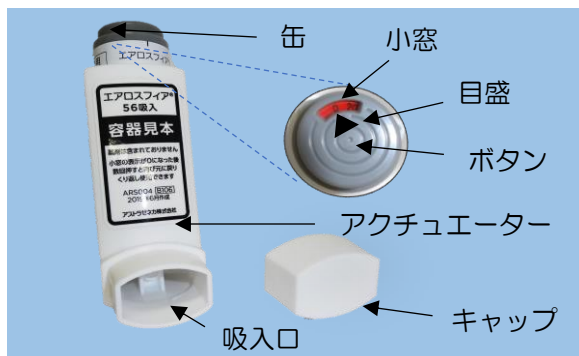


《効果的な吸入に必要な9つのポイント》

- 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、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目盛りが少しずつ動き10回刻みで減る
- ・メモリが0になった回の吸入が終わりましたら次回からは新しい吸入器を使用して下さい

*あなたのウイークポイントにチェック☑してあり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(4回)行う ■操作は缶の底が上になるように垂直に持ち行う □目盛り(カウンター)で残量確認する □キャップを外す(両端をつまむ) □吸入器をよく振る 	<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(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を広げる 	<p>呼気量≒吸気量</p> <p>よく振る</p>
③吸入	<ul style="list-style-type: none"> □「ホー」の口のまま、缶の底が上になるように吸入口をくわえ、口角を閉じ、息を吸いながら噴霧ボタンを押し、ゆっくり深く、最後まで息を吸い込む 	<ul style="list-style-type: none"> ・「ホー」の口で舌を下げてのどを広げる ・ポンペを押すタイミングで吸えない場合はスパーサーを利用すると良い 	
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 ・吸入の同調を確認する ・「深呼吸をする」イメージ・速さで吸い、肺の奥まで届けると説明すると伝わりやすい ・「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 	<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(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	<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 <p>*1回2吸入のため、①～⑤を繰り返す</p>		
⑥後片付け	<ul style="list-style-type: none"> □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 ・アクチュエーターを週1回洗浄する 	
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 	<p>ガラガラ ブクブク</p>

きちんと吸入し、発作や息切れの悪化を予防しましょう！