

インスリン投与の方法

Drawing Up One Insulin

To control your diabetes you need to take insulin. Insulin can only be given by injections, also called shots. Your doctor will tell you how much insulin to take and how often to take it.

糖尿病の管理にはインスリンの投与が欠かせません。インスリンは注射によってのみ投与されます。インスリンの投与量と頻度は医師から指示されます。

Getting Ready

1. Gather the needed supplies
 - Insulin
 - Insulin syringe
 - Alcohol pad
2. Wash your hands with warm water and soap. Dry your hands.

準備

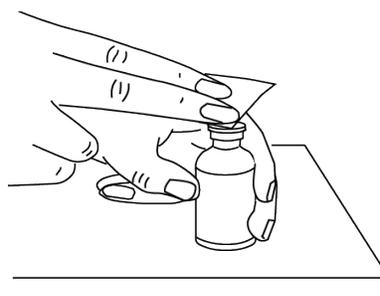
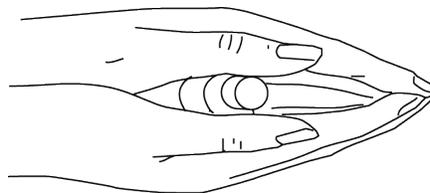
1. 必要な用具をそろえます。
 - インスリン
 - インスリン注射器
 - アルコール綿
2. お湯と石鹸で手を洗います。手を乾します。

What to Do

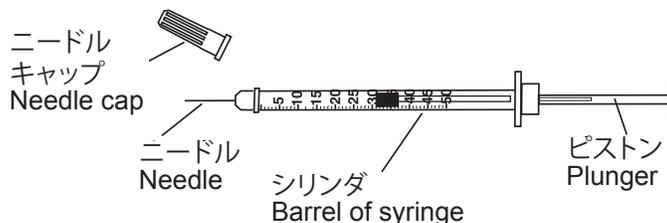
1. Check the label on the insulin bottle to make sure you are using the correct insulin.
2. Check the expiration date on your insulin bottle. **Do not** use expired insulin. Throw away any insulin left in the bottle 30 days after you first open the bottle.
3. Gently roll the bottle of insulin between your hands until it is mixed. Do not shake the insulin bottle because this can cause air bubbles.
4. Wipe off the top of the insulin bottle with an alcohol pad, and then do not touch the top of the bottle.

手順

1. インスリンの瓶のラベルを見て、インスリンの種類が正しいことを確認します。
2. インスリンの使用期限を確認します。有効期限の切れたインスリンは**使用しないでください**。瓶を開封してから30日以上たったインスリンは破棄してください。
3. 両手でインスリンの瓶をゆっくりと転がしてインスリンを混ぜます。インスリンの瓶は振らないでください。気泡が入ってしまう場合があります。
4. インスリンの瓶の口をアルコール綿で拭きま、そしてその後は瓶の口に触れないでください。

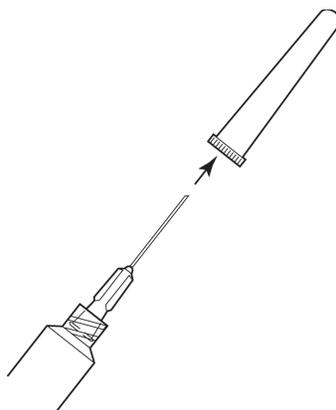


5. Take the syringe out of its package or remove the plastic cap.



5. 注射器をパッケージから取り出し、プラスチックキャップを外します。

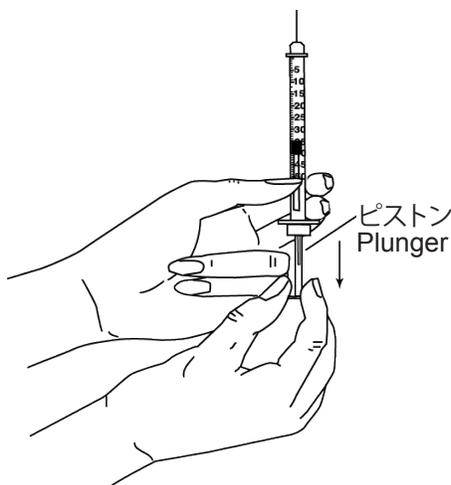
6. Take off the needle cap and place it on the table.



