



# 糖尿病道場

vol.28 2017年 冬号 北晨会 恵み野病院 糖尿病・生活習慣病センター  
糖尿病療養指導士会



## インスリン注射の仕方 自己流になっていませんか？



インスリン注射は 身体の中で自分の血糖値上昇を抑えるために有効に働いてくれる優秀な糖尿病治療の相棒です。

しかし、使い方を誤ると「せっかく血糖を良くしようと思い、注射打っているのに」有効に働いていないことがあります。

インスリンを使い始めたばかりの人も、長年注射を頑張って続けている方も自分の注射が『**有効に出来ているのか**』『**自己流になっていないか**』振り返ってみましょう。



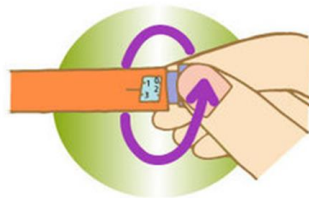
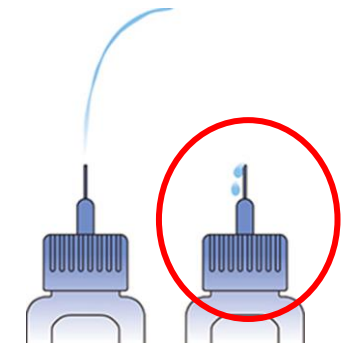


必ず上向きにしましょう

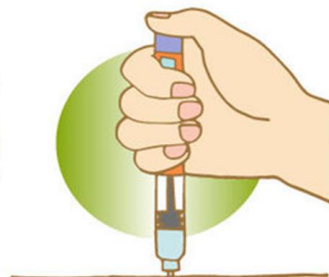
【空打ち】は

- ・針のつまり
- ・針が真っすぐ付いて注射液が出るのか 等の確認のために毎回実施しましょう。

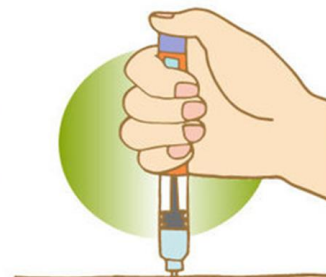
※右の図のようにポポタと出るだけでも確認は OK です⇒



投薬量の設定



正しい握り方で注射



注入ボタンを押したまま  
5～10秒かぞえる

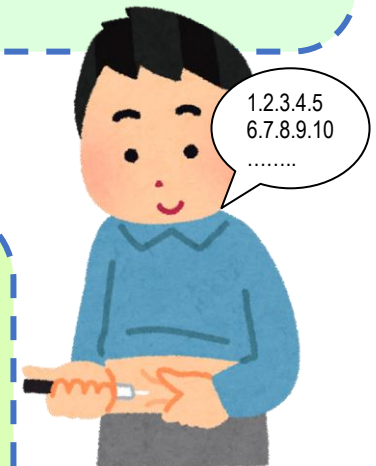
打った時に一気にインスリンが体内に入るわけではありません。  
使用する量が少なければ少ない程、ゆっくりと身体にインスリンが入っていきます。  
そのため、打ってから10秒以上数えてから抜くようにしましょう。

注入ボタンを押したまま抜くことで  
ペンの中に  
血液が逆流するのを防ぎます。



↑まっすぐ針を抜く  
注入ボタンを押したまま針を抜く

いつも同じところに注射を打っていると、そこがコブのようになり固くなります。  
(インスリンボールといいます)  
そこに注射を続けているとインスリンの効きが悪くなります。  
必ず 少しずつ場所を変えて注射を打つようにしましょう。



1.2.3.4.5  
6.7.8.9.10  
.....