

(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》

- キャップを外すたびに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わりでしたら、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になるとロックがかかりキャップが外れなくなり使用できなくなります
- 吸入器を振ると「カサカサ」音するのは乾燥材の音です

\*あなたのウイークポイントにチェック☑していただきますので参考にしてください。

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 **ポイント**

①薬の準備	<p>■ 操作は吸入器を垂直に持ち行う</p> <p><input type="checkbox"/> カウンターで残量確認する</p> <p><input type="checkbox"/> キャップを小さく左にカチッと音がするまで回し、上に引っ張るようにしてキャップを外す</p>	<p>• 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</p>	
②息吐き	<p><input type="checkbox"/> 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)</p>	<p>• 息吐きをしないとしっかり吸えない</p> <p>• 「ホー」の口で舌を下げてのどを広げる</p>	<p>吐</p>
③吸入	<p><input type="checkbox"/> 「ホー」の口のままで吸入口をくわえ、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)</p>	<p>• 息がもれないように口角を閉じる</p> <p>• ソバをすするイメージで吸う</p>	<p>吸</p>
④息止め	<p><input type="checkbox"/> 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)</p>	<p>• 肺により多くの薬を定着させるため</p>	<p>止</p> <p>1・2・3・4・5</p>
⑤息吐き	<p><input type="checkbox"/> 鼻からゆっくりと息を吐く</p>	<p>• 口から吐くと速くなることがある</p>	<p>吐</p>
繰り返し	<p>• 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</p> <p>• 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</p> <p>吸入後に鼻から息を吐き出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</p> <p>その為、吸入後に鼻から息を吐き出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</p>		
繰り返し	<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> <p>*複数回吸入する場合は①～⑤を繰り返す</p>		
⑥後片付け	<p><input type="checkbox"/> キャップポインターと矢印を重ねるようにキャップをはめ、カチッと音がするまで右に回してしっかり閉じる</p> <p><input type="checkbox"/> キャップポインターと残量計(カウンター)の位置が合っていることを確認する</p>	<p>• キャップを閉じる前に吸入口を拭く</p> <p>• カチッと音がするまでキャップを閉めないと、次の吸入準備ができない</p>	
⑦うがい	<p><input type="checkbox"/> 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</p>	<p>• 口腔内及び咽頭についた薬を洗い流す</p>	<p>ガラガラ</p> <p>ブクブク</p>
<p>吸入ステロイドは口腔内カンジダや嗄声などの副作用を防止するため、吸入後すぐにうがいをする それ以外の吸入薬も統一化を図るため、うがいを行うようにする</p>			