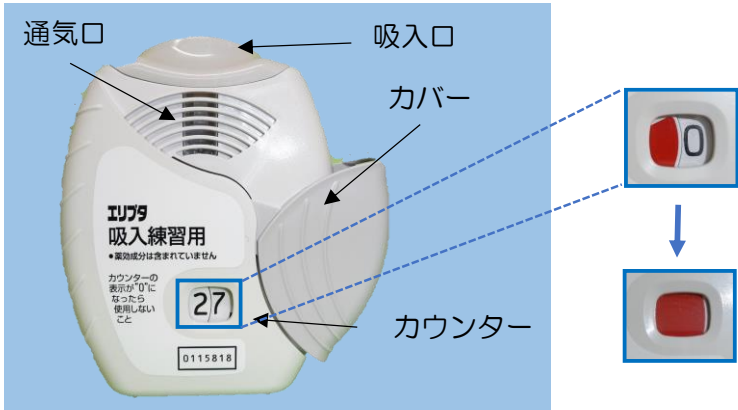


(効果的な吸入に必要な9つのポイント)

- ①デバイス保持(垂直) ②カウンター指差し確認 ③通気口の位置 ④ボタン・レバー操作はしっかり行う ⑤口角を閉じる  
⑥息吐き(吸入前・吸入後) ⑦吸い方(速く深く) ⑧息止め(指折り5秒間) ⑨うがいは必ず行う(ガラガラ、ブクブク各2回)

《部位の名称》



《残薬の確認方法》

- ・カバーを開けるたびに薬がセットされカウンターが減ります
- ・カウンターが0になった回の吸入が終了しましたら次回からは新しい吸入器を使用して下さい
- ・カウンターが0になった後にカバーを開けると、カウンター表示が赤色に変わりますが、薬剤は残っていません

セット後は、吸入器を傾けると薬剤がこぼれることがあるので振ったり、逆さにしないでください。

	手順	ポイント	
① 薬の準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 操作は吸入器を垂直に持ち行う</li> <li>□ カウンターで残薬確認する</li> <li>□ カウンターを手前にして、カバーをカチッと音がするまで開ける (カウンターが1つ減るのを確認する)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・垂直に持ち、しっかり操作しないと正確な1回分量がセットされない</li> <li>・続けて2回カバーを開けても1回分しかセットされず薬が無駄になる</li> </ul>	
② 息吐き	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 無理のない程度に、「ホー」と息を吐き一旦止める (吸入口には息を吹きかけない)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・息吐きをしないとしっかり吸えない</li> <li>・「ホー」の口で舌を下げてのどを広げる</li> </ul>	<p>呼気量≒吸気量</p>
③ 吸入	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 「ホー」の口のまま吸入口をくわえ、口角を閉じ、速く深く、息を最後まで吸い込む (通気口をふさがない)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・息がもれないように口角を閉じる</li> <li>・ソバをすするイメージで吸う</li> </ul>	
④ 息止め	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 吸入器から口を離し、口を閉じ、指折り5秒間息を止める (無理のない程度で良い)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肺に多くの薬を定着させる</li> </ul>	
⑤ 息吐き	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 鼻からゆっくりと息を吐く (吸入口には息を吹きかけない)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口から吐くと速くなることもある</li> </ul>	
繰り返す	<ul style="list-style-type: none"> <li>・吸入口に息を吹きかけないようにする意味も込めて鼻から抜くことが良い</li> <li>・ステロイドに限っては鼻腔内における抗炎症作用が期待できるとの報告がある</li> <li>吸入後に鼻から息を吐きだすことで気管支などに定着できなかった薬が鼻の中に定着する</li> <li>その為、吸入後に鼻から息を吐きだすことでアレルギー性鼻炎や好酸球性副鼻腔炎に効果が期待できる</li> </ul> <p>*吸入器内の薬を完全に吸いきる場合は②～⑤を繰り返す</p>		
⑥ 後片付け	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ カバーをしっかり閉じる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カバーを閉じる前に吸入口を拭く</li> </ul>	
⑦ うがい	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 吸入後はガラガラうがい、ブクブクうがいを各2回ずつ行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口腔内及び咽頭についた薬を洗い流す</li> </ul>	

きちんと吸入し、発作や息切れの悪化を予防しましょう！