



**山田圭子**

监修 大阪市立大学大学院医学研究科  
发育小儿医学

川村智行 医师

合作 日本美敦力株式会社

元气之

**森日记**

河边高原福祉村宿舍  
元气之森

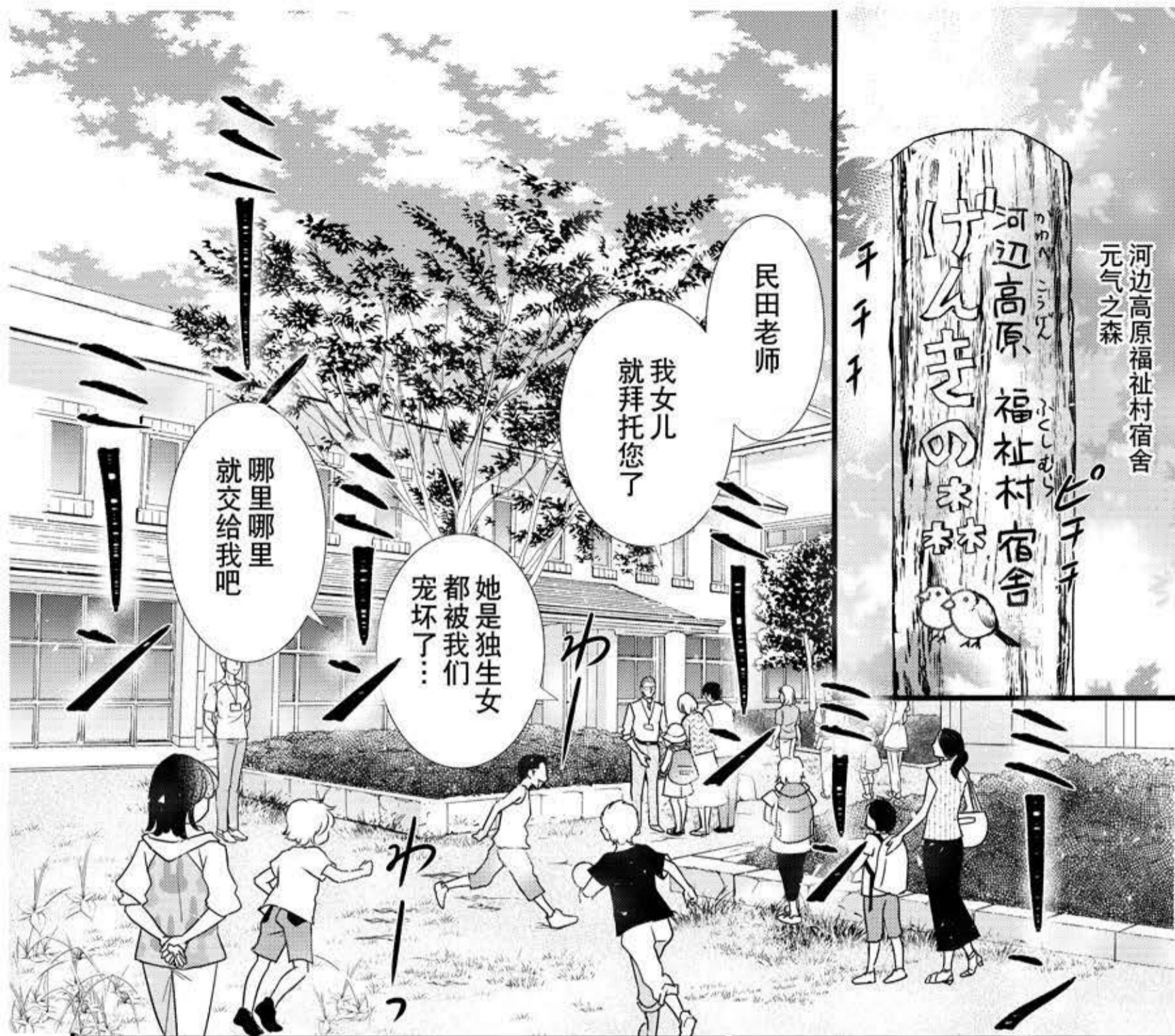
けんぞの木  
千千子

民田老师

我女儿  
就拜托您了

她是独生女  
都被我们  
宠坏了...

