

# 薬の豆知識



## ～インスリン注射のやり方を見直そう！～

『私はインスリン注射を長くやっているから、今さらやり方なんて聞かなくても大丈夫！』というあなたも、ご自分の注射のやり方を今一度見直してみませんか？

長い療養の間に少しずつ自己流になり、正しいやり方で行っていない場合もみられます。以下に、正しいインスリン注射を行う上で再確認して頂きたい項目をあげてみました。これらを確認する事により、「インスリンがでない」等々のトラブルを避け同時により効果的なインスリン注射を行う事ができると思います。是非ご活用下さい。

### 1、注射を行うタイミングは、正しく守れていますか？

⇒注射の種類によって注射のタイミングは定められています。

当院採用の  
インスリンのうち  
食直前に  
注射する  
インスリン  
(H27年7月現在)

ノボラピッド  
ノボラピッド30ミックス  
ヒューマログ  
ヒューマログミックス25  
アピドラ

これらのインスリン注射を食前30分に行うと、低血糖を起こす危険性があります。  
必ず食直前に注射しましょう。

また、反対に食前30分に行うインスリンであるノボリンRやヒューマリンRを食直前に注射すると、期待する血糖効果作用が現れない可能性があります。

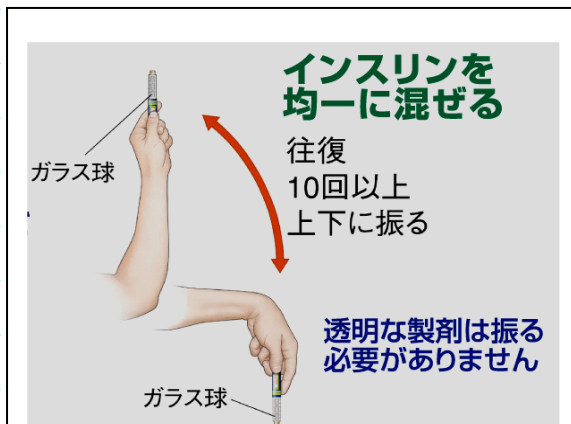
必ず食事の30分前に注射しましょう。その他のインスリンについても指示された時間に注射しましょう。

### 2、濁っているインスリンを注射する前に、十分混和していますか？

続きは裏面へ

濁っているインスリンにはプロタミン（タンパクの一種）と亜鉛が含まれており、これらの働きで徐々にインスリンが体内へ吸収されるように作られています。そのため十分に混和しないと、濁っているインスリンの効果が正しく発揮されません。

このように大きく振りましょう。



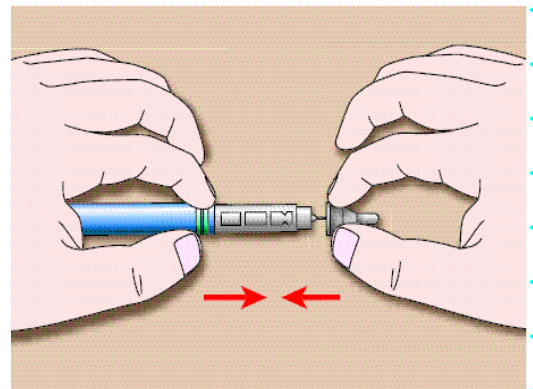
ノボラピッド30ミックスでは、使用開始時に（開封したて）通常の混和だけでは十分に混ざらないため、手の平で数回ころがす作業が別途必要です。

### 3、針は注射の度に、毎回交換していますか？

⇒1回の針を数回使用しても問題ないのではないか？という考え方も一部ありますが、以下の理由から毎回交換する事をおすすめします。

同じ針を数回使用すると・・・？

- ①針先や針自体が曲がる可能性が高い。
- ②注射時の抵抗感が増し痛みを感じる事がある。
- ③不衛生である。



### 4、空打ちは注射のたびに毎回行っていますか？

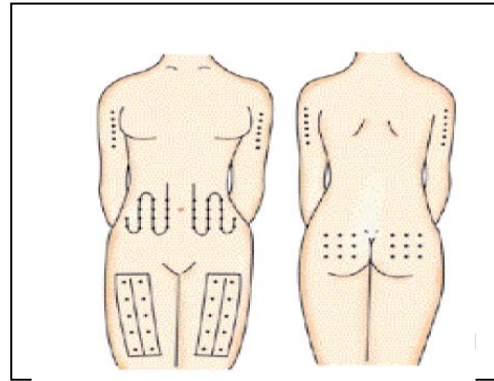
⇒空打ちには以下の4つの目的があります。

- ①カートリッジ内の空気を抜く。
- ②針がつかまっていない事を確認する。  
(針のつまりはごくまれ)
- ③針が正しく装着されている事を確認する。
- ④注射器が正しく使えるかどうかを確認する。

