

インスリン離脱患者さんに対するアンケートより

2020.6.11

INS期間	Q1：インスリン注射を行うと初めて説明されたときはどんな気持ちでしたか？	Q2：インスリン注射を行って行く中で、日々大変だったことは何ですか？	Q3：インスリン注射をやめることができて、思ったこと、感じたことは何ですか？	Q4：インスリンをやめることができたポイントは何かと思いますか？	離脱時の年齢（歳）	性別
1年未満	不安な気持ち、怖さが少しだけありました。	毎日打つ量を間違えないか。	健康になっていくと思ってうれしかったです。	間食をしない、甘い飲料をやめたこと、規則正しい生活をするのだと思います。	45	男性
	嫌だなあと思った。	指の方が痛くて辛い。	良かった。	野菜を先に食べることで。間食をしなくなった。SMBGではっきりと値が出ることで。	65	女性
	怖いし、手間がかかりそうでつらかった。もう普通には生きていけないと思った。	食事の前など家にいない時に打つタイミングを見つけるのが大変だった。	とても気分的に楽。	血糖値を上げることが少ない食べ物や飲み物を自分で知って、タイミングを考えた運動を意識した。	31	男性
	自身の体へ針をささなければいけない。いつまで続くのかわからない。不安。	痛みはほとんどないとわかっていても針を刺す抵抗感。	思っていたより早く離脱できたことでほっとしたと同時に、これからの生活を気をつけなければと気を引き締める気持ち。	糖尿病という病気を正しく理解することによって、合理的な食事、運動ができたため。	45	男性
	永遠に続ける認識だったのでショックでした。	打つ場所を変えていかないといけない点。	これからが治療のスタートだと思った。	野菜ファーストの食事方法と夜ご飯は少なめにする点。	49	男性
	日常生活が一生制約を受ける。仕事、旅行などが出来なくなるのではないかと。	毎日忘れないで行うこと。	日々行うことの制約が1つ減って嬉しかったし、今の生活習慣を継続させて再びインスリン注射をしなければならぬ状態にならないようにしたい。	東先生の言われることを忠実に守ったこと。間食をしない、食事の順番を変えるなどの食生活を改善したこと。生活に少しでもエクササイズを取り入れたこと。以上のことを毎日継続して行ったことと思います。	74	男性
1年以上 5年未満	注射は永久的に続くものという先入観がありましたが、東先生のお話で離脱もあることを伺い安心致しました。	半年前まで会社員で現役であったため、仕事でのお付き合いと治療のハザマでなかなか治療を優先する強い意思に欠けました。	やる気になるかならないかの意志の持ち方で、取り組むべき課題が明確になりました。時間ができたこと（退職）をして生活習慣を変えることができたこと。そのことがインスリン注射の離脱につながったと思っています。	食事と運動が必要ということを強く意識したこと。「健康が一番」という気持ちになったことが一番の理由かもしれません。	65	男性
	大変だなあと思いました。	急な予定変更に対応するためいつも機器を持っていたこと。	仕事上飲み会などが多いのでこれで大丈夫なのかな？といった感じの不安と朝が楽になるなど思いました。	食事に対する少しだけの心掛けを持ち続けること！	53	男性
	入院しないと使えないと思っていたので外来で使えるのでむしとほっとした。ただ少し面倒かなど。	1日1回だったのでそんなに苦ではなかったけど、旅行などへ行くとときは荷物になった。	本当にいいのかしら？とまた戻らないようにしたい。	食事のアドバイスが厳しくなかったこと。無理なく私にも出来る方法を教えていただいたこと。先生が励まし続けて下さったこと。	50	女性
	不安（注射に対する痛みの有無。一生続けなくてはならないのだろうか？）	特に大変なことはなかったです。	食事の改善、改善した食生活の継続を積み重ねた達成感。	食生活の改善。体重減少。	55	男性
5年以上	こちらから説明をうけたので気持ちは大丈夫でした。	血糖値によってインスリン単位が変わるのが大変かな。毎日するの。	やめるのが目標で「あずまクリニック」に来たので達成できてよかったです。次は薬を減らすのが目標となりました。	毎日の血糖値を測るのと、何を食べたら上がるのか？下がるのか？また運動も考えていました。	62	男性
	そこまで悪いのか？と思った。	旅先、外泊時に持ち歩くこと。	朝の忙しい時間帯のわずらわしさが無くなってよかったです。	血糖値の上がる原因、対策を考えるようになったこと。	52	男性
	びっくりして自分でずっと注射を毎日数回も出来るのかなど不安で気持ちが沈んでしまっただけで本当に良くなるのかな？と心配でした。	外出するとき持ち歩かなくてはいけない。友達なんかと食事に行ったりするとき「注射した？」とか気をつけてくれるのがいやだった。	本当に嬉しかったです。でも反面いいのかなと心配でした。	食事に気を使って野菜を主に肉魚色々味付けに気を配り、ほとんど間食なし、糖尿に良いと言われるものを色々取り入れ頑張りました。有難うございました。	76	女性
	暗い気持ち。	行っているときは特に大変だとは思っていませんでした。	注射をしなくてもいいってこんなに楽だったんだということ。	？？？（頑張った感はないので）	62	女性
	痛いという方が先に浮かびました。	皆の前でインスリンが打てなかった。	これから楽になると思った。（内服薬は）どこでも飲めるので。	血糖値の数値かな。病院のおかげ。ほかのところはインスリンはやめたらだめと言われていた。	68	女性