哪里哪里  
就交给我吧



参加1型糖尿病  
夏令营的小朋友

都会学到糖尿病  
相关知识和掌握  
更多的经验  
然后元气满满地  
回家去

接下来的一周  
要加油啊 K&O

一定可以交到很多  
同样是1型的朋友哦

宝贝乖  
别哭了

爸爸  
妈妈





留在全是陌生人的山里吗？

把我一个人

就这样

你们这就要走了吗？



两个月前  
刚刚被诊断为  
1型糖尿病

这个暑假  
真是糟透了

呜呜

我叫  
乌丸<sup>ウツ</sup>不<sup>フ</sup>六<sup>ロク</sup>

读小学五年级



从春天开始  
我就感觉身体很疲惫

嗓子很干  
会不停地喝水

最后终于晕倒了  
住院之后

被医生诊断为  
「1型糖尿病」



这种疾病  
的致病  
原因尚  
不明确

但它是一种会阻止身体  
分泌机体所需的名为  
胰岛素激素的病症

所以每天都  
需要  
补充胰岛素

「每天」  
？」

每天  
是要持续多久呢？

到我读初中的  
时候吗？

还是高中？

又或者说要  
到我长大成人  
结婚才行？



……  
还是永远  
……  
？



由于深感非常不安  
我甚至没法去上学了  
这时 爸爸对我说

我听说有个专为  
1型糖尿病小朋友  
举办的夏令营

你想去看看吗？



爸爸妈妈  
要是没有我就好了  
……

他们也  
肯定累坏了

因为  
我得了这种病  
……

不是说  
每年5万人中  
只有1个人会  
得这种病吗!?

这里怎么有  
这么多人!?

わい  
わい

カ  
ヤカ  
カ

キ  
キ  
キ

话说回来

没人觉得奇怪吗?

大家都是  
1型糖尿病吗!?

不会吧!?





\* 民民：民田老师的昵称



我刚刚听民民\*老师说过的

好像是吧



我没见过那个女生诶

是新面孔吧？



丈太郎？



一直被他们盯着看

这群男孩子好讨厌……



嗯哼

啾

落荒

而逃

呀

我受够了！  
我要回家

怎么一开始就遇到了  
这么恶心的家伙……

男生和女生分别  
睡在几个不同的  
房间

まゃあ

あははは

又见到由真了呢  
好开心——

玲奈 Saorin!  
又见到你们了!

到4点的洗澡时间为止  
都可以自由活动哦

那我们  
出去转转吧

她们的关系  
真好……

我也能  
交到朋友吗

这一整周  
要是交不到朋友  
可怎么办啊……

没什么地方去  
只好在宿舍转转了  
……

顺便  
去个卫生间

WC  
まゃあ

まゃあ

嗯？

有人  
被关在里面了!?

