

インスリン治療の開始を検討されている方へ  
毎日をもっと楽しく!  
インスリン治療

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



注射に合わせて生活を変えないといけない?

そんなことはありません。  
糖尿病の状態によっては、  
あなたの生活をなるべく変えずに、  
インスリン治療を  
始めることもできます。  
あなたに合ったやり方を相談  
しましょう。



注射するインスリンは、その種類によって効果が出るまでの早さ、効果が続く時間が違うため、人によって注射をする時間や回数は異なります。

インスリン治療は、あなたの糖尿病の状態に合わせ、日常生活の中で無理なく続けられるよう、種類の違うインスリンを使い分けて行われます。

インスリン治療をすることになったら、あなたのふだんの生活にいちばん合ったやり方を、先生に考えていただきましょう。

人前で注射はしたくない。  
でも、どこで注射すればいいの?

ひとりになれるスペースや、  
公共の施設をうまく使いましょう。



外食のときや旅行中など、  
人といっしょのときはどこで注射すればいいのか、  
多くの患者さんにとって気になる問題です。

清潔なものを置くスペースがあれば、  
洗面所などでも注射することができます。

また、ショッピングモールなど公共の施設には、医務室や  
救護室があるので、よく行く場所では確認しておきましょう。  
多くの患者さんが、いろいろな工夫をされているようですよ。

以前のように生活を楽しむことはできないの?

インスリン治療をしながら  
かつやく  
活躍している人はたくさんいます。  
あなたも、ちょっとした工夫で、  
もっと楽しく毎日を過ごしましよう。



あなたの趣味はなんですか? インスリン治療を始めたら、それをあきらめなければならない、と思ってはいませんか?

海外旅行なら旅行中の注射する時間を先生と相談しましょう。スポーツなら低血糖防止に食べ物を持ち歩くなど、いろいろな工夫のしかたがあります。

いくら体が健康になっても、あなたが生活を楽しめないのなら意味はありません。インスリン治療をしながら、あなたしく生活する方法を、先生と一緒に考えていただきましょう。