

※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。

※🌶️：上級者コースです。自信のある方のみ選んでください（患者会初参加や発症間もない方にはお勧めしません）。

・**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。何事も基本が大事です。

- ➡️・1型糖尿病を発症して間もない、
・血糖コントロールに不安がある
という人におすすめです。

・**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対象です。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。血糖コントロールの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。

- ➡️・基本的なことは分かっているけど、●●の時の血糖コントロールに苦労している
・もっとスマートなコントロール方法がないかな
という人におすすめです。

・**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、発症間もない方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。カーボカウントや、その他タンパク質や脂質が豊富な食べ物への対処などを聞くことができるかもしれません。

- ➡️・いつも〇〇を食べると血糖値がうまく調節できないけどいい方法ないかな？
・●●を食べる時に□□というように注射をしたらうまくいったけど自分だけ？
という人におすすめです。

・ 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。

➡・これからインスリンポンプを始めようと考えているがメリット、デメリットを確認したい、ポンプを始めた人に聞いてみたい

- ・実際にポンプを開始してみて不安なことがあるけど自分だけなのだろうか？

という人におすすめです。

・ 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。

➡すでにインスリンポンプを使用していて、ある特定の状況に関して疑問/質問がある場合にはこちらが良いかもしれません。

・ 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。 ※男性は申し込みをお控えください

➡異性がいる場では話しにくい女性特有のライフサイクルのことなど気軽に話したい

という人におすすめです。

・ 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。

➡家族が1型糖尿病になったが、どう接したらよいか？ どう支えるのがよいか？

という人におすすめです。

・ 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。）。

➡妊娠に備えてどんな準備をしておいた方がよいか？

妊娠中にはどんなことが大変だったか？

育児をしていく上で工夫点はありますか？

という人におすすめです。

・ **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。

➡ 緩徐進行で、まだ注射回数が多くないけどこの先どうなるのだろうか？

という人におすすめです。

・ **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、同じくらいの経験の人も同じ不安があるのかな？

少し慣れてきたけどまだ●●の時に失敗するのは自分だけ？

という人におすすめです。

・ **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。

➡ まだまだこんな失敗をするけど自分だけなのだろうか？

発症したての頃と〇〇が違うようになってきたけど皆さんも同じでしょうか？

という人におすすめです。