6. 針のキャップを取り外し、机の上に置きます。

7. Pull the plunger of the syringe down to the number of units of insulin you need. The syringe will fill with air.

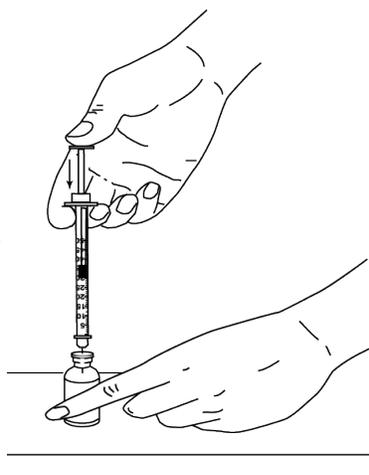
The syringe has small lines and numbers. The space between each line on the syringe is one unit. If you are using a 100-unit syringe, the space between each line is 2 units. Move the plunger so the dark end closest to the needle matches the number of units you need.



7. 必要な単位数まで注射器のピストンを引き下げます。注射器には空気が入ります。

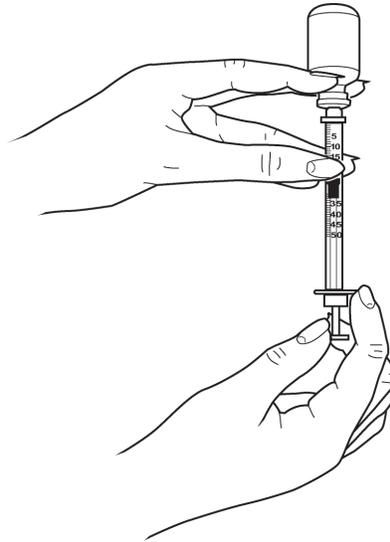
注射器には短い線と数字が表示されています。線の間のスペースが1単位です。100単位注射器を使用しているときは、1目盛が2単位です。針に近い黒い先端部分が必要な単位数と一致するようにピストンを動かします。

8. Carefully put the needle through the rubber stopper of the insulin bottle. Push the air into the bottle by pushing the plunger all the way down. Putting air in the bottle makes it easier to get the insulin out of the bottle.



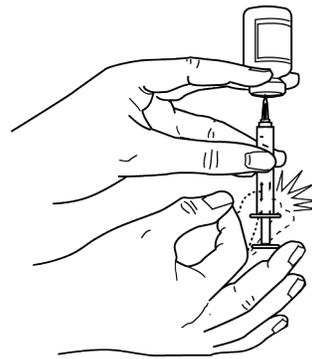
8. 注意しながら、インスリンの瓶のゴム栓に針を刺します。ピストンを一番下まで押し下げて瓶の中に空気を入れます。瓶の中に空気を入れると、瓶からインスリンを出しやすくなります。

9. Turn the insulin bottle upside down with the syringe still in place. Support the needle in the bottle so it does not bend. Pull the plunger down to the number of units of insulin you need.



9. 注射器を刺したまま、インスリンの瓶を逆さまにします。注射針が曲がらないように瓶ごと針を支え、必要な単位数までピストンを引き下げます。

10. Check for air bubbles in the syringe. Air bubbles will not hurt you, but will take the place of insulin. This could cause you to get less insulin than you need because there is no insulin in the air bubble. If you see air bubbles:



- Tap the syringe firmly with your fingertip to move the bubbles to the top of the syringe.
- Push the plunger up a few units until the air bubbles go back into the insulin bottle.
- Pull down on the plunger and fill the syringe with the correct amount of insulin.
- Check again for air bubbles.

