

目指そう!

# 痛みの少ない上手な採血

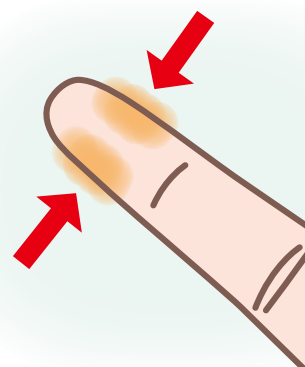
監修:心臓病センター榊原病院 保健師 糖尿病看護認定看護師 吉沢 祐子先生

血糖自己測定を行うには、針を刺して(穿刺<sup>せんし</sup>といいます)血液を出す必要があります。  
痛みが少なく、測定に必要な血液量を得るためのコツをお伝えします!

## 1. 穿刺する部位について

1回で十分な血液量が確保できる部位は指先です。指先は血糖変化にも早く反応するため、低血糖を疑う時にも有用です。指の先端や腹の正面は、モノに触れやすく、傷口もふさがりにくいので、**指の横腹**をお勧めします。

**毎回、指や部位を変える**ことで、皮膚が固くなるのを防ぎ、穿刺の深さも浅くでき、痛みも抑えられます。



## 2. 穿刺前の準備

### 手洗い・消毒

しっかり手洗い、消毒後、乾燥させてから穿刺を行きましょう。



### 注意

果物をむいた後などの手指で血糖測定を行うと、**手についた糖分により血糖値が高く表示されるおそれがあります**。この場合、消毒だけでは汚れの除去は不十分です。しっかり手洗いをしましょう。\*1

[例]



ブドウの皮をむいた時\*2の血糖値

触る前  
▼  
**93mg/dL**

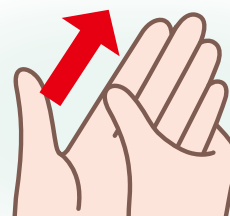
触った後  
▼  
**360mg/dL**

アルコールで1回拭いた後  
▼  
**274mg/dL**

手洗い後  
▼  
**87mg/dL**

### 穿刺部位の あたたため・ しぼりだし法

あらかじめ温めたり、指の付け根から指先に向かって根元から絞り出すマッサージを行い準備します。



## 3. 穿刺時のコツ

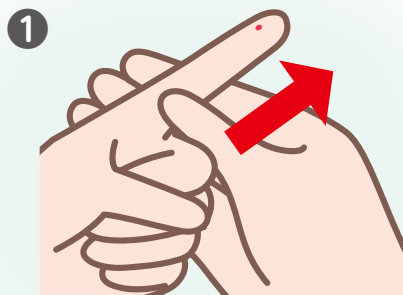
指先の穿刺部位を**プックリと膨らませると**、痛みを和らげ、穿刺の深さが浅くても上手に穿刺できます。

手ブレや、恐怖心から手が穿刺器具から離れてしまうときは、机の上に手を置いて穿刺を行う方法もあります。血液が出ない場合は、穿刺の深さを調節しましょう。

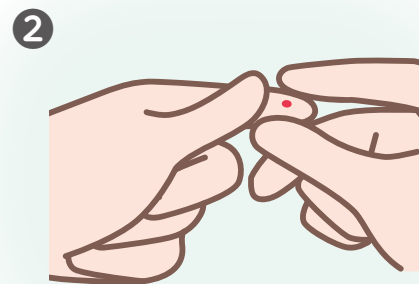


## 4. 穿刺後、血液を絞り出すコツ

穿刺後は、**指の付け根の方から指先に血液を送るようにマッサージし**、指先を軽く押します。



① 付け根から指先に向けて圧迫させる



② 穿刺部位を軽く押す



血液が思うように出ないとき、穿刺部位を力強く押さないでください。組織液(細胞の間にある液体)が血液中に染み出て、**正しい値が出ないことがあります**。<sup>※3</sup>

