

（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》

- レバーを操作す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になってもレバーは操作できますが、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>操作はカウンター面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>グリップが止まるまで回し、カバーを開ける（カチッと音がする）(A)</li> <li>レバーをグリップのところまで押し付ける（カチッと音がする）(B)</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> <li>続けて2回レバーを押しても1回分しかセットされず薬が無駄になる</li> </ul>	<p>カチッ</p> <p>カチッ</p>
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>呼吸量≒吸気量</p> <p>吐</p>
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、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>	<p>吸</p>
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>	<p>止</p> <p>1・2・3・4・5</p>
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がある</li> </ul>	<p>吐</p>
繰り返し	<p>吸入器内の薬を完全に吸い取る場合は①～⑤を繰り返す *複数回吸入する場合は①～⑤を繰り返す</p>		
⑥後片付け	<ul style="list-style-type: none"> <li>グリップをカチッと音がするところまで戻しカバーをしっかり閉じる（レバーも一緒に戻る）</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>	<p>カチッ</p>
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>	<p>ガラガラ</p> <p>ブクブク</p>

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