10. 注射器の中に気泡がないかどうか確認してください。気泡による害はありませんが、気泡にはインスリンが入っていないため、必要な量のインスリンを摂取できなくなる場合があります。気泡があった場合は以下のようにしてください。

- 指先で注射器を強くはじいて、注射器の上に気泡が集まるようにします。
- ピストンを数単位分押し上げて、気泡をインスリンの瓶に戻します。
- ピストンを引いて、適切な量のインスリンを注射器に入れます。
- 再度気泡を確認します。

11. Take the needle out of the insulin bottle.

11. インスリンの瓶から針を抜きます。

Giving the Insulin

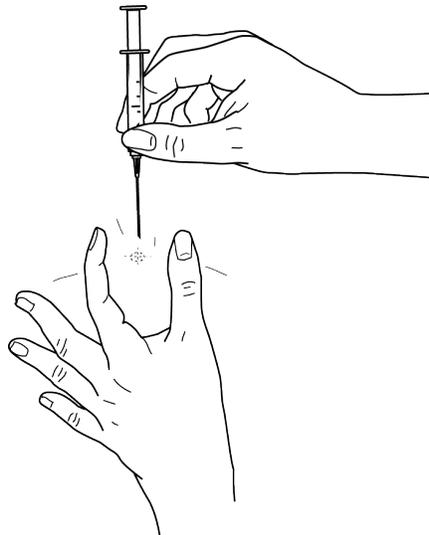
1. Clean the site with an alcohol pad. Let the alcohol dry. If you have just showered or bathed, you do not need to clean the site again.



インスリンの投与

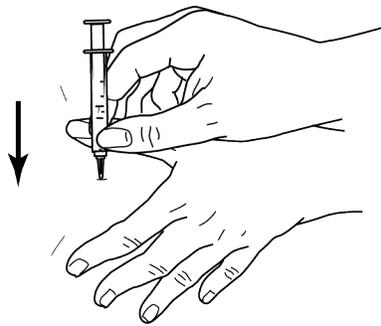
1. アルコール綿で注射部位を拭きます。アルコールが自然に乾くまで待ちます。シャワーや入浴の直後であれば、消毒は不要です。

- Pinch up and hold the skin of the site with one hand. Hold the syringe like a dart or pencil as shown in the picture.



- 注射する部位の皮膚を片手でつまみます。図のように、ダーツまたは鉛筆のように注射器を持ちます。

- Put the needle straight into the skin at a 90 degree angle. Use a quick motion. The quicker you put the needle in, the less it hurts. Push the needle all the way into the skin.

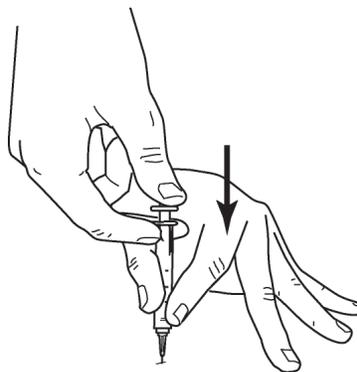


- 針が90度の角度になるように皮膚に刺します。すばやく行ってください。針をすばやく刺すほど、痛みが少なくなります。皮膚の奥まで針を入れます。

- Let go of the pinch of skin unless you are told not to.

- (そのままにするよう指示されない限り)つまんでいた皮膚を離します。

- Push the plunger all the way down until all the insulin is in. Wait 5 seconds.



- すべてのインスリンが入るようにピストンを一番下まで押し下げます。5秒間待ちます。

- Remove the needle. Put your finger on the site and apply pressure for 30 to 60 seconds.
- Check the site for any redness, bleeding or bruising. Put a band-aid on the site if there is bleeding.

- 針を抜きます。注射した場所を指で30~60秒間押えておきます。
- 注射した部位に赤みや出血、傷がないことを確認します。出血していれば、バンドエイドを貼ってください。

Clean Up the Supplies

- Put the used syringe and needle into a needle disposal box. You can use a heavy puncture-resistant plastic container with a lid. **Do not** recap the needle.



- Be sure to store new and used syringes and needles out of the reach of children and pets.
- Wash your hands again.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

用具の後片付け

- 使用済みの注射器と注射針は専用のゴミ箱に捨てます。耐穿刺性のフタ付プラスチック容器などが適しています。キャップを針に戻さないでください。

- 新品と使用済みの注射器および注射針は子供やペットの手の届かない場所で保管してください。
- 再度手を洗います。

質問や不明な事項については、担当医師または看護師にご相談ください。