

## スタッフ

スタッフは医師、看護師、管理栄養士、学生ボランティア、ポストキャンパーを中心として構成される。その他、薬剤師、検査技師、理学療法士、歯科医師、臨床心理士、学校教諭、保健師、父兄らが参加するキャンプもある。

普段接する機会のない医療機関のスタッフや職種とも広く連携して、一緒にキャンプを創ることになる。各職種の専門分野・得意分野を生かすことにより、さらに充実し、また個性的なキャンプとなる。

ポストキャンパーが参加する場合、ピアカウンセリングの効果がより期待でき、また、キャンパーのロールモデルとしての役割を果たす。一方、キャンパーの先輩として振る舞うポストキャンパーにとっても、自身の療育行動を見直すよい機会となる。なおポストキャンパーには、スタッフの立場で参加していることを自覚してもらい、準備段階から役割を明確にし、責任感が持てるよう配慮する。

## プログラム内容

代表的なものとしては、野外活動（登山や海水浴など）や運動会、球技などのスポーツプログラム、野外炊飯やおやつ作りなど食事プログラム、グループミーティングなどのピアカウンセリングプログラム、糖尿病療育に関する講義などの学習プログラム、キャンパー同士の交流を深めソーシャルスキルやコミュニケーション能力の向上を目的としたゲームやレクリエーション、キャンプファイヤーなどが挙げられる。なお、キャンプにおける食事や調理実習は、その内容と血糖変動の関係を医療者とともに確認できるよい機会であるが、血糖コントロールのための指導に重点を置きすぎ「食べること、作ることの喜びと楽しさ」をおおざなりにしてはならない。

一例として第38回新潟小児糖尿病キャンプのプログラム（2019年度）を示す（[図2](#)）。当キャンプでは、毎年「沢登り（溪流を遡行する登山）」を行っている（[図3](#)）。暑い季節に自然に触れあいながら楽しめるスポーツであるが、長時間水に濡れての野外活動であり、血糖測定や補食に制限を伴う。このため血糖値の予測や低血糖予防などの工

夫が必要となる。沢登りを通じて、楽しみながら運動の際の対応だけでなく、災害時など限られた条件下での身の守り方を体得する機会となる。

## キャンプの効果

本プログラムは、キャンパーが安全な環境でキャンプを楽しみ、同じ疾患を有する仲間と出会い、仲間とともに糖尿病について学び、よりよい糖尿病への対処法を獲得する機会となる<sup>4,8)</sup>。栄養に関する知識や運動時のインスリン調節を学ぶことにより、血糖コントロールを改善させることが期待できる<sup>9,11)</sup>。また、自然のなかで活動的に過ごすことにより自尊心が高まることが期待される<sup>12)</sup>。ストレスマネジメントやコーピングスキル（ストレスへの対応法）に関するプログラムの提供が、キャンパーへの自己効力感に影響するとも報告されている<sup>13)</sup>。アメリカでの2,000人以上のキャンパーを対象とした調査によると、キャンプは疾病に伴う精神的な負担の軽減やセルフケアに対する自立性の向上に寄与していた<sup>14)</sup>。本邦のキャンパーを対象とした調査では、キャンプ継続参加者ではキャンプ前後で自己効力得点が有意に上昇したと報告されている<sup>15)</sup>。また、キャンパーに対して「キャンプが必要な理由」を問うた結果では、「同じ病気を持った仲間との交流」や「新しい友人と出会える」との回答が多く、その他、糖尿病療育に関する知識・技術の習得に関する項目が続いた（[表1](#)）<sup>15)</sup>。日本糖尿病協会によれば、「キャンプ後に使用している知識・技術（キャンプ3ヵ月後）」に関しては、「低血糖への対応方法」をはじめとして、多岐にわたる項目が挙げられている（[図4](#)）<sup>16)</sup>。その他に望める効果として、上述のキャンプの目的・意義の項で述べたこと以外にも、日常診療で糖尿病にかかわるスタッフのスキルアップの場となること<sup>12)</sup>、キャンプの期間中は家族の日々の負担の解放の時間となりレスパイトの効果が期待できること、患者と医療者あるいは医療者同士の信頼関係をより深める場となること、スタッフとして参加する医療系学生にとっては多職種連携を学び自身の将来を考える場になること、キャン

第38回（2019年）新潟小児糖尿病キャンプ

	1日目	2日目	3日目	4日目
6:00		起床	起床	起床
7:00		ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
		血糖測定	血糖測定	血糖測定
8:00		インスリン 朝食	インスリン 朝食	インスリン 朝食
9:00		宿題タイム 自由時間	宿題タイム 自由時間	清掃・後片づけ
10:00		日本糖尿病協会プレゼンツ インスリンメンターさんお話	学習会 正しい血糖測定器の使用方法	
11:00		学習会 運動について 沢登り説明 沢登り準備 血糖測定 インスリン	野外炊飯	学習会 医師によるレクチャー
12:00		昼食		血糖測定 インスリン 昼食
13:00	先発隊到着			解散式
14:00	集合	沢登り (図3)	レクリエーション	解散
15:00	開会式	血糖測定	おやつタイム	
	アイスブレイキング	入浴	学習会 CGMを利用したの 血糖変動発表会	
16:00	フォークダンス	ストレッチ	荷物整理	
17:00	血糖測定 インスリン 夕食	血糖測定 インスリン 夕食	血糖測定 インスリン 夕食	
18:00				
19:00	学習会 インスリン調節の方法 食事と血糖値の関係 血糖記録表の使い方	学習会 CGMを利用したの 血糖変動発表会	キャンプファイヤー	
20:00	入浴	肝試し	入浴	
21:00	血糖測定・インスリン 就寝	血糖測定・インスリン 就寝	血糖測定・インスリン 就寝	
22:00	スタッフミーティング	スタッフミーティング	スタッフミーティング	

図2 第38回(2019年)新潟小児糖尿病キャンプのプログラム