

（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》

- 透明ケースを180度回転させるたびに薬がセットされ目盛りが進みます
- 目盛りが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
- 目盛りが0になるとロックがかかり透明ケースが回転できなくなります

・キャップを開けてから透明ケースを回転させると、誤噴霧させた場合目に入り、抗コリン作用により視覚障害等の症状が発現する可能性があります。

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 ■ 操作は吸入器を垂直に持ち行う □ 目盛り（カウンター）で残量確認する □ キャップを閉じた状態で上向きにし、透明ケースをカチッと音がするまで右に180度回転させる（A） □ キャップをしっかり開ける（B） 	<ul style="list-style-type: none"> ・垂直に持ち、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 ・続けて回転させても1回分しかセットされず薬が無駄になります 	
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のを広げる 	
③ 吸入	<ul style="list-style-type: none"> □ 「ホー」の口のままで吸入口をくわえ、口角を閉じ、息を口から吸いながら、噴霧ボタンを押し、ゆっくり深く最後まで息を吸い込む（通気口をふさがない） 	<ul style="list-style-type: none"> ・息がもれないように口角を閉じる ・深呼吸を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"> ・肺により多くの薬を定着させるため 	
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出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出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、キャップを閉じ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 	
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 	

きちんと吸入し、発作や息切れの悪化を予防しましょう！