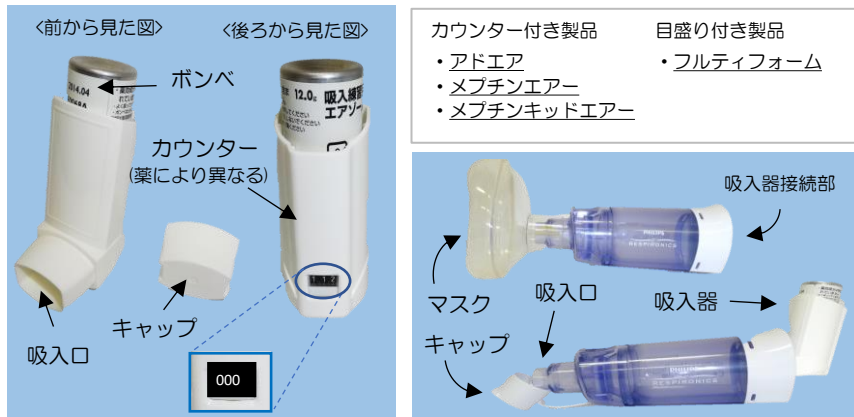


おくずりの名前	吸入回数
【エアゾール】	1日 _____ 回 1回 _____ 吸入

《部位の名称》



《残薬の確認方法》

- ボンベを押すたびにカウンターが減る
- 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
- カウンターの無いものは専用の残量計又は残数確認シールで確認できる

*あなたのウイークポイントにチェック☑していますので参考にしてください。

	手順	ポイント
① 薬の準備	<ul style="list-style-type: none"> ■ 開封時は、試し噴霧を（ 回）行う ■ 操作はポンベの底が上になるように垂直に持ち行う □ カウンターで残量確認する(カウンター付のもの) □ スパーサーと吸入器のキャップを外す □ 吸入器をよく振る（A） □ ボンベの底が上になるように垂直にスパーサーに取り付ける（B） 	<ul style="list-style-type: none"> • 垂直に持ち操作しないと正確な1回分量がセットされない
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（スパーサーの吸入口には息を吹きかけない） 	<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のを広げる
③ 吸入	<ul style="list-style-type: none"> □ スパーサーの吸入口をくわえ、ポンベを1回押し薬剤を噴霧後、口角を閉じ、3秒間ほどかけて、ゆっくり深く、最後まで息を吸い込む □ マスク使用時は顔に密着させ5回程度(15秒程度)呼吸を繰り返す（④⑤は不要） 	<ul style="list-style-type: none"> • 深呼吸するイメージで吸う • 1回の吸入ごとに1回噴霧する
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"> • 肺に多くの薬を定着させる
⑤ 息吐き	<ul style="list-style-type: none"> □ 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） 	<ul style="list-style-type: none"> • 口から吐くと速くなることがある
繰り返し	*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"> □ 吸入器をスパーサーから外し、吸入器およびスパーサーのキャップをしっかりと閉じる 	<ul style="list-style-type: none"> • キャップを閉じる前に吸入口を拭く
⑦ うがい	<ul style="list-style-type: none"> □ 吸入後はブクブクうがい、ガラガラうがいを各2回ずつ行う 	<ul style="list-style-type: none"> • 口腔内及び咽頭についた薬を洗い流す

きちんと吸入し、発作や息切れの悪化を予防しましょう！