

そろそろ梅雨がやってきますね（-\_-;）  
体調にお変わりはないでしょうか？

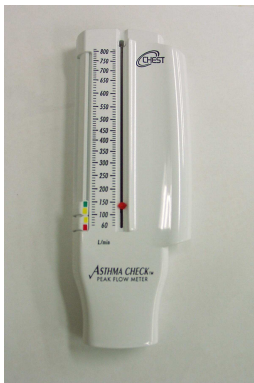


## ☆ピークフローとアクションプラン☆

喘息の発作が起こるときの症状をおぼえていますか？  
発作をひどくしないためには、早め早めに対処することが必要です。

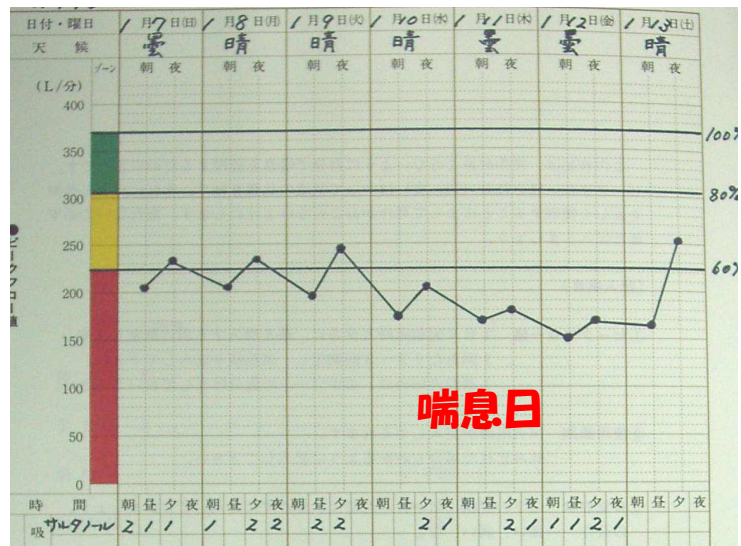


## ピークフローって？



思い切り息を吐いたときの一番早いスピードのことです。  
左のような器具（ピークフローメーター、種類はいろいろあります）  
を使って測定します。**喘息の状態を客観的にチェックできるので、  
毎日測定して日記につけることがすすめられています。**  
自覚症状だけで判断していると思いがけず悪くなっていることが  
ありますが、ピークフローをつけていると悪化し始めが  
つかみやすくなります。

一番調子が良いときのピークフロー値を  
基準に対処法を考えます。



# アクションプラン て

発作が起こりそうなときに対処する の、 か の のことです。  
 によって なりますので、発作が起こりそうなときどうす よいのか、  
 に に いて い のわかりやすいところに っておきましょう。  
 おおまかな症状か 判断する と、ピークフローの ータか 判断する が  
 あります。

## ＜一般的なアクションプラン＞

	自覚症状	ピークフローの おおよその値	主な対処（個人により異なる）
軽発作 （家庭での 対処で可）	－ ーするし くと息 るしい、 に くとことはできる、 できる	（一番調 が いとき）の ~~~~~	発作 め よくな なけ う に よくな な け
	－ ーして くのが し 。 しいが になって める		
中発作	しくて になって めない やっと くとことができるく い ド。	の ~~~~~	<b>を する</b>
大発作	しくて けない、 できない。 自 対処が た	の ~~~~~	<b>すぐ を</b> 。 － ででかけるのは 。

（発作どめ ターメー □ ク など）

☆喘息 ラン で ピークフローの を とに、  
らに の にすすめられています。

ピークフロー	ゾーン	対処
	－ ー □ー	発作どめ 、 （悪化するな □ー ー の対処に切り え）
	□ー ー 喘息症状が くと 始める	発作 め で 使 <u>ブルーゾーンの</u> <u>をの</u> で しないな
	ドー にして 喘息 症状あり	<b>発作止め吸入剤 1~2 吸入+フレドニンの飲み薬を のんで即刻救急受診</b>

の の

喘息発作で した のある 、ス □ ドをいつ ている  
 などは **発作で**  
などで ろか きたえておくこと。  
できるところをあ かめ クしておくこと。  
 を と くの に してく ます。  
 発作のときは かけ ないことがあるので を る  
を な にし ておくこと。

個人によって違うので必ず  
医師に確認してね！

