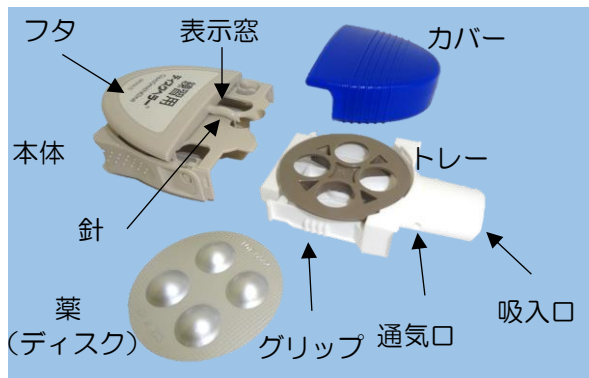


（効果的な吸入に必要な9つのポイント）

- 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》

- ・トレーの引き出し、押し戻して薬（ディスク）がセットされます
- ・表示窓に見える薬（ディスク）が使用済みになった回の吸入が終了しましたら、次回からは新しいディスクを使用して下さい

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	<ul style="list-style-type: none"> ■ 操作はフタ側を上にして水平に持ち行う □ ディスクのセットができる □ カバーを外す (A) □ 表示窓で残量確認する □ フタを垂直になるまで立て、再びフタを閉じる (B) ディスクに針が貫通し薬を吸入できる状態になる 	
②息吐き	<ul style="list-style-type: none"> □ 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） 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・吸入時「ホー」の口で吸うので「ホー」の形で息吐きを行い、のどの形を準備する <p>呼気量≒吸気量</p>
③吸入	<ul style="list-style-type: none"> □ 「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） 	<ul style="list-style-type: none"> ・息吐きをしないとしっかり吸えない ・「ホー」の口で舌を下げてのどを広げる ・息がもれないように口角を閉じる ・ソバをすするイメージで吸う
④息止め	<ul style="list-style-type: none"> □ 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） 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・肺に多くの薬を定着させる <p>止</p> <p>1・2・3・4・5</p>
⑤息吐き	<ul style="list-style-type: none"> □ 鼻からゆっくりと息を吐く 	<ul style="list-style-type: none"> ・鼻から吐くと速くなることもある ・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
繰り返し	<ul style="list-style-type: none"> * 吸入器内の薬を完全に吸いきる場合は②～⑤を繰り返す * 複数回吸入する場合は①～⑤を繰り返す 	
⑥後片付け	<ul style="list-style-type: none"> □ カバーをしっかり閉じる 	<ul style="list-style-type: none"> ・吸入できていると、わずかな甘味や粉感を感じる（感じない場合は②～⑤を繰り返す） ・カバーを閉じる前に吸入口を拭く
⑦うがい	<ul style="list-style-type: none"> □ 吸入後はガラガラうがい、ブクブクうがいを各2回必ず行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔内及び咽頭についた薬を洗い流す <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</p> <p>ガラガラ ブクブク</p>