

(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(ゆっくり深く) ⑧息止め(指折り5秒間) ⑨うがいは必ず行う(ガラガラ、フクフク各2回)



- 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

• 主薬と噴霧ガスを均一にするため吸入器を振りますが、患者の混乱を防ぐため振る必要のないものも全て振ると統一する

	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 ■ 吸入器の操作はボ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(フローインジケータが上)へ取り付ける(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、ボンベを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 • 吸入に合わせて、フローインジケータが動いていることを確認します
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もある
繰り返す	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	
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

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