

た守時注
とれ間射
きながの
はか
？つ

と行飲外
きくみ食
は
会や
に

と感空だ
きじ腹る
はた感さ
？をや

な食普体
いべ段調
とられ不
良にで
きは？

とす運動を
ときは？

と行く行
に
ときは？

インスリンをお使いの患者さまへ

応援します！ あなたのインスリン治療生活

監修：奈良県立医科大学 糖尿病学講座 教授 石井 均 先生

医療機関名



インスリン治療を実際に始めてみると、
前には思いつかなかつた疑問点や、
思いもよらない生活への影響があること
に気づかれるのではないかでしょうか。



そんなときに役立つヒントを集めたのが、
この冊子です。

インスリン治療をしながら、日常生活を
快適に、そして安心して過ごすための
ヒントが書かれています。

「こんなとき、どうするんだろう？」と
思ったとき、ぜひ開いてみてください。





インスリン注射の時間が 守れなかったときは？

インスリン製剤にはいろいろなタイプがあるため、それぞれ対処法が異なります。決められた時間にインスリン注射ができなかつたときやインスリンの種類、単位を間違えたときは、自己判断でインスリンの量を調整したり、注射をやめたりはしないでください。



インスリンの打ち忘れ、種類や単位を間違えたときの対処法は、あらかじめ主治医の先生に相談しておきましょう。

メモ



外食や飲み会に行くときは?

外食や飲み会など、普段と食べる量や時間が異なるときは、血糖値が不安定になることがあります。低血糖を防ぐコツを学びましょう。



たとえば夕食の時間が普段よりも遅くなるときは、適宜、せんべいやクッキー1枚などをとりましょう。

アルコールも、低血糖を引き起こすことがあります。必ず食べ物と一緒にとりましょう。豆腐や枝豆など、低脂肪・高タンパクのものがおすすめです。

もちろん、インスリン注射をしていても、食べすぎ・飲みすぎには注意しましょう。糖尿病治療の基本は、生活習慣の改善です。



だるさや 急な空腹感を感じたときは？

まずは血糖値を測りましょう。
血糖値が70mg/dL未満になると、
だるさや急な空腹感を感じることが
あります。
血糖値が70mg/dLよりも下がって
いる場合は、ただちにブドウ糖10g
(または砂糖20g) をとってください。



低血糖の主な症状

- | | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| 血糖値が正常な範囲を超えて急速に下がると... | ▶ 汗をかく、動悸、脈が速くなる、手指のふるえ、顔が青くなる、不安など |
| 血糖値が50mg/dLくらいまで下がると... | ▶ 頭痛、目のかすみ、空腹感、眠気、生あくびなど |

必ず、普段からブドウ糖を持ち歩くようにしましょう。
ブドウ糖を多く含む飲み物200mLでも代わりになりますが、あらかじめ成分と飲み物の種類を確認しておきましょう。

ブドウ糖をとっても低血糖の症状が治まらないときは、15分後にもういちどブドウ糖をとります。
それでも症状が長引く場合は、先生に連絡しましょう。



体調不良で普段通りに 食事がとれないときはどうする？

食事がとれないときでも、自己判断で
注射をやめたりはしないでください。
インスリン注射をしないと、血糖値
が上がることがあります。
体調不良のときの対処は、あらかじめ
確認しておきましょう。



食欲がないときでも、十分な水と、おかゆやアイス
クリームなどできるだけ消化のよいものをとるよう
にしてください。

高熱、嘔吐、下痢が続くときは、著しい高血糖をきたす
可能性があるので、必ず受診してください。

急な体調不良で普段とは違う医療機関を受診する
場合は、糖尿病の治療中であること、処方されて
いる薬の名前を伝えるようにしましょう。



インスリン治療中に運動をするときは？

インスリン治療中は、普段の生活よりも強度が高く長い時間にわたる活動を行うと、低血糖を起こしやすくなります。

運動を楽しむときは、強度や時間に関わらず、低血糖の予防策を確認しておきましょう。



運動による低血糖は、そのときだけでなく、運動した日の夜や翌朝に起きることがあります。

特に強度の高い運動をした後は、寝る前に、クッキー1枚やチーズなどをとることが必要です。

だるさ、急な空腹感などの症状は、低血糖を起こしている可能性があります。すぐに血糖値を測りましょう。



インスリン治療中でも、旅行に行くことはできる？

出発前 一休調管理と準備を万全に！ —

準備事項リスト

	海外旅行	国内旅行
時差がある地域へ行く場合は、機内、現地での注射時間の確認	<input type="radio"/>	—
機内食に糖尿病食があるかどうかの確認	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
インスリン注入器、注射針の機内持ち込みの手続き確認 ※航空会社によって手荷物規定が異なるため事前に確認しておきましょう。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

持ち物リスト

- インスリン注入器、注射針、アルコール綿、ブドウ糖など（盗難や紛失に備え、複数の場所に分けて保管）
- 血糖自己測定器
- 使用済注射針の入れ物
- 糖尿病患者用 ID カード
- 健康保険証
- **海外旅行時** 英文カード*
- **海外旅行時** 英文の薬剤証明書（先生に依頼）
- **海外旅行時** 海外旅行保険証書

*日本糖尿病協会発行

インスリン治療中であっても、変わらず旅行を楽しむことができます。旅行の準備をするとき、旅行に行く前には、以下の項目を確認しましょう。

旅行中 一太いに楽しみましょう！ —

機内での過ごし方

- 座席以外の場所で注射をする場合もあるので、できるだけ通路側の席を選びましょう。
- 機内は乾燥しているので、十分な水分をとるようにしてください。ただし、アルコールや糖分の高い飲み物は避けましょう。
- 使用後のインスリン注入器や注射針は、必ず持ち帰るようしてください。

旅先での過ごし方

- 旅行中も、普段と同じようにインスリン注射・血糖測定を行いましょう。
- できるだけ、食事は規則正しくとりましょう。
- 高カロリーな食事の場合は、食べる量を調整しましょう。