开门啊

开门啊

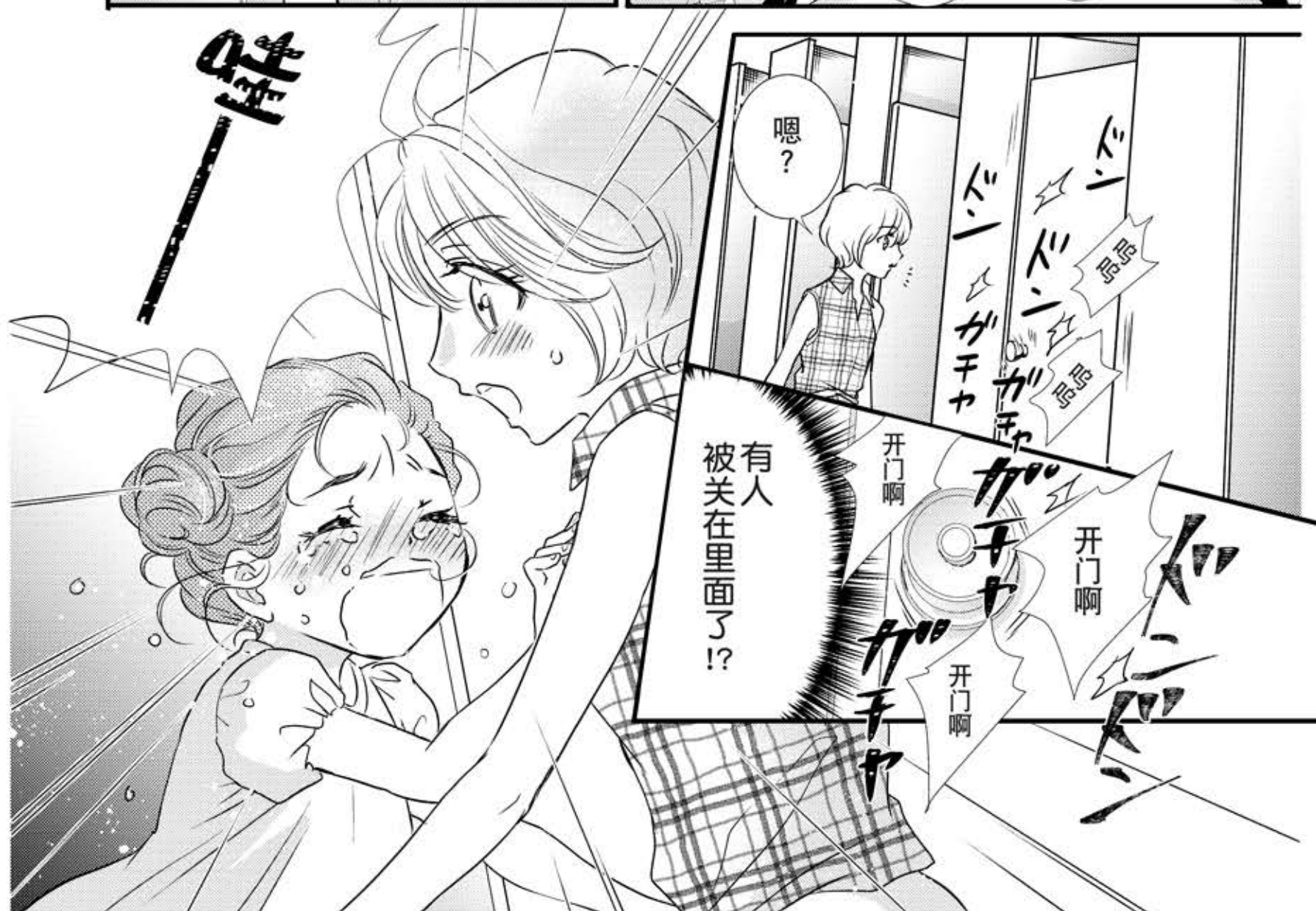
开门啊

ドンドンドン  
ガチャガチャ  
ガチャガチャ

ガチャガチャ

ガチャガチャ

ガチャガチャ







晚饭的时候  
大家都聚在  
食堂里

1型糖尿病病友会  
「White Wings」的各位

欢迎来到  
元气之森夏令营

我是夏令营的领队  
糖尿病专科医师  
民田！

今年有38位

年龄在4岁到  
14岁的小朋友  
参加

希望大家都能在  
快乐的游戏、学习中  
度过本次夏令营！

看护学校的  
学生

护士

实习医生

为大家提供帮助的有  
像我一样的内科医生、  
儿科医生

营养师

以及  
大学生夏令营的  
1型患者前辈们

啊  
知道啦知道啦  
大家都已经饿坏了吧





0.5碳水



计算每餐碳水化合物分量后

「碳水化合物计数」是指……



巾

想吃什么随便拿哦！

然后让我一起来做「碳水化合物计数」吧！！

诶！

通过注射相应剂量的胰岛素来调节血糖的计数方法



0.5碳水

要自己算哦！

之前都是妈妈算的

根本算不明白

ako应该打多少胰岛素呢？

1单位胰岛素可让血糖下降80

ako的目标血糖值是120现在是95

已经量过血糖了吗

我算好了——

滴滴

比起之前严格的饮食控制

算到这里就可以多一点或少一点也没关系的！

没错，ako要打5单位胰岛素

算出大概就可以了

知道了……

算出来了！

我要打4单位胰岛素

有了「碳水化合物计数法」，就能吃喜欢的东西了，不过就是算起来太麻烦了！！

接下来  
大家开始打针吧——

之后  
就可以开动咯！

真好吃！

カヤ

カヤ  
カヤ

打针……

啊……

那个

打针？

难道  
不应该是医生  
帮我打吗……？



「好痛」

「我受够了!!」

「好痛啊」

哟  
乌丸kako!!



你是不会自己注射吗

当初医院教你碳水化合物计数的時候没一起教你打针吗？

你是谁啊……

我叫寺前丈太郎

和你一样都是小学5年级

我从民民那儿听说你刚得1型糖尿病两个月是吧

啊  
是白天的那个怪人!!

他的声音就像雨后的天空一般清爽



他在干嘛

我...

一开始我有  
给自己打过针...

我知道  
怎么打针

不过

当时特别痛

还出血了

所以现在都  
让妈妈帮我...

大家都在看  
好丢人

哎  
真是的

只好让我来教你  
不痛的方法了

呼呼呼呼

谁让我丈太郎

是  
White Wings的  
老大呢!!



这……

这可是我的地盘~

这些家伙都是我的手下!

