

DM Topics

for Nursing

特集

Part2
インスリン自己注射
の患者指導

患者さんにも、もう一度。 インスリンの基本



「血糖コントロールがうまくいかない」、その要因の一つに、患者さんのインスリン自己注射の手法が関係しているかもしれません。患者さんが正しく注射できているか、ぜひ一度、確認をお願いします。

監修
関東労災病院
糖尿病・内分泌内科 部長
浜野 久美子 先生

check 1

製剤の種類

インスリン製剤の注射時間は製剤によって異なります。必ず添付文書を確認して患者さんに指導してください。注意したいのが、最近登場した通称「超速効型」は「食事2分前」などの指定になっていることです。まず、インスリン注射のタイミングの確認、すなわち速効型では食前30分、超速効型では食直前または食前15分以内の指示が正しく行われているのか確認をしてください。「食直前」とらえ方も患者さんによりさまざまです。超速効型では超速効型や速効型と同じタイミングで注射すると、食事で血糖値が上がる前に薬が効いて低血糖を起こしてしまいます。

check 2

注射手技

確認することも必要です。

自宅でのように注射しているか、患者さんに実際にやって見せてもらうといいでしょう。空打ちをしていない、懸濁製剤なのに十分に混ぜられていない、針を斜めに刺している、最後まで押し切らずにインスリンが残っているといたケースをよく見かけます。また、注射部位の皮膚の状態も確認しましょう。同じ場所に注射を繰り返すと皮下にしこりができ、インスリンの効きが悪くなります（インスリンボール）。痛みがあるので好んで同じ場所に注射をするようになります。

本日は注射の仕方が悪いだけなのに、インスリンが効かないからとインスリンの量を増やしてしまうと、次に正しく注射できたときに効きすぎて低血糖をおこしかねません。

check 3

低血糖や シックデイ対応

インスリン治療で最も注意すべき



インスリン自己注射ガイド

「インスリン自己注射ガイド」公益社団法人 日本糖尿病協会発行
※日本糖尿病協会のWebサイトからダウンロードできます。

ことのつが低血糖です。しかし、低血糖の症状には個人差があり、血糖値が70mg/dL以下でも冷や汗やふるえ、顔面蒼白といった典型的な症状が出ない方もいるため、とにかく「おかしいな」と思ったらすぐに血糖自己測定を行うよう習慣づけてもらいたいものです。

また、昨今のコロナ禍で感じるのが「シックデイ」対策の重要性です。感染症にかかるとインスリンの効きが悪くなり血糖値が上がりやすくなります。食欲がなくても、インスリン注射を自己判断で中止するのだけは絶対にやめるよう指導をお願いします。

3月10日は世界腎臓デー。 生活習慣病としての認知度は3割以下

世界の成人の10人に1人が腎臓病といわれる中、今年も世界腎臓デーが行われました。日本では、日本腎臓病協会などが20歳～50歳代1,606名を対象に実施した調査が発表され、「慢性腎臓病(CKD)」の認知度は徐々に広がってきたものの、糖尿病や高血圧疾患などと比べ生活習慣病としての認知度が27.4%と低いことが指摘されました。

コロナ禍で高まる「かかりつけ医の重要性」

健康保険組合連合会が全国の20歳～70歳代の男女4,744人を対象に実施した調査によると、病気になるといつも相談し、きまって診察を受ける身近で信頼できる「かかりつけ医」がいると答えた人は全体の40.4%。新型コロナウイルス感染拡大を契機とした意識の変化に関しては、かかりつけ医は「どちらかと言えば必要だと思う」が49.3%、次いで「絶対に必要だと思う」が38.4%でした。

「リブレ」の保険適用が拡大。 インスリン自己注射1日1回以上の患者へ

持続グルコース測定器のFreeStyleリブレの保険適用区分「C150-7」の対象が、4月1日より、インスリン製剤の自己注射を1日に1回以上行っている入院中の患者以外の患者に拡大されると発表されました。これまでは「強化インスリン療法を行っている患者又は強化インスリン療法を行った後に混合型インスリン製剤を1日2回以上使用している患者」が対象でした。

世界初、運動不足で筋肉が減少する メカニズムを解明

神戸大学などの研究グループが、筋肉を動かさないと筋肉内のカルシウム濃度が低くなり、これが筋肉を減らす引き金になることを発見。さらに、KLF15、Piezo1、IL-6という3つのタンパクが筋肉減少に関わっていることを明らかにしました。

ニュース まとめ読み

最近注目のニュースを
ご紹介します。

詳細はこちら

糖尿病リソースガイド
<http://dm-rg.net/>



4コマ劇場

糖尿病看護の“あるある”体験談

実際の体験談を
4コマ漫画化!

第11回「“遺伝だから”とあきらめないで」

山梨県 40代 あみさん(看護師歴 27年)

「糖尿病って遺伝だから」「私が悪いじゃなくて両親がいけないのよ」と言う患者。指導する度にこう言われてしまい、どうしていいやら。ご両親も糖尿病だからこそ、何が大切かわかるはずなのに…。でも糖尿病は一生物。諦めずに根気よく、患者とも糖尿病とも戦っていかうと思っています。

Nurse's advice

木下Ns.の一言アドバイス

「遺伝だからしかたない」という言葉には、まだ糖尿病が受け止められていない様子うかがえます。まずは、自分の体をよく観察することの意識づけから始めてはどうでしょうか? 「遺伝だと、他にどんなことが気になりますか?」「ご両親も同じ病気なら、これからの様子もわかりますね?今できることを一緒に考えましょう」など声かけから関わり、遺伝をいい方向で使っていきましょう。

木下 久美子 先生(関東労災病院 糖尿病看護認定看護師)

詳細はこちら▼

体験談募集中!

皆さんの「元気が出る」「ほっとする」エピソードをお待ちしております。採用された方にはプレゼントも!



教えて、MRさん!

Q インスリンボールって?

A インスリンの皮下注射を繰り返し行っていると、ときどき皮膚の下に塊ができます。この塊の中で、インスリン由来のアミロイドが沈着した硬い腫瘤をインスリンボールと呼びます¹⁾。

インスリンボールができた部位にインスリンを注射した場合、正常な部位に注射した場合と比較してインスリンの吸収率が悪くなることが報告されています。インスリンの吸収が悪くなると血糖コントロールが不安定になり、結果としてインスリン投与量の増加、また低血糖のリスク

が生じます。

インスリンボールは同一部位への繰り返し注射により生じることが明らかとなっています。インスリンは主治医に指示された部位に注射しますが、指示された部位の中で、毎回少しずつ場所を変えて注射することがインスリンボールの予防に繋がります。

また、インスリン療法の患者において血糖コントロールが急激に悪化した場合には、患者の注射手技と注射部位の確認をお願いいたします²⁾。

1) Nagase T, et al.: Lancet. 373(9658):184, 2009. 2) 矢部沙織 他: 糖尿病58(1):34~40, 2015.