

(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(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》



アルミシート



《注意点》

- 吸湿により吸入量の低下が起こる可能性があるため、誤ってカプセルを2個出してしまった場合はそのカプセルは破棄してください

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

手順	ポイント
<p>① 薬の準備</p> <p>■ 操作は吸入器を垂直に持ち行う</p> <p>□ キャップを外し、吸入口を開ける (A)</p> <p>□ アルミシートから取り出したカプセルを充填部(穴)へ入れる (B)</p> <p>□ 吸入口をカチッと音がするまで閉じる (C)</p> <p>□ 両側のボタンをカチッと音がするまで同時に押し、ボタンを離す(カプセルに穴があく) (D)</p>	<p>・ ボタンを何回も押すと、カプセルが破損して正しく吸えない</p> <p>・ ボタンを押しただまま吸わない</p>
<p>② 息吐き</p> <p>□ 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)</p>	<p>・ 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</p> <p>・ 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> <p>呼気量≒吸気量</p>
<p>③ 吸入</p> <p>□ 「ホー」の口のままで吸入口をくわえ、口角を閉じ、速く深く、最後まで息を吸い込む(カラカラとカプセルの震える音が聞こえる)</p>	<p>・ 息がもれないように口角を閉じる</p> <p>・ ソバをすするイメージで吸う</p>
<p>④ 息止め</p> <p>□ 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)</p>	<p>・ 肺に多くの薬を定着させる</p>
<p>⑤ 息吐き</p> <p>□ 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)</p>	<p>・ 口から吐くと速くなることもある</p>
<p>繰り返し</p> <p>*カプセル内の薬を完全に吸いきる場合は②～⑤を繰り返す</p>	<p>・ 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</p> <p>・ 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</p> <p>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</p> <p>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>
<p>⑥ 後片付け</p> <p>□ 吸入口を開け、カプセル内に粉末が残っていないか確認し、手に触れずカプセルを捨てる</p> <p>□ 吸入口を閉じた後、キャップをしっかり閉じる</p>	<p>・ キャップを閉じる前に吸入口を拭く</p>
<p>⑦ うがい</p> <p>□ 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</p>	<p>・ 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

きちんと吸入し、発作や息切れの悪化を予防しましょう!