我从3岁发病起就没缺席过这个夏令营

我可是老家篮球俱乐部和骑自行车的大明星

照顾你这样的小菜鸟是我的职责啦

别踩上去啊



好痛

谁是你的手下啊

不知道是谁每年都哭着和我说借我看一下暑假作业——

你叫kako对嘛

我是由真和你住在同一个房间

其实丈夫太郎还挺可靠的刚好大家都在这你想学学打针吗?

让他们教我的话或许就能学会……

点头

……





在弹出空气后

将刻度调到  
刚刚算好的  
5单位



注射

啾啾



那  
我们开始吧

首先用消毒棉  
擦拭胳膊



老师  
您不过去行吗？

要相信  
小朋友们的独立性

先静观其变吧



我也经常会  
戳到痛点

戳到痛点了啊  
好痛的样子



没关系  
血会马上止住的哦

多加  
姐加油  
多打几次就能知道  
自己的在哪里了

每个人的痛点  
都不一样哦



唔！

别太用力——

别忍着  
快先拔出来



找好位置之后  
一口气刺进去

嗯

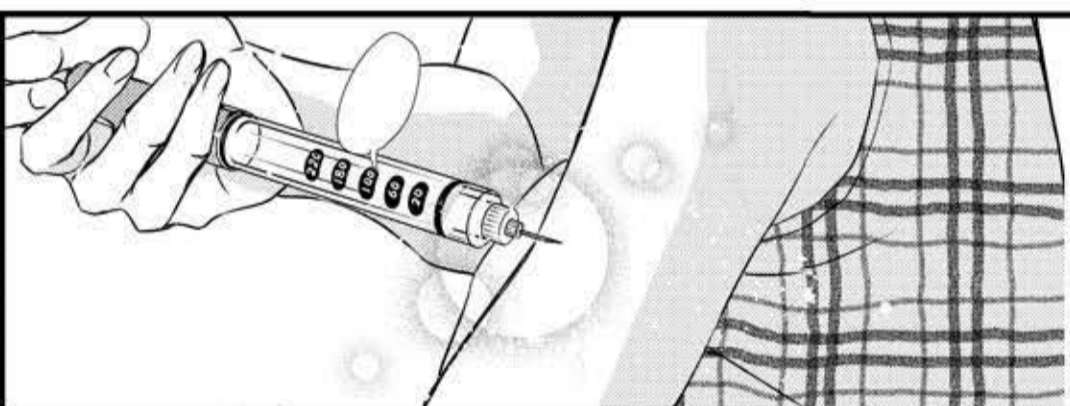


打针前  
试着用针先  
轻轻戳一下

找到一个  
不痛的地方

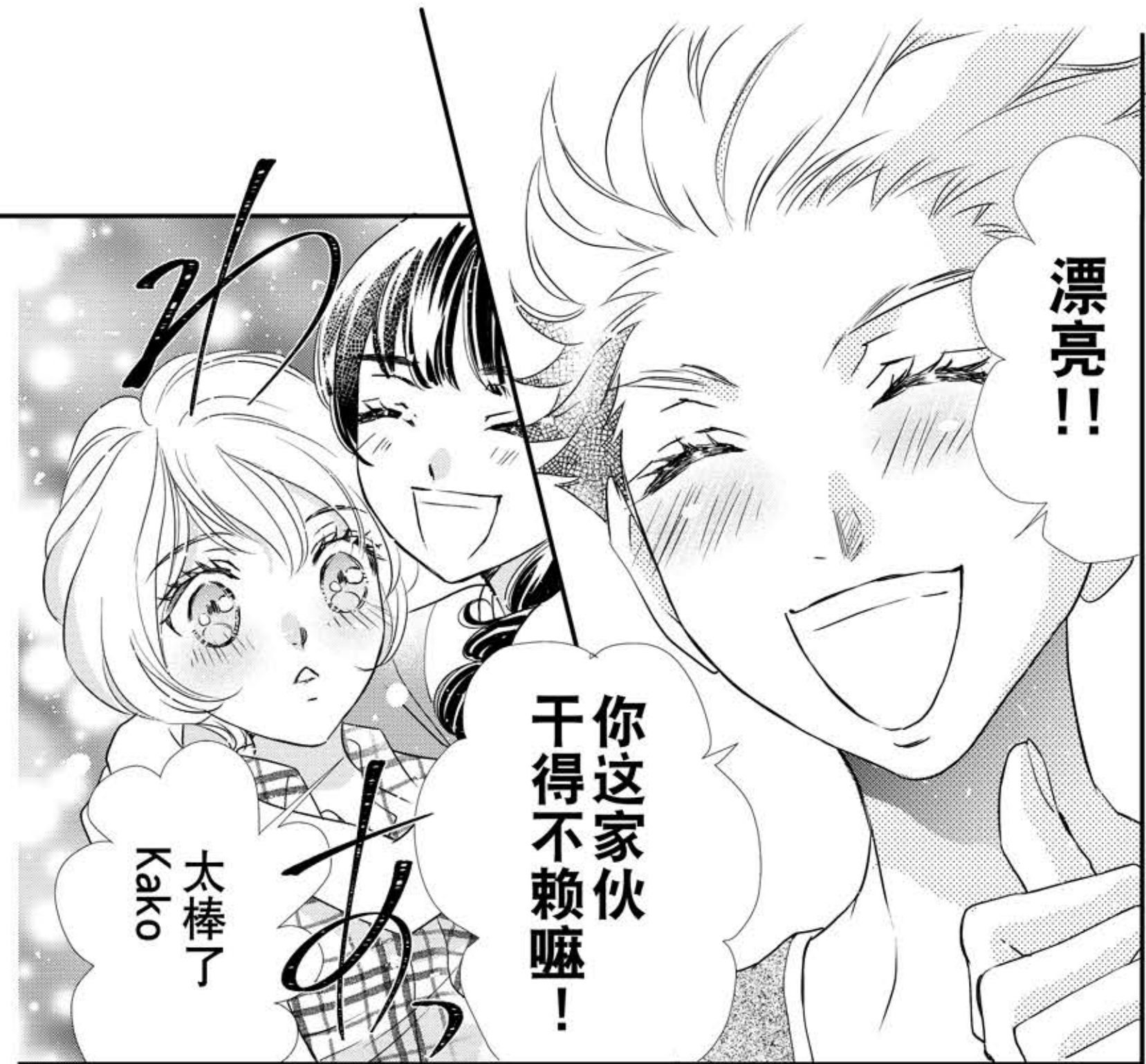


啊



好像……

一点都不痛



漂亮!!

你这家伙  
干得不赖嘛!

太棒了  
Kako



恭喜你——

姐姐好棒

谢谢……

每年都会有  
这样的小朋友

不管花多少时间  
大家都会等下去

晚饭后  
到了小朋友们

按年级分组介绍自己  
讨论病情的时间



低血糖了吗…？

医务室  
会处理好的吧

要叫住她吗

但她也许  
不想让我帮忙

还是别出声了

我好差劲

过了一会

我悄悄  
离开了房间

「元气之森」

就是1型之森

我们  
都像树木一样靠在一起  
形成了森林





这是我第一次

看到银河

谁在那……

哇……



「元气之森」

就是1型之森









那时的他  
看起来好孤单

