

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、
公共の施設しせつ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。

清潔で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ょう。

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、あなたら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。