

## インスリン注射、おなかの「しこり」を確認しましょう！

インスリン注射を狭い部位に繰り返し注射をすることで皮下組織が硬くなり、「インスリン皮下硬結(しこり)」ができてしまうことがあります。しこりになった部位に注射をしても痛みがないため、無意識にその場所に続けて注射をしてしまいます。するとインスリンの吸収が悪く不安定になり、血糖コントロールが悪化します。

インスリン注射をしているのにヘモグロビン A1c がよくならない……こんな経験ありませんか？

徳島大学病院のフットケア外来を受診していた患者さん 50 名のうち 54%にしこりがありました。

2014年プラクティス Vol.31 No.6



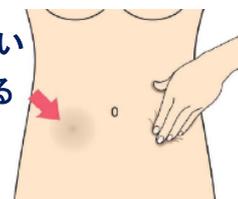
インスリン皮下硬結

注射の場所は  
左右に変えているつもり……  
と、無意識になって  
いませんか

### <確認方法>

注射部位を見る……鏡を活用してもよい

- ・皮膚の色に変化(青っぽい)がある
- ・注射を打った針痕が集中している
- ・おなかを触れるとしこりがある



### <皮下硬結「しこり」を作らないために>

#### ・注射部位を変更

⇒ ローテーションシートを使用し、注射をした○の部分に注射日や時間を記入する。

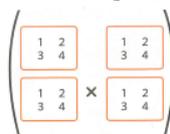
しこりがある部位をローテーションシートの○に記載し、注射をしない。

自分にあったローテーションのルールを決める。

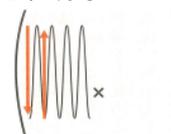


インスリン皮下注射部位

さかえ 2019年4月号



おなかを4分割  
にして変更



波のように2cm ずつ  
ずらしながら変更

注射は2～3cm ずつ (指2本程度) ずらす

真ん中の○をへそにあてる。  
(注射が可能な場所です)



#### ・注射部位は広い範囲

⇒ 上から見るとおへその部分は見えますが、皮下脂肪が邪魔をして下腹が見えにくい。

ズボンやスカートはお腹の下までずらして、広い範囲が見えるようにする。

#### ・正しいインスリン皮下注射の手技

⇒ 自己流にしない。

注射針は毎回交換する。針はまっすぐに刺す。注入ボタンは親指で確実に押す。



皮下硬結「しこり」は一度発生すると簡単には消失しません。早くても3～4か月かかります！

しこりを避けての注射部位の変更は、インスリンの吸収がよくなり、**低血糖**を起こすことがありますので注意が必要です。

ご自分でしこりに気がついたときは、主治医に相談してください。

**インスリン皮下硬結「しこり」は、作らないことが大事です！**

# 徳島県糖尿病協会・徳島大学病院糖尿病患者会「山桃の会」 入会のご案内

「山桃の会」は、徳島県糖尿病協会および徳島大学病院の糖尿病の患者会です。患者さんやそのご家族の方、医療従事者が入会できます。

糖尿病に関する情報提供を行い、会員の皆さまの知識向上とよりよい診療や療養指導の形成を目指しております。

本会にご入会していただきますと、患者会や糖尿病に関するイベントのご案内、月刊誌「さかえ」を毎月郵送いたします。

「山桃の会」の年会費は、3500 円です。

(主に日本糖尿病協会年会費、さかえ年間購読、郵送料込み)

\* 途中入会の場合は、上記を月割して、3月 31 日までの期間分を徴収させていただきます。

入会希望の方は、別紙入会申込書に必要事項をご記入の上、FAX でお送りください。入会申込書は、下記にご連絡ください。

「山桃の会」事務局  
〒770-8503 徳島市蔵本町 3-18-15  
徳島大学 糖尿病臨床・研究開発センター  
TEL:088-633-7587 FAX:088-633-7589  
Mail: dtrc@tokushima-u.ac.jp



毎月最新の糖尿病の情報が  
特集・企画されています。  
非常にわかりやすく書かれていて、  
読みやすい1冊です。  
新たな知識が増えます

### 歯周病は、 糖尿病の合併症の一つです

| 糖尿病があると<br>歯周病になりやすく重症化しやすい  | 一方で... | 歯周病は<br>糖尿病に悪影響を及ぼす  |
|--|--------|--|
| →糖尿病があると、免疫細胞の低下や血流の悪化、唾液の減少などのため、歯周組織の障害が生じて歯周病になりやすく、また、重症化しやすいことが分かっています。 |        | →歯周病はインスリン作用を阻害し、血糖コントロールを悪化させます。歯周病をおぼると、HbA1c値が最大1%改善するという報告もあります。 |

歯周病やむし歯は、糖尿病以外にも肥満、肺炎、睡眠時無呼吸症候群、心臓病、腎炎、脳血管症、敗血症、胃腸障害、栄養障害などさまざまな疾患の原因になるといわれています。  
お口を健康な状態に保つことは、全身の健康に関わる大切なことなのです。

#### お口の健康セルフチェックシート

| 【生活習慣】   | 【お口の様子から】                                     |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1 歯磨きをあまりしない          | <input type="checkbox"/> 1 いつも口の中がさわやかだと感じる   |
| <input type="checkbox"/> 2 ストレスをうまく解消していない     | <input type="checkbox"/> 2 歯肉の色がピンク色で引締まっている  |
| <input type="checkbox"/> 3 たばこを吸わない            | <input type="checkbox"/> 3 歯ぐきから出血がなく、しゅっぴかめる |
| <input type="checkbox"/> 4 歯磨きしていない            | <input type="checkbox"/> 4 歯と歯の間に物が挟まらない      |
| <input type="checkbox"/> 5 1日1回は時間をかけて歯磨きをしている | <input type="checkbox"/> 5 歯がしみたり、痛まない        |
| <input type="checkbox"/> 6 フッ化物入り歯磨き剤を使っている    |   |

(5歳以上の方のみ)  
⑤-⑥は必ずチェックしてください。  
⑦-⑧は必ずチェックしてください。  
⑨-⑩は必ずチェックしてください。  
⑪-⑫は必ずチェックしてください。  
すべてに該当する場合は、必ず歯科を受診しましょう。

全ての項目に該当しないときは、お口の中の問題がありません。

1週間に1回はお口の健康状態を自分で観察し、  
定期的な歯科を受診しましょう!