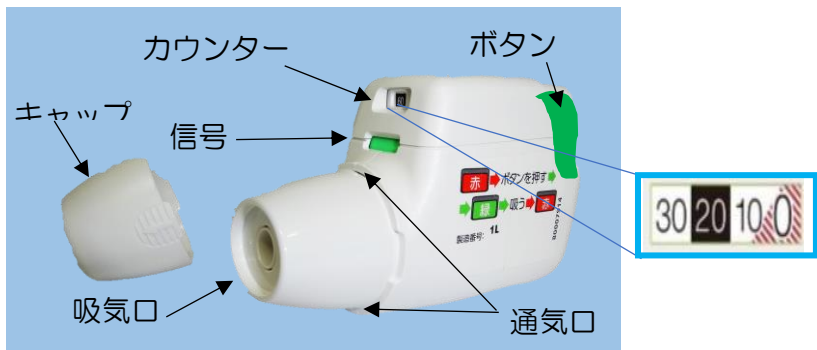


(効果的な吸入に必要な9つのポイント)

- ①デバイス保持(水平) 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》

- ・ ボタンを押すたびにカウンターが少しずつ左に動き10回刻みで減る
- ・ 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になるとロックがかかりボタンは押せなくなります

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>■ 操作はボタンを上にして水平に持ち行う</li> <li>□ カウンターで残量確認する</li> <li>□ キャップを外す(両端をつまみ引っ張る)(A)</li> <li>□ 信号が赤になっていることを確認する(B)</li> <li>□ ボタンを下までしっかりと押して離す(C)</li> <li>□ 信号が赤から緑に変わったことを確認する(D)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 水平に持ち、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> </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>	
③ 吸入	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 「ホー」の口のままで吸入口をくわえ、口角を閉じ速く深く、最後まで息を吸い込む(通気口をふさがない)</li> <li>* 正しく吸入できると、カチッと音がして、信号が緑色から赤色へ戻るが、音がしても最後まで息を吸いきる</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> <li>・ 緑から赤に変わらないときは薬が吸えていないので、ボタンを押さずに、もう一度吸入する</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>・ 肺により多くの薬を定着させるため</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>	
⑥ 後片付け	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ キャップをしっかりと閉じる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ キャップ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>	

・ 息吐きと吸入をそれぞれしっかりしていただくために、息吐き後一旦息を止め吸入する  
呼気量≒吸気量

・ 深くとは「長く吸う」と解釈する  
・ 「ホー」の口で吸うと、のどが開き舌が下がり効率よく吸えるというデータがある  
・ 音は吸気流速確認のためのものであり、吸いきった合図ではないため最後まで吸いきるよう指導する

・ 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  
・ 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  
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  
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

吸入ステロイドは口腔内カンジダや嚔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

きちんと吸入し、発作や息切れの悪化を予防しましょう!