大概是我的幻觉吧……



好！  
吃饭前按照常例

先来碳水化合物  
计数和胰岛素  
注射吧——！

毕竟  
每天都会做

我有些明白  
碳水化合物  
计数法了

也慢慢习惯了  
打针

大家都  
轻车熟路的样子  
……

今天  
在腿上试试吧



呼  
答

呼



由真……



Kako

你是要去  
医务室吗……？

我……  
和你一起去好吗



低血糖的时候

不应该马上补充糖分吗？

是哦

我最想吃的还是草莓圣代

可是葡萄糖什么的我都已经喝腻了~



好！血糖稳定下来了

已经没问题了



谢谢你

半夜里的低血糖真的好难过：



不过

我还是有点担心：



每天早上学习糖尿病知识

在运动会上玩水：


我才意识到1型糖尿病也是什么都可以做嘛



今天的迪斯科派对超有趣对吧

嗯！化妆的时候超紧张

老师们也都玩疯了



后天的  
爬山活动……

我还是第一次  
爬山呢

听说那座山

对我们小学生来说  
相当陡峭……

……

我也有  
那么点担心

不过

老师已经教过

每天运动后  
血糖的升降规律了

也教过我们  
应该怎么处理了

这次爬山……

不正是

对夏令营成果的  
检验嘛

登山那天  
天亮之前大家就  
已经起床了

运动时  
胰岛素的效果  
会更显著  
所以注射的剂量  
也要减少

剧烈运动前  
即使在胳膊或腿上  
打过胰岛素

也会出现低血糖  
所以要打在腹部

我也减少了  
基础剂量

早——

大家的脸上表情  
都很紧张

好冷

出发啦——！

大家停下来  
补充一下水分  
要喝水

今天会走很久  
所以休息的时候  
一定要测血糖哦！

不舒服的话  
一定要立刻休息  
马上摄取糖分





哈哈

脚步也慢了下来

Kame老师  
Mar'i的脸色  
好像不大好



还好吗？

小朋友们  
也在  
互相照着

渐渐就有几个小朋友  
出现了低血糖症状



明白！

一定要盯紧  
小朋友们

我再再重复一遍



汗也出了好多...

