（徳島大学ヘルスバイオサイエンス研究部）

金丸 友（千葉大学医学部附属病院）、白畑 範子（岩手県立大学看護学部）

兼松百合子（元岩手県立大学看護学部）

内海加奈子、仲井 あや、佐藤 奈保（千葉大学大学院看護学研究科）

「はるちゃんといんすりんくん」

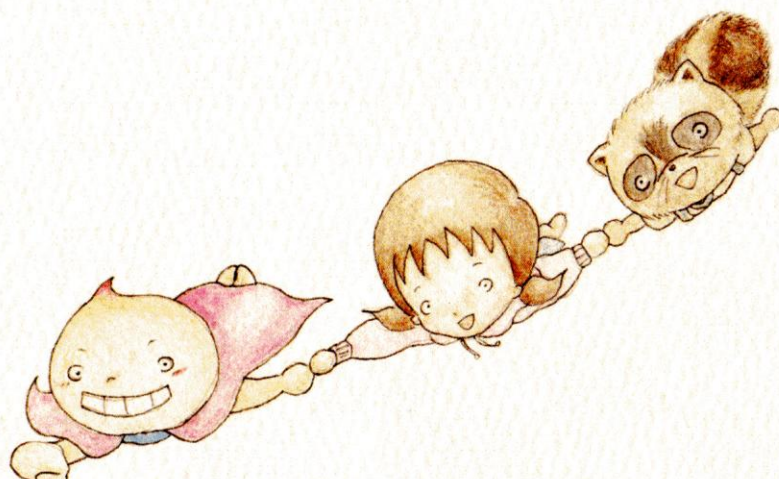
文：出野慶子、中村伸枝

絵：坂田知加

発行日：2012年3月1日

印刷：株式会社 正文社

非売品



はるちゃんといんすりんくん

さく
な
な
さ
か
た
ち
か
の
ぶ
え

