

# のびのびサポート小児1型糖尿病サマーキャンプ 栄養士の役割

滋賀医科大学医学部附属病院 栄養治療部 栗原美香 / 公立甲賀病院 栄養科 富田 香



写真1：熱心に聞き入る患児

小児糖尿病は、成人の2型糖尿病と異なり発症頻度が少ないため、患児や家族にとって周囲に同じ疾患を持つものは多くなく、孤立しがちです。

このような状況の中、キャンプを通じて糖尿病の知識や自己管理の方法を実践的に身につけ、互いに交流をはかることを目的として、全国の各地で小児糖尿病サマーキャンプが行われています。

京滋サマーキャンプは、京都・滋賀の小児糖尿病の患者会を中心に開催されています。参加者は、18歳以下のキャンパー24人を中心に、OB/OG5人、医師、看護師、栄養士、医学生、看護学生、栄養士学生、患者会役員など全て合わせると約100人の大所帯となっています。今年は、3泊4日の日程で滋賀県の希望ヶ丘文化公園で青空の下、行われました。

キャンプ中は食前・食後の血糖検査、インスリン注射・ポンプ管理などを小学校中学年以上の子どもたちが慣れた手つきでこなす様子が見られました。

栄養士は、3度の食事を中心に関わっていくこととなります。食事は、子どもたち自身に選んでもらうバイキングスタイルとしました。

そこで、初日にバランス良く摂取してもらうための教育を年齢別に2グループに分けて行いました(写真1)。これは、楽しく学んでいただくことを念頭に、クイズ形式にするなどして工夫しました。ささやかな工夫ですが、食事について学んだことが子どもたちのキャンプの楽しい思い出になってくれれば嬉しい限りです。

この他に、患児らがバランス良く選び、どれくらい食べて、さらに炭水化物量がどれくらい入っているかも計算できるように食事毎にメニュー表(図1)を作成しました。

子どもたちの実際の摂取量から炭水化物量を算出し、これを医師の血糖値の情報と合わせて推移を評価しました。1単位のインスリンでどれくらいの炭水化物が処理できるか(グラム/インスリン比)を算出し、食事・おやつ・インスリン量・血糖値の一覧と食事毎のメニュー表と共に土産として、子どもたちに渡しました。もちろん、キャンプ中は普段よりも活動量が多く、特殊な環境にあることは否めませんが、自分の身体でどれくらいの炭水化物が処理できるのかについて、興味を持つ契機になればと思っています。

カーボカウントの導入は施設や罹患年数によって相違がありますが、年々増加傾向であり、それに対応したキャンプのスタイルを模索しています。

毎年のキャンプを通じて心身ともに健やかに成長してくれる子どもたちの姿を見ていくことがCDEJの何よりの楽しみとなっています。

8月11日 朝食		班名 京滋花子	
料理の名前	炭水化物	と	取った量
ごはん		グラム	グラム
煮豆	30g	15g	グラム
オレンジ	1/2こぶん *60g	7g	グラム
オレンジジュース	コップ1杯い *150cc	17g	グラム
納豆			
焼き魚			
めんたいオムレツ			
一口がんも			
生野菜			
味噌汁			
ふりかけ			
漬物			
小梅			
炭水化物の合計量			グラム

図1：患児の炭水化物量を計算するメニューの一覧表



写真2：今年も4日間楽しく過ごせました！