1回の空打ちで2単位使用しますが、インスリンの内容量は表示よりも多く入っているため、空打ちを行うために必要なインスリンが不足していくという事はありません。とても大事な作業ですので、空打ちの必要性をよく理解し注射のたびに毎回必ず行いましょう。次ページへ

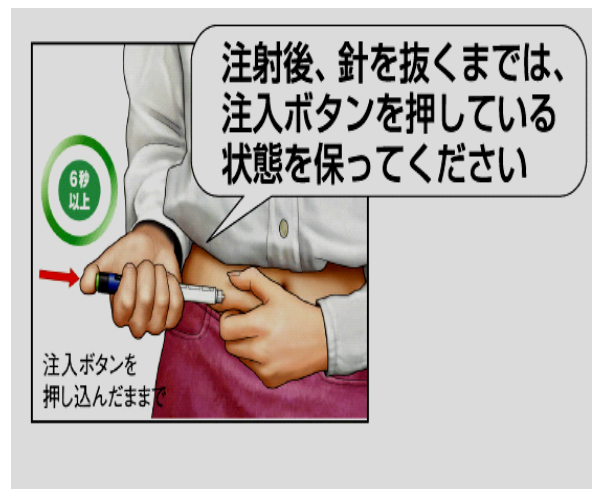
## 5、同じ場所ばかりに注射せず、2～3センチ間隔をあけて注射部位を変えていますか？

同じ場所ばかりに注射するとその部分が固くなり（皮下組織のふくらみ）、皮下からのインスリン吸収が悪くなるため、血糖コントロール不良の原因となります。注射部位は毎回変えましょう。



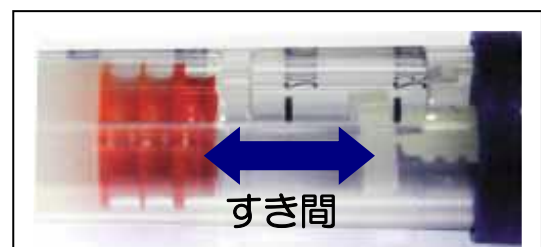
## 6、注射時針をまっすぐ皮下に刺してボタンを押し、10秒程度押したままの状態を保ち、**ゼロを確認してボタンを押したまま**針を抜いていますか？

注射後すぐに針を抜くとインスリンがもれ、必要量のインスリンが注入されない場合があります。そのため針を刺してボタンを押しゼロを確認してから6秒から10秒程度数える必要があります。また針を抜く際にも**ゼロを確認**しましょう。（全部出し切った事を確認するため）また、血液の逆流を防ぐために**ボタンを押したまま**まっすぐ針を抜きます。



## 7、注射後針をつけっぱなしにせず、すぐにはずしていますか？

針をつけっぱなしで保管していると、右写真のように、ゴムピストンが前進してゴムピストンとピストン棒の間にすき間が生じ、正確な注射ができなくなる可能性があります。注射後は必ず針をとりましょう。



続きは裏面へ

## 8、**使用中**のインスリンは室温で保管していますか？

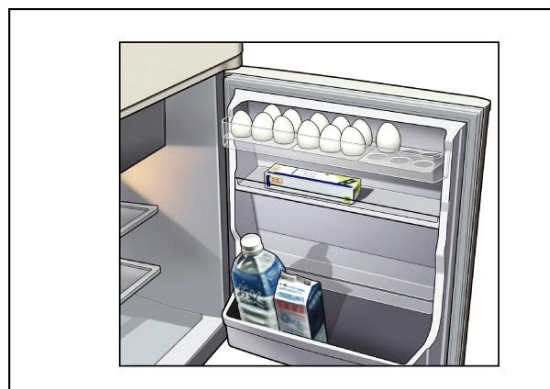
使用中のインスリンを冷蔵庫で保管すると、結露（けつろ）する事により不具合が生じる可能性があるため、**室温保管**して下さい。またインスリンは37℃以上になると成分が変化しますので、真夏は涼しい所に保管して下さい。

## 9、**未使用**のインスリンは冷蔵庫に保管していますか？

未使用のインスリンは2～8℃の**冷所に保管**して下さい。保管する際にはたて置きではなく、よこ置きに保管しましょう。実際の保管場所は、冷蔵庫のドアポケットあたりが良いでしょう。（野菜置き場などは比較的温度が低いため不適です）

2℃以下（チルド室等）に保管すると凍結する可能性があります。

**凍結したインスリンは薬が変化してしまうため使用できません。ご注意ください。**



全ての項目に○がつきましたか？  
1項目でも×があった場合には、その項目について注意しましょう。  
また全て○がついた人も、これらを時々見返し、正しい方法で行なえるように役立てて下さい。

