

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——

（複数行用）



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、
わからなかつし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

（複数行用）

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)

注射のポイントを守れた 注射のポイントを守れた 注射のポイントを守れた 注射のポイントを守れた 注射のポイントを守れた 注射のポイントを守れた 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	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 悪い	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 悪い	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 悪い	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 悪い	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 悪い	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 悪い

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()	<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()	<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()	<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()	<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()	<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()	<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						
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

※ 血糖値を測定するタイミングは主治医に確認してください。

裏面の「7日間振り返りチェック」をやつてみましょう。7日まで記入したら、