Kako??

诶.....

站不住了



没事的



没事的  
.....  
刚刚测血糖的时候  
还没问题

ドキン





累死了

我明明身上还有病  
这对我来说太勉强了



Kako~

已经  
怕得走不动了

对不起

我不行了



明明大家都在  
等着我担心我

大家都在努力

可我却...

我不想  
拖大家的后腿

好丢脸  
我受够了

我要下山……

得上这种病

爸爸妈妈

真的很对不起

都怪我……

让你们受苦了

对不起

对不起……

开什么玩笑!!







没人想听你道歉!!

你能做到的!!

只有你自己  
在自暴自弃



点头



那样就没事了...再坚持一下吧

血糖已经恢复到94了吗?

啊...老师

老师也一直在呢



我

很重的...



Kako 腿再抬高点

抓紧了



是哦

还真挺重的嘛



ふっ !!?

ぐぐいぐい

丈太郎!?



你不能再爬快点吗

丈太郎...

唔——

嗯...

はっ はっ

唔...

はっ はっ



ふう  
ふう

不哭

不能哭

はあはあ

我没事

我也要去...

还能走吗？



不能哭

不哭

我不能哭

我可不能  
输给大家！

小意思

背这么大包行李  
可别摔倒了！

喂！  
实习医生

啊





身体好像  
也适应过来了  
没之前那么累了！

慢慢能动了



腿脚变轻快了

已经没事了



我好像……

我好像……

丈太郎

我好像……

我好像……

也好美啊



透过树叶洒下的阳光

小鸟的歌声  
好动听



景色美多了



翅膀啊翅膀——



白色的

翅膀——

是病友会的……

「White Wings之歌」

带上我们  
在元气之森翱翔

越过高山  
飞过小河



有那小狐狸

还有小虫子

我并不孤单

有好朋友陪我  
一同飞翔

战胜狂风的翅膀

在元气之森



到山顶啦!!

大家辛苦了!

好好欣赏  
山顶的景色吧

可以吃便当哦!

我有冰淇淋  
和水果哦

肚子  
都饿扁了

哇——

「元气之森」  
……

那就是





这么小...

...



各位有没有留下美好的回忆呢?

明天就要分开了!!

再后来我们迎来了夏令营的最后一夜

之后大家平安无事地下了山



半夜低血糖的时候  
朋友一直陪着我



在泳池里比赛  
真的很开心！



我终于学会  
碳水化合物  
计数法了

好想和学校的  
朋友一起吃松饼



大家都来说说  
在夏令营的感想吧



但是我可是要  
当姐姐的人了…

我不想  
和大家分开…



夏令营让我  
喜欢上了小孩子…  
所以我决定要做  
一名儿科医生



我才不哭呢！



登山的时候…

有很多人帮我

我绝对  
不会忘记大家的



最后一位是

丈太郎



拿起——





其实!!

今年年底  
大家的偶像  
寺前丈太郎

就要从这个  
1型夏令营毕业啦  
!!



有件事  
我一直没说

我差一点就死了

今年  
2月的时候



诶...

毕业吗





那天  
我和老家的朋友

一起去爬山了

大家都  
很熟悉  
山路  
所以就  
没有  
叫上  
大人



差点就死了？

你……



爬山途中我出现了  
非常严重的低血糖

一点都动弹不得

最后是救护车  
把我送到了医院  
……



妈妈就伏在  
ICU的床边

从重症低血糖的  
昏迷中醒过来时

已经是  
3天后了

不住地哭泣……



我的爸爸  
已经不在

全靠妈妈一边工作  
一边把我拉扯大

我觉得  
即便得了1型  
也什么都可以做

毕竟  
只要鼓起勇气  
就没什么大不了的



听到今年的  
夏令营

又有登山之后……

又……



在我出院之后  
一如既往地

想要出去玩、  
去运动时

妈妈就  
一脸紧张的样子



不过妈妈  
一直泣不成声

「责备自己  
是我太小看病情了」

「我应该  
再小心些的」



她好像

妈妈脸色苍白

全心的全意地  
支持我了……

不敢再  
和以前一样……

也凝固了起来

笑容



你能做到的

只有你自己  
在白暴自弃

鼓励我……



所以……

他才  
那么拼命地



今年就是  
我最后一次  
参加夏令营了

之前已经  
和民民说过了



我想……

……  
替爸爸保护妈妈

所以我怎么能  
让妈妈担心呢

不过初中以后  
因为社团活动什么的  
缺席夏令营  
也是很正常的嘛

天下  
没有不散的筵席

就算我不在夏令营了  
大家也要坚强地活下去啊!!

