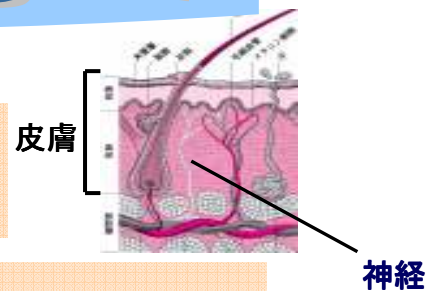


少しでも減らしたい!

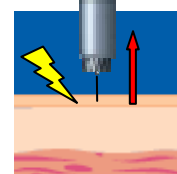
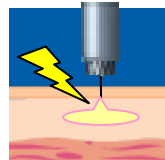
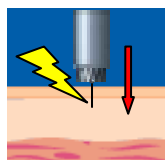
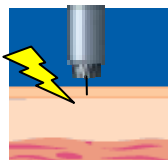
## 注射の痛み

### 注射は痛い? そのメカニズムとは...

1. 注射による「刺激」は、皮膚に分布する感覚受容器から神経を伝わり、脊髄を通して脳でその刺激信号が「痛み」として判読されます。

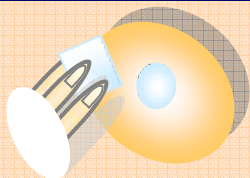


2. 注射の痛みは、「針を刺すとき」、「針を押し進めるとき」、「薬液を注入するとき」、「針を抜くとき」に注射部位の感覚受容器が刺激されて発生します。



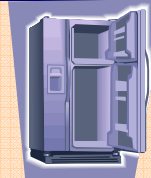
### 注射の痛みを少しでも減らすためのテクニック

#### ① 消毒液が良く乾いてから注射



アルコールが湿ったまま注射すると刺激となって痛みが増すことがあります。

#### ② インスリン薬液は室温で注射

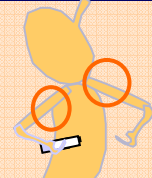


30分～1時間置いてから



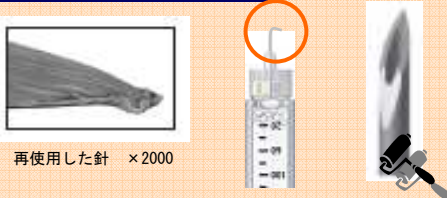
冷蔵庫で保管していたインスリンを初回使用するときには室温に戻してから使用しましょう。

#### ③ 手振れをなるべく防ぐ



腕を締め、作業領域を狭くすることで手振れを防ぎ、痛みの増強を抑えます。

#### ④ 針を再使用しない



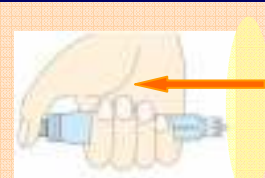
再使用により針先が磨耗したり曲がってしまうことがあり、痛みの原因となります。また、再使用により針に塗布されている潤滑剤が剥がれ、針を押し進めるときの痛みが増す恐れがあります。

#### ⑤ 注入ボタンをゆっくり押す



注入ボタンをゆっくり押すことにより、注入抵抗が緩和され、薬液が勢い良く出ることを抑えます。

#### ⑥ 針を抜くときはまっすぐ抜く



針を抜くときは、刺した角度と同じ角度でまっすぐ抜くことにより痛みを抑えます。

#### 【参考資料】

糖尿病ネットワーク  
BD ダイアベティーズ・ドット・コム  
<http://www.bdj.co.jp/diabetes/articles/index.html>  
<http://mmh.banyu.co.jp/mmhe2j/sec18/ch201/ch201b.html>



中国での糖尿病認知や医療の質の向上を目指す  
Project HOPEを  
BDはサポートしています

日本ベクトン・ディッキンソン株式会社  
www.bd.com/jp

