

※当日の参加人数によっては、開催されないグループもあります。予めご了承ください。

※知り得た情報は、すべてご自身にも当てはまるとは限りません。特に治療法や受診に関しては必ず医療機関・主治医と相談しましょう。

※🌶️: 自信のある方のみ選んでください。

・**血糖コントロール 基本編**

血糖コントロールに自信がない方や血糖コントロールの基本を知りたい、確認したい方が疑問点などを持ち寄り話し合います。

➡️1型糖尿病を発症して間もなく、不安がある人 におすすめです

・**血糖コントロール エキスパート編** 🌶️

ある程度血糖コントロールのコツはつかんだが、もう少しコントロールを極めたい人が話し合います。専門用語や玄人の技が出てくる可能性があり、初心者では混乱する可能性があります。基本的なことに関して希望される場合は「血糖コントロール 基本編」を選択してください。

・**1型マニアック** 🌶️🌶️🌶️

1型糖尿病を極めたい（極めた？）人が、独自の工夫などを持ち寄り議論します。

初参加の方、初心者ではできれば他のグループテーマを選んでください。

※知り得た情報は、すべてご自身にも当てはまるとは限りません。工夫を披露・模倣する際は自己責任でお願いします。

・**おいしいもの食べたいじゃん**

食事・嗜好品を上手に楽しむ上での注意点や工夫点などを共有します。

・**スポーツ**

1型糖尿病でスポーツをする上での注意点や工夫点に関して話し合い共有します。

・**ポンプ/SAP療法 基本編**

インスリンポンプなどに関して基本的な知識を確認したり、利便性やデメリットなどを共有します。

➡️これからポンプを始めようかと考えている人、ポンプを開始して不安なことがある人におすすめです

・ **ポンプ/SAP 療法 エキスパート編** 🍒

インスリンポンプに関して基本的な使用はできている方で、さらに工夫点などを持ち寄り共有します。専門用語や玄人の技が出てくる可能性があり、初心者では混乱する可能性があります。基本的なことに関して希望される場合は「ポンプ/SAP 療法 基本編」を選択してください。

・ **女性だけのフリートーク**

女性ならではの話題（月経・更年期等女性ホルモンと血糖値との兼ね合いや、外でどうインスリンを注射するか、など）に関して共有します。

・ **男性だけのフリートーク**

男性のみで男性ならではの話題に関して共有します。

・ **小児グループ**

小児の患者さんのためのグループです。小児ならではのことにに関して共有します。必ず保護者同伴で参加してください。親御様のみの場合はこちらのグループではなく「当事者以外」などを選択してください。

・ **当事者以外**

患者さんの家族や親友・恋人などで、患者さんへの思い、周囲にいる人ならではの思いを共有します。

・ **妊娠と出産そして育児**

妊娠・出産・育児に関して、経験者も交えノウハウや感覚を共有します。参加者本人が患者さんである必要があります（お子様が患者である場合などは、「当事者以外」を選択してください。あるいは、お子様と一緒にであれば「小児グループ」を選択することもできます）。

・ **発症5年以内の患者さん**

1型糖尿病を発症してから5年以内の患者さんで、発症したての不安や、慣れ始めたことなどを共有します。

➡1型糖尿病を発症して間もなく、不安がある人 におすすめです

➡1型糖尿病には慣れてきたが、これは自分だけ？と疑問を持っている人 におすすめです

- ・ **発症 10 年以上の患者さん**

1 型糖尿病を発症して 10 年以上経過した患者さんで、慣れてきたことや発症したころとの違いなどに関して話し合います。

- ・ **旅行**

1 型糖尿病で旅行をするときの注意点や工夫点などを話し合い共有します。

- ・ **持続グルコース測定器 (CGM/リブレ、G6 など)**

持続グルコース測定器 (CGM)、リブレ、デクスコム G6 などに関する基本的な知識の確認をしたり、使用経験を共有します。

➡ 持続グルコース測定を始めようか検討している人、持続グルコース測定をやっている人 におすすめです

- ・ **就職や職場での対応**

就職時や職場で 1 型糖尿病をどう公開/説明するか、低血糖の時にどうするかなどを共有します。

- ・ **改めて考えるマネープラン**

お金のことに関するグループです。単に医療費削減だけにこだわらず、どのくらい治療にかかるのかを把握し将来に備えるといったような、できるだけ前向きな話題を共有します。

- ・ **緩徐進行 1 型 SPIDDM**

緩徐進行 1 型糖尿病 (SPIDDM) の患者さんで、SPIDDM ならではの話をふまえ共有します。

- ・ **フリートーク**

特にテーマを設定せずに自由な状態で話し合い共有します (あるいは、当日人数不足などで解散となったグループに所属されていた方にはこちらに移動していただく可能性があります)。他のグループに当てはまるようなテーマをお持ちであれば、できれば個別テーマのグループを選択してください。