



インスリン導入ガイド（安全＆低血糖回避）

安全第一で“血糖を下げすぎない”導入を行います。用量は段階的に調整し、低血糖の予防と早期対応を徹底します。

施設名称：医療法人社団悠鳳会 0th CLINIC（ゼロスクリニック）

〒103-0027 所在地：東京都中央区日本橋二丁目16番9号 CAMCO日本橋ビル4階

電話：03-6281-9280 FAX：03-6281-9281 Email：info@0thclinic.com

A. 何のためにインスリン？

体内のインスリンが不足している、または効果が弱くなっている時、血糖を適正化して合併症を防ぐために使います。

一時的な使用（感染・ステロイド時）から長期使用まで、状況で使い分けます。

B. 種類と役割

基礎（ベーサル）：24時間のベースを整える。睡前 or 朝に1回。デグルデク／グラルギン等。

追加（ボーラス）：食後の上昇を抑える。食直前に投与。リスプロ／アスパルト／グルリジン等。

混合製剤：基礎+追加の合剤。決まったタイミングで使用。

持続皮下インスリン注入（CSII）：ポンプで持続投与（適応に応じて）。

C. 導入と增量（安全第一）

基礎インスリン導入の例：体重×0.1-0.2単位/日から開始。高齢・腎機能低下・低BMIは少量から。

增量の目安：起床前血糖または夜間グルコースを見ながら2-3日ごとに1-2単位ずつ調整（医師指示）。

ボーラス導入の例：食直前に少量から開始。食事量や炭水化物量、運動予定で調整。

D. 低血糖の予防（回避のコツ）

食事量が少ない／運動が多い日は“減らす・遅らせる”（医師の許可範囲で）。

アルコールは低血糖を招きやすい。飲む日は量とタイミングを工夫。

SU薬・グリニドと併用時は特に注意。

夜間は起床前血糖 > 80-100 mg/dLを目安に調整。

E. 低血糖を疑ったら（15-15ルール）

すぐにブドウ糖 15g（3-4錠）または砂糖・ジュース150mL相当を摂取。

15分後に再測定し、70mg/dL未満ならもう一度15g。

改善後は次の食事まで炭水化物を補う。夜間は特に注意。

意識障害・けいれん・自力摂取不可は119番。家族はグルカゴン製剤（指示がある場合）を使用。

F. 測定の頻度と目安（SMBG/CGM）

導入～調整期：起床前、就寝前、食前/食後（必要時）、運動前後。

安定期：起床前+変化のあるタイミング。CGMは低血糖アラートとTIR（70–180mg/dL）を活用。

目標は個別化：高齢・心疾患・腎疾患は低血糖回避を最優先。

G. 打ち方のポイント（共通）

90°で皮下へ。皮膚が薄い部位は軽くつまみ、押し切った後に数秒カウント。

部位：腹部（へそから2cm離す）/大腿前外側/上腕後面（他者打ち）。

ローテーション：毎回場所をズラし、硬結・発赤があれば休ませる。

針は毎回交換。廃棄は自治体ルールに従うか医療機関へ。

H. 個別指示（医師記入欄）

種類：基礎（_____）追加（_____）混合（_____）

用量：_____ 単位 / 打つ時刻：_____ / 食事：_____

低血糖時の指示：_____

その他：_____

体調不良時は自己判断で継続・中止せず、シックデイルールに従い事前にご相談ください。

改訂日：2025-11-02 | 提供：施設名称：医療法人社団悠鳳会 0th CLINIC（ゼロスクリニック） | 〒103-0027

所在地：東京都中央区日本橋二丁目16番9号 CAMCO日本橋ビル4階 | 電話：03-6281-9280