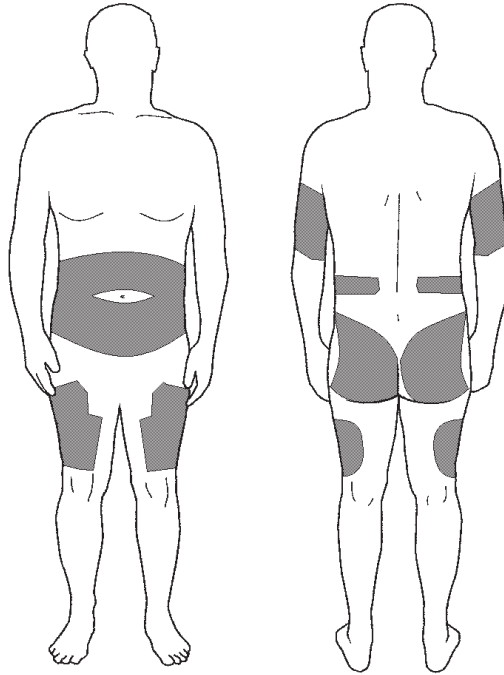


# インスリン ペンの使用方法

## How to Use an Insulin Pen

### Select the Site for Injection

- Sites which can be used are:
- Back of upper arms
- Abdomen (around navel)
- Front and side area of thighs
- Back above waist
- Buttocks
- Stay 1 inch away from previous injections.
- Stay 2 inches away from your navel or scars.
- **Do not** use sites that are bruised, tender or swollen.

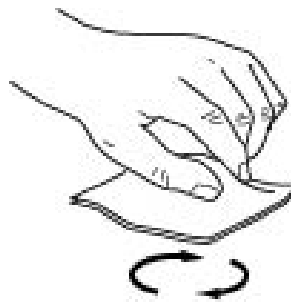


### 注射する部位の選定

- 注射可能な部位は以下のとおりです。
- 上腕の後ろ
- 腹部(へその周囲)
- 太ももの正面と側部
- 腰(ウエストの上)
- 臀部
- 前回の注射をした位置から2.5 cm (1 インチ) 以上離してください。
- へそや傷跡からは5 cm センチ (2 インチ) 以上離してください。
- 打撲している場所、触れると痛みがある場所、はれている場所は避けてください。

### Giving Your Insulin

1. Clean the skin with an alcohol pad. Let the alcohol air dry.



2. Take the cover off the pen. You can see the insulin in the pen.



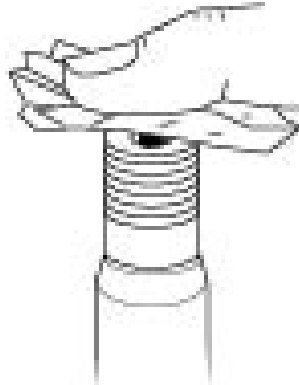
### インスリンの注入

1. アルコール綿で皮膚を拭きます。アルコールが自然に乾くまで待ちます。
2. ペンのカバーを取ります。ペンの中にインスリンが入っているのを確認します。

3. If you are using a cloudy insulin, gently roll the pen between your hands to mix the insulin.
4. Use alcohol to clean the end of the pen where the needle twists on.

3. インスリンが濁っている場合は、手の間でゆっくりとペンを転がしてインスリンを混ぜます。

4. ペンの先端の針を取り付ける箇所をアルコールで拭きます。



5. Peel back the cover on the needle. Screw the needle onto the pen. It should be snug but not too tight.

5. 針のカバーをはがします。針をペンに取り付けます。止まるまで締めますが、締めすぎないように注意してください。



6. To clear the air out of the pen:
  - Remove the cap from the needle.
  - Turn the dose dial to 2 units.
  - Hold the pen so the needle is pointing up.
  - Push the end of the pen in to clear the air out of the pen.
  - Watch the tip of the needle for a drop of insulin. You may need to repeat this step until you see the drop on the needle.
7. To set your dose of insulin, turn the dial clockwise until you see the number for your insulin dose.

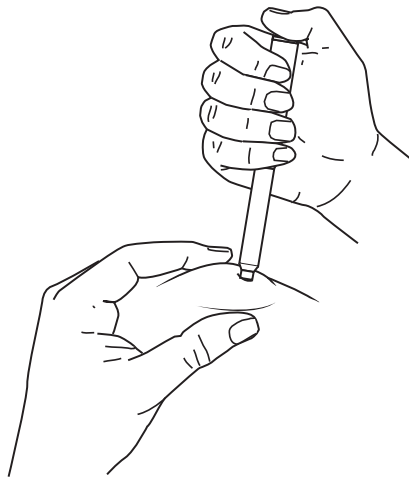
6. ペンの中の空気を完全に出すには以下のようにします。

- 針のキャップを外します。
- ダイヤルを2目盛分回します。
- 針を上向にしてペンを持ちます。
- ペンの端を押して空気を押し出します。
- 針の先にインスリンが出てくるかどうかを見ます。針から微量のインスリンが出てくるまで同じ手順を繰り返します。

7. インスリンの投与量を設定するには、投与量を表す数字までダイヤルを時計回りに回転させます。



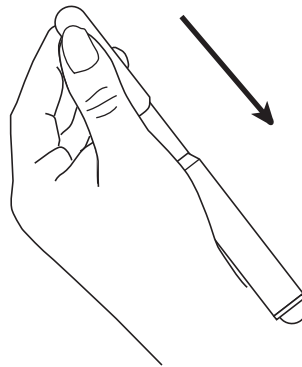
8. Pinch and hold the skin of the site with one hand.
9. Put the needle straight into the skin in a quick motion. The needle should be all the way into your skin.
10. Using your thumb, push the end of the pen down slowly until your dose of insulin is in. Hold the needle in for 10 seconds.



8. 注射する部位の皮膚を片手でつまみます。
9. 針をまっすぐにすばやく皮膚に刺します。針が一番奥まで入れてください。
10. 投与量分のインスリンが注入されるまで、親指でペンの端をゆっくりと押し下げます。インスリン針を10秒間押し続けます。

11. Let go of the pinch of skin.
12. Pull the needle out. Hold your finger over the site for a minute. 13. Remove the needle from the pen. Throw it into your needle disposal container.
13. Put the cover back on your insulin pen.

11. つまんでいた皮膚を離します。
12. 針を引き抜きます。注射をした場所を1分間指で押さえます。ペンから針を外します。外した針は専用のごみ箱に捨てます。
13. インスリンペンにカバーをはめます。



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

**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。**