你这家伙

丈太郎

为什么  
不告诉我们啊!

诶!?





我是  
住在元气之森的

翼之神

保佑小朋友  
身心强健的神明是也

守护  
小朋友们的健康



让我们跳起  
昨天教过的传统舞蹈吧!!



这就是  
最后的回忆吗?

无论看多少遍  
都会笑死

好羞耻啊!!



嘿







元气之森

再见了



以后要多写信联系哦

放假的时候一起玩啊！

由真保重啦

是我们家的车

啊



丈太郎

以后医院见咯

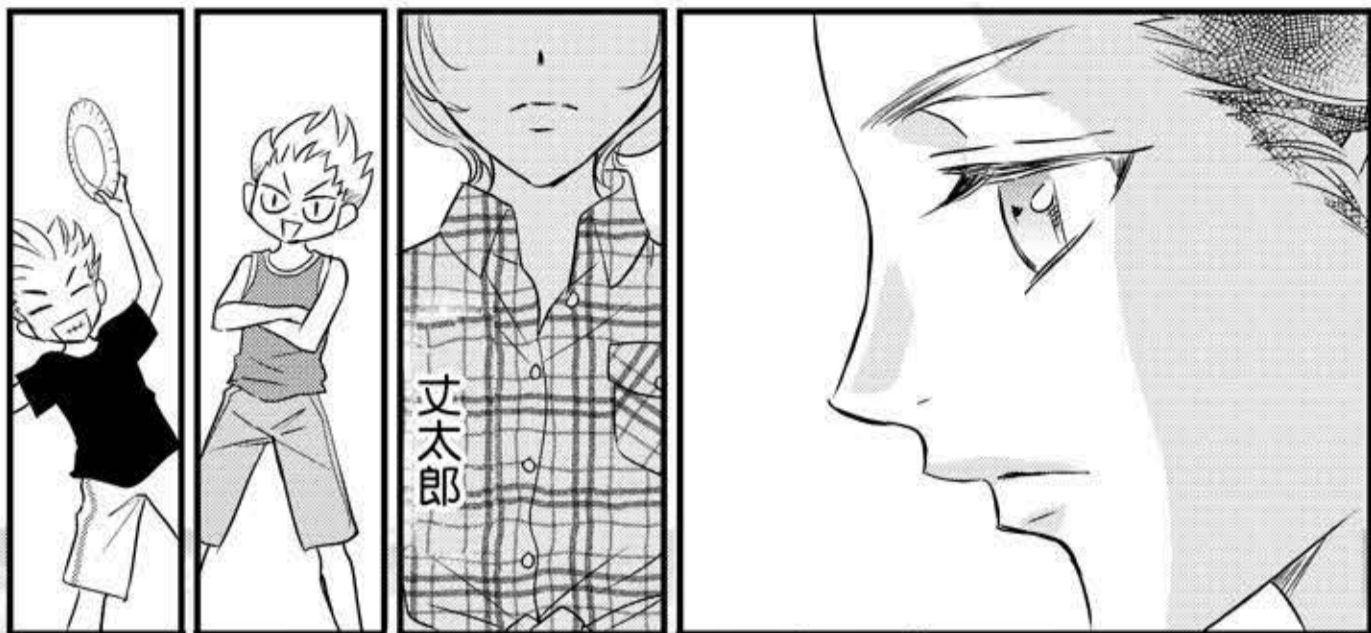
哪里的话他也帮了我很多忙

那就是丈太郎的妈妈啊



民田老师

多谢您一直以来对丈太郎的关照

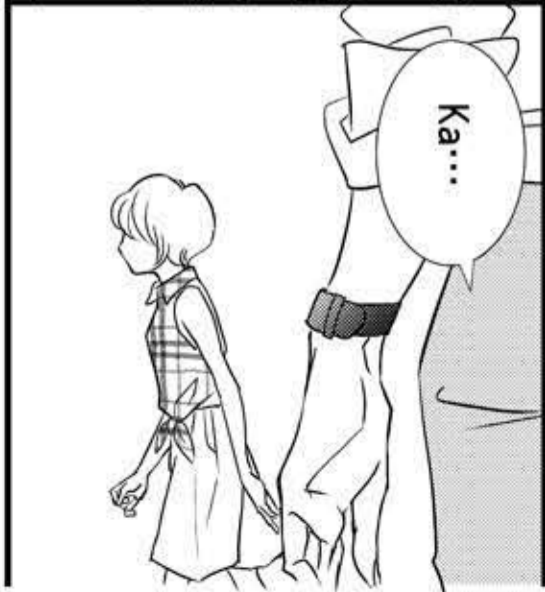


ド  
キ  
ッ



ド  
キ  
ッ

ド  
キ  
ッ





嗯？

怎么了？

好高大

Kako?~

这个看起来  
很厉害的阿姨

一直都担心着  
丈太郎：



但来到夏令营后  
我和大家成了朋友

现在我都可以  
自己打针了...

