

# あき乃だより

第154号 2025年 11月 発行



今年も残すところあと2ヶ月をきりました。年末年始にむけて忙しく過ごされている方も多いのではないのでしょうか。11～12月は、忙しさと、気温の低下、インフルエンザや風邪などの流行などで、体調を崩される方も多いと思います。体調を崩すと、血糖値（グルコース）のコントロールが悪くなり、特に糖尿病で通院中の患者さまのなかには注射治療が開始する方もいらっしゃいます。今回は、そんな注射の治療や血糖値の測り方についてのポイントの豆知識です。ご参考になさってください。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343（年中無休24時間）

東京多摩いのちの電話 042-327-4343（10～21時）

＜診療時間と担当医のご案内＞ 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	七海	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第1・2・4 岸本 不定期 加納
14:00～ 18:00	七海	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

## 【お知らせ】

- ・加納：11月は16日・30日の日曜日に診察となります。
- ・七海：11月12日、19日の水曜は午前休診となります。（奥山のみ診察）
- ・11月19日はマンション電機点検のため11時より診療開始となります。
- ・年末年始のお休みは12月29日～1月4日までとなります。

## 【お願い】高齢者、重症化リスクの方のための感染対策にご協力ください。

当院では引き続き、院内でのマスクの着用をご協力お願い申し上げます。  
風邪症状の方は必ずお電話にてご連絡をお願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）※完全予約制です  
TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

## 市の特定健診のご予約を受付中

国立市・国分寺市（66歳以上）・立川市の市の特定健診行っております。  
秋、冬は非常に混み合いお受けできない場合もございます。  
特定健診がまだの方はお早めにご予約ください。

## インフルエンザ・コロナワクチン予防接種ご予約受付中です

昨年同様、近隣の市にお住まいの65歳以上の方は市の助成がございます。  
ご希望の方は受付、またはお電話かWEBにてご予約をお願いいたします。

市の助成：インフルエンザ自己負担2,500円 / コロナ自己負担6,500円  
自費ワクチン：インフルエンザ4,000円 / コロナ16,000円

コロナワクチンは受付、またはお電話でのみご予約可能です。  
コロナワクチンは取り寄せとなるためキャンセルはご遠慮いただいております。  
当院ではファイザーのみお取り扱いしております。詳細は当院ホームページをご覧ください。

## 肺炎球菌、RSワクチンのご予約受付しております

- ・肺炎球菌ワクチン：65歳以上の方が対象（市の助成あり）
  - ・RSワクチン：60歳以上の方が対象（自費ワクチン）
- ※予約制となります。ご希望の方はご予約をお願いいたします。

## 带状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）について

当院では带状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）のワクチン接種を行っております。  
国立市在住の方であれば、65歳からの定期接種、及び50歳以上64歳未満の任意接種をお受けできます。  
国分寺市、府中市在住の方の任意接種については各市にご確認ください。

予約制となります。ご希望の方はご予約をお願いいたします。

## マイナ保険証のご利用を推奨いたします

現在お手持ちの保険証は、有効期限が切れると使用できなくなります。  
また、有効期限記載のないものは令和7年12月2日以降、使用できなくなります。期限をご確認いただき、期限切れの場合は、マイナ保険証、または資格証明書のご持参をお願いいたします。  
なお、スマートフォンによるマイナンバーカードの提示はシステムが対応していないためご利用できません。



## 意外と知らない まめ知識

### 自己注射を打つ場所について

糖尿病の治療には薬剤療法があり、その薬剤療法も飲み薬と注射の2種類があります。患者さまのお体の状態に合わせて医師が治療方法を決めています。注射での治療ではインクレチン注射やインスリン注射があり、使用している方も多いと思いますが、注射をする場所について曖昧になっていませんか。今回は正しい注射をする場所と、自己血糖測定針を刺すと良い場所について説明しています。

#### <注射の針の種類>

一般的に多く使われる注射には3種類あります。

- 皮下注射**：針の長さが短く皮膚と筋肉の間にある組織に注射するものです。  
→体内への吸収速度がゆっくりなので、インフルエンザワクチンやインスリン・インクレチン注射に使います
- 筋肉注射**：針の長さが皮下注射より長くなり、筋肉に薬剤を注射する方法です。  
→皮下注射より体内の吸収速度が速いのが特徴であり、近年ではコロナワクチンや帯状疱疹の為のワクチンに使います
- 静脈注射**：静脈に薬剤を注入する方法です。  
→全身に最も早く薬剤をいき渡せる注射で、点滴などで使われることが多いです。

#### <インスリン・インクレチンを打つ場所について>

インスリン、インクレチン製剤は上記に記入してあるように**皮下注射**となります。多くの注射では図のような位置を推奨しています。この場所が推奨される理由は皮下脂肪が多く、針が筋肉に届かず、皮下脂肪に注射が出来るからです。



#### ●ポイント

同じ場所に打つ事は避け、毎回違う場所に注射することが大切です。

注射を同じ場所に打ち続けるとその場所の皮膚が硬くなります。皮膚の下に塊（インスリンボール）ができてしまうと薬の吸収に影響がでることがあるためインスリンボールができないようにすることが大切です。

前回打った場所が忘れないよう注射していく場所に番号が書かれたインスリン注射サイトローテーションシートの活用もお勧めです。  
（インスリン注射サイトローテーションシートが必要な方は、看護師にお声がけください）



#### <自己血糖測定の穿刺場所について>

血糖測定を家庭で行っている場合、血液を出すために指に穿刺器具で針を刺しますが、血液が上手く出ず何回かやり直しになってしまったという話を聞くことが多いです。

針を指す場所によって血液が多く出る場所と、出ない場所があり、痛みを感じやすい場所と感じにくい場所があります。

血糖測定の方法のパンフレットには指の側面の写真が載っていますが、指の側面は痛みを感じにくいぶん、血液の量はあまり出ません。



慣れてきてしっかり必要の血液を出すことが出来たら、指の側面でも良いですが、慣れるまでは指の腹の柔らかい所に針を刺さるようにすると、十分な血液が出るので指の腹にしましょう。

また穿刺器具についているダイヤルで針の深さも調整出来るので初めは針の深さが長い5. 6などにして、血液の量を見て数字を小さくしていくといいでしょう。

更に上手く針が刺すことができなかった時は、同じ針でもう一度刺すことが出来る方法も有ります。  
穿刺器具によって違うので、看護師におたずね下さい。