

7日間振り返りチェック

当てはまる項目に☑をつけましょう。

- ☐ 血糖値が改善された
- ☐ 体調がよくなった
- ☐ 自己注射は思ったよりも簡単だった
- ☐ インスリン注射は、思ったよりも生活に影響がなかった

—— 先生へ伝えたいこと、相談したいこと ——

インスリン治療生活

7日間ダイアリー



あなたがインスリン治療を無理なく、
快適に続けていくための工夫を、主治医の先生と
一緒に考えるときに役立つダイアリーです。
注射を始めて最初の7日間で、うまくできたこと、気づいたこと、
わからなかったことなどを書いておきましょう。

監修：奈良県立医科大学 糖尿病学講座 教授 石井 均 先生

わたしの目標

年 月 日

7日間の 記録を付けておきましょう。

注射の ポイント

- 注射前に製剤の種類、使用期限、薬液の状態を確認する
- 空打ちは注射のたびに行う
- 注射する場所を毎日変える
- 注射針をさしたら、注入ボタンを完全に押し込み、そのまま5秒以上待つ
- 注射後は注射針を取り外し、注射のたびに新しい注射針を取り付ける

私が使うインスリンについて

インスリンの名前	注射のタイミング (単位数)
	<input type="checkbox"/> 朝食前 () 単位 <input type="checkbox"/> 就寝前 () 単位
	<input type="checkbox"/> 朝食直前 () 単位 <input type="checkbox"/> 昼食直前 () 単位 <input type="checkbox"/> 夕食直前 () 単位

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
月 日 (曜日)	月 日 (曜日)	月 日 (曜日)	月 日 (曜日)	月 日 (曜日)	月 日 (曜日)	月 日 (曜日)
<input type="checkbox"/> 注射のポイントを 守れた	<input type="checkbox"/> 注射のポイントを 守れた	<input type="checkbox"/> 注射のポイントを 守れた	<input type="checkbox"/> 注射のポイントを 守れた	<input type="checkbox"/> 注射のポイントを 守れた	<input type="checkbox"/> 注射のポイントを 守れた	<input type="checkbox"/> 注射のポイントを 守れた
今日の体調 <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 悪い	今日の体調 <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 悪い	今日の体調 <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 悪い	今日の体調 <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 悪い	今日の体調 <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 悪い	今日の体調 <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 悪い	今日の体調 <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 悪い
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
血糖値 (mg/dL) <input type="checkbox"/> 朝食前 () <input type="checkbox"/> 朝食後 () <input type="checkbox"/> 昼食前 () <input type="checkbox"/> 昼食後 () <input type="checkbox"/> 夕食前 () <input type="checkbox"/> 夕食後 () <input type="checkbox"/> 就寝前 ()	血糖値 (mg/dL) <input type="checkbox"/> 朝食前 () <input type="checkbox"/> 朝食後 () <input type="checkbox"/> 昼食前 () <input type="checkbox"/> 昼食後 () <input type="checkbox"/> 夕食前 () <input type="checkbox"/> 夕食後 () <input type="checkbox"/> 就寝前 ()	血糖値 (mg/dL) <input type="checkbox"/> 朝食前 () <input type="checkbox"/> 朝食後 () <input type="checkbox"/> 昼食前 () <input type="checkbox"/> 昼食後 () <input type="checkbox"/> 夕食前 () <input type="checkbox"/> 夕食後 () <input type="checkbox"/> 就寝前 ()	血糖値 (mg/dL) <input type="checkbox"/> 朝食前 () <input type="checkbox"/> 朝食後 () <input type="checkbox"/> 昼食前 () <input type="checkbox"/> 昼食後 () <input type="checkbox"/> 夕食前 () <input type="checkbox"/> 夕食後 () <input type="checkbox"/> 就寝前 ()	血糖値 (mg/dL) <input type="checkbox"/> 朝食前 () <input type="checkbox"/> 朝食後 () <input type="checkbox"/> 昼食前 () <input type="checkbox"/> 昼食後 () <input type="checkbox"/> 夕食前 () <input type="checkbox"/> 夕食後 () <input type="checkbox"/> 就寝前 ()	血糖値 (mg/dL) <input type="checkbox"/> 朝食前 () <input type="checkbox"/> 朝食後 () <input type="checkbox"/> 昼食前 () <input type="checkbox"/> 昼食後 () <input type="checkbox"/> 夕食前 () <input type="checkbox"/> 夕食後 () <input type="checkbox"/> 就寝前 ()	血糖値 (mg/dL) <input type="checkbox"/> 朝食前 () <input type="checkbox"/> 朝食後 () <input type="checkbox"/> 昼食前 () <input type="checkbox"/> 昼食後 () <input type="checkbox"/> 夕食前 () <input type="checkbox"/> 夕食後 () <input type="checkbox"/> 就寝前 ()
うまくできたこと、 わからなかったことなど	うまくできたこと、 わからなかったことなど	うまくできたこと、 わからなかったことなど	うまくできたこと、 わからなかったことなど	うまくできたこと、 わからなかったことなど	うまくできたこと、 わからなかったことなど	うまくできたこと、 わからなかったことなど

7日目まで記入したら、
裏面の「7日間振り返りチェック」を
やってみましょう。