大家教了我  
不少东西



我刚得1型不久

原本...  
没想来夏令营

我很害怕  
也很无助



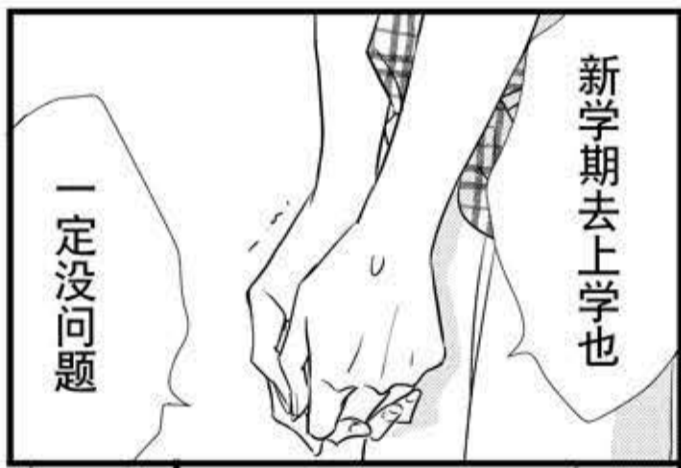
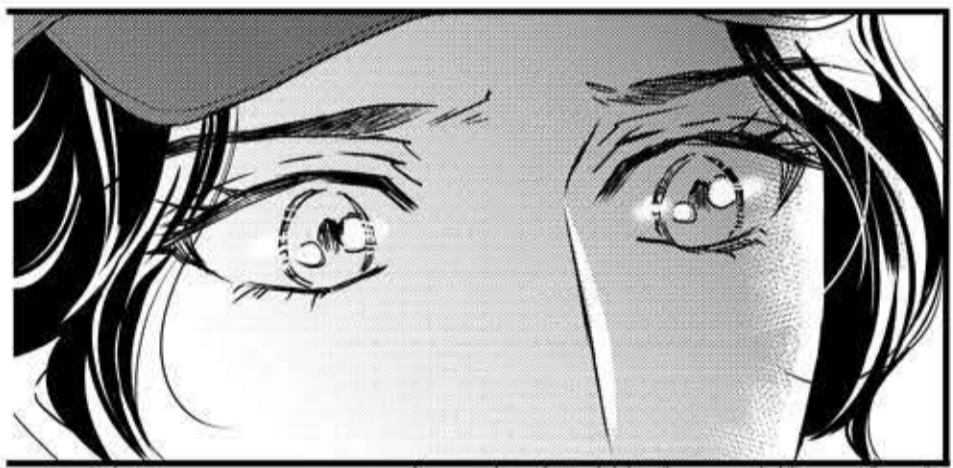
为他流泪...

我今年  
第一次来夏令营

乌丸kako...

我...

我叫



新学期去上学也

一定没问题



如果您也

很在意  
1型糖尿病



阿姨您也...

害怕的话

就和丈太郎一起  
来参加夏令营吧

您也成为  
大家的朋友就好啦!!



一起  
从头了解  
1型糖尿病

一起加油吧

我们都会帮您的！



是啊……

阿姨明年和丈太郎  
一起来夏令营吧

我们一起烤肉

一起  
在泳池里游泳



わあ！



想和妈妈  
一起来这里！

我……  
明年还想来  
夏令营



妈妈





丈太郎妈妈

虽然是  
在背后观察

我们正在考虑  
邀请家长加入我们



但是  
父母看到孩子们  
成长的时候

也会获得  
莫大的勇气



我是这里的老大

我们  
一起从头学起！

我可以  
手把手地教你



丈太郎妈妈  
您觉得怎么样？

和孩子们  
一同成长

明年我们两个人  
会一起过来的!!

好!

丈太郎

太好了

あ

あ

あ





!

Kako--

谢谢啦



太好了  
丈太郎!  
今后就能  
一直在一起了!

我们还有  
很多没做过的事呢

老大!!

明年见——  
!!



再会  
元气之森

深沉又温柔的

绿色森林



我们期待着

明年  
和大家的再次相会



终