



インスリンの指導

インスリン投与量を知る

電話をしなければならない時

- この様な場合には下記の”電話連絡先”欄に記入されている人またはクリニックに電話して下さい：
 - 血糖値_____以下が3回の場合
 - 血糖値が1度でも70以下の場合
 - 他に何か質問がある場合

電話連絡先

- 緊急医療が必要な場合は **911** に電話して下さい。
- 週日の診療時間の場合は、あなたのかかり付けの医師（PCP）あるいは糖尿病医療プロバイダーに電話して下さい。

_____ 電話: _____

- 時間外、週末、休日の場合は 206.598.61 に電話し当直の _____ を呼び出して下さい。

自分の血糖値をチェックする

1日に4回、指先で血糖値をチェックして下さいー毎食前と就寝時に。

フォローアップの診察

- 退院_____週間後のフォローアップの診察を予約して下さい。
予約するクリニックは_____です。
- この診察にあなたの血糖値の記録を持って行って下さい。

2 頁のインスリンの指導をご覧ください。

Place patient label here

あなたの名前:

日付:

あなたの目標血糖値:

持効型インスリンの指導

- 血糖値が 80 以上の場合に投与して下さい。
- 就寝時に血糖値が 100 以下の場合は、低血糖を防ぐために、たんぱく質とでん粉が入っている軽い食べ物を食べて下さい。例、ツナサンドイッチ半分。
- 皮下に（皮膚の下の脂肪組織に）注射して下さい：

インスリンのタイプ	朝食前	昼食前	夕食前	就寝前

速効型インスリンの指導

- 食べる 15 分前にこのタイプのインスリンを皮下に（皮膚の下の脂肪組織に）注射して下さい：
 - ☐ Lispro リスプロ (Humalog ヒューマログ)
 - ☐ Aspart アスパート (Novolog ノボログ)
- 速効型インスリンは少なくとも **3 時間、間を空けて** 投与して下さい。
- あなたの血糖値に基づいて注射する速効型インスリンの量を知るために下記の表を使って下さい。

血糖値	朝食前	昼食前	夕食前	就寝時又は食べない時
70 以下	インスリン無し。ジュース、4 オンス（2 分の 1 カップ）を飲む。15 分後に再度血糖値をチェックする。血糖値が 100 以上になるまで繰り返し、そして食事をする。			
71 to 99	_____ 単位	_____ 単位	_____ 単位	_____ 単位
100 to 150	_____ 単位	_____ 単位	_____ 単位	_____ 単位
151 to 199	_____ 単位	_____ 単位	_____ 単位	_____ 単位
200 to 249	_____ 単位	_____ 単位	_____ 単位	_____ 単位
250 to 299	_____ 単位	_____ 単位	_____ 単位	_____ 単位
300 to 349	_____ 単位	_____ 単位	_____ 単位	_____ 単位
350 to 399	_____ 単位	_____ 単位	_____ 単位	_____ 単位
Above 400*	_____ 単位	_____ 単位	_____ 単位	_____ 単位
*血糖値が 400 以上の場合は、1 頁の“電話連絡先”欄の番号に電話して下さい。				

ご質問は？

あなたからの質問は貴重です。質問や心配なことがある場合はあなたの医師あるいは医療プロバイダーに電話して下さい。

このシオリの 1 ページにある電話連絡先をご覧ください。



Insulin Instructions

Knowing how much insulin to take

When to Call

- Call the person or clinic checked under “Who to Call” below if:
 - 3 of your blood glucose checks are less than _____
 - Any blood glucose check is less than 70
 - You have any other questions

Who to Call

- **For urgent care needs, call 911.**
- Weekdays during clinic hours, call your primary care provider (PCP) or diabetes care provider:

_____ Phone: _____

- After hours and on weekends and holidays, call 206.598.6190 and ask to page the

_____ on call.

Checking Your Blood Glucose

Do a fingerstick blood glucose check 4 times a day – before each meal and at bedtime.

Follow-up Visit

- Schedule a follow-up visit for _____ weeks after you leave the hospital. This visit will be at the

_____ clinic.

- Bring your blood glucose records to this visit.

See page 2 for insulin instructions.

Place patient label here

Your name:

Date:

Your goal blood glucose:

Long-Acting Insulin Instructions

- Give for blood glucose higher than 80.
- If your blood glucose is less than 100 at bedtime, eat a snack with protein and starch, such as ½ tuna sandwich, to prevent low blood glucose.
- Inject *subcutaneously* (into the fatty tissue under your skin):

Insulin Type	Before Breakfast	Before Lunch	Before Dinner	Before Bed
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐

Fast-Acting Insulin Instructions

- 15 minutes before eating, inject this type of insulin *subcutaneously* (into the fatty tissue under your skin):
 - ☐ Lispro (Humalog) ☐ Aspart (Novolog)
- Take your fast-acting insulin doses at least **3 hours apart**.
- Use the table below to know how much fast-acting insulin to inject based on your blood glucose level.

Blood Glucose	Before Breakfast	Before Lunch	Before Dinner	Bedtime or Not Eating
70 or lower	No insulin. Drink 4 ounces (1/2 cup) of juice. Recheck your blood glucose in 15 minutes. Repeat until your blood glucose is above 100, then eat your meal.			
71 to 99	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
100 to 150	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
151 to 199	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
200 to 249	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
250 to 299	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
300 to 349	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
350 to 399	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
Above 400*	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
* If your blood glucose is above 400, call one of the numbers under “Who to Call” on page 1.				

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

See page 1 of this handout for who to call for help.