

今回は、本誌「特集」に関連した用語を取り上げます。本誌内容とあわせて、内容の理解にご活用ください。

●スパーサー

監修／すずらん調剤薬局 管理薬剤師 上荷裕広先生

ぜん息の薬を吸入するには、さまざまな形の吸入器が使われます。吸入薬の効果を最大限発揮させるためには、正しく吸入して薬を肺まで届けることが大切ですが、「pMDI（加圧噴霧式定量吸入器）」は、薬を噴射するタイミングと息を吸うタイミングを合わせる必要があるため、乳幼児や高齢者が使用するのは難しい吸入器です。乳幼児や高齢者がpMDIを使う場合は「スパーサー」という吸入補助器具を取り付けることで、自分のタイミングで薬を吸い込むことができるようになります。

〈スパーサーの種類〉

スパーサーにはいくつかの種類があります。

また、吸い込み口が「マウスピースタイプ」と「マスクタイプ」の2種類があります。

年齢などにあわせて医師や薬剤師、看護師と相談し、使いやすいものを選びましょう。

〈スパーサーを使った吸入のしかた〉

1. 吸入器をよく振ってからキャップを外し、スパーサーにしっかりと取り付けます。
2. 吸入器、スパーサー、マウスピース（マスク）の向きを合わせてセットします。薬を1プッシュ^(※1)します。
3. マウスピースの場合
マウスピースをくわえ、一度にゆっくりと息を吸い込みます。
4. マウスピースの場合は、薬を吸ったら息を止めます。親もしくは自分で5つ指を折って数えましょう。



- (※1) 1回2吸入の場合、一度に2回プッシュするのではなく、1回プッシュして吸入し、その後、同じ動作を繰り返します。
(※2) 簡易残量計を使うと、残薬をチェックすることができます。

〈お手入れのしかた〉

- 洗浄するときは、メーカーのお手入れ方法に従って行い、自然乾燥させます。
- 完全に乾燥させてから組み立てます。
- 内部に静電気が生じやすいタイプがあります。使用前にスパーサーをこすると、薬がスパーサーの内側に付着してしまうので吸入効率が下がります。注意しましょう。
- 破損したり、ヒビが入ったり、カビが生えたりしていないか確認してから使用しましょう。



3. マスクの場合
マスクを口にあてゆっくりと普通に呼吸しながら薬を吸い込みます。

5. 口に残った薬を洗い流すために、水でうがいをするか、口の中をくちゅくちゅしてから飲み込みます。

〈私のお薬メモ〉

- 使っている薬の名前 _____
- 使う回数・時間 1日 ____ 回
朝・昼・晩（そのほか _____）

アレルギー児のための災害時 備蓄品リスト

災害時、アレルギー児に必要な備蓄品のリストです。それぞれ、さらに必要なものを空欄に書き入れ、ご活用ください。

◆備蓄品は、できれば1週間分を用意し、自宅や自家用車内などに保管しておきます。

◆避難する際に持ち出す「非常持出し品」は、備蓄品の中から避難生活に最低限必要なものを選び（飲料水、食料は3日分程度）、両手が使えるリュックなどに入れておきます。持てる重さの目安は、男性で15kg、女性で10kg程度までです。

●アレルギー疾患関連

品 名			点検日チェック欄			品 名			点検日チェック欄		
■アレルギー疾患共通	水	ミネラルウォーター(飲用や調理用:1人1日3ℓ)	/	/	/	■食物アレルギーがある場合	食料品・ミルク アレルギー対応の保存食	米(無洗米・アルファ化米)	/	/	/
		生活用水(ポリタンクや浴槽にためる)	/	/	/			米でつくった麺類	/	/	/
	お薬手帳のコピー		/	/	/			塩・ふりかけ(アレルギー対応)	/	/	/
	病歴などを簡単にまとめたメモ		/	/	/			アレルギー用ミルク	/	/	/
	マスク(不織布製)		/	/	/				/	/	/
	タオル		/	/	/				/	/	/
	卓上コンロと予備のガス・鍋		/	/	/				/	/	/
	電気ポット		/	/	/				/	/	/
	紙皿・紙コップ、割り箸、スプーンなど		/	/	/				/	/	/
	缶切り・栓抜き		/	/	/				/	/	/
	ラップ、ビニール袋		/	/	/				/	/	/
	ティッシュ		/	/	/				/	/	/
	ウェットティッシュ(刺激の少ないもの)		/	/	/				/	/	/
			/	/	/				/	/	/
			/	/	/				/	/	/
■アトピー性皮膚炎がある場合	災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット(日本小児アレルギー学会)*		/	/	/	■ぜん息がある場合	薬 吸入補助具	内服薬(誤食時に服用)	/	/	/
	薬	ステロイド軟こう・保湿剤	/	/	/			エピペン®	/	/	/
		内服薬(抗ヒスタミン薬など)	/	/	/			長期管理薬	/	/	/
			/	/	/			発作治療薬	/	/	/
	水(スキンケア用、蛇口付きのタンクに入れる)		/	/	/			スパーサー	/	/	/
			/	/	/			ネブライザー(バッテリー等も含む)	/	/	/
			/	/	/			ピークフローメータ	/	/	/
	常用している石けん		/	/	/				/	/	/
	常用している下着・衣類		/	/	/				/	/	/
			/	/	/				/	/	/

*日本小児アレルギー学会トップページ(<http://www.jspaci.jp/>)の「一般向けコンテンツ」からダウンロードできます。

●その他 必要なもの

品 名		点検日チェック欄			救急医薬品	品 名		点検日チェック欄		
充電機能・ラジオ付の懐中電灯		／	／	／		かぜ薬、解熱鎮痛剤		／	／	／
洗面用具（はみがき、歯ブラシなど）		／	／	／		傷薬、消毒薬		／	／	／
使い捨てカイロ（冬季）／冷却シート（夏季）		／	／	／		ばんそうこう		／	／	／
簡易トイレ		／	／	／		胃腸薬		／	／	／
貴重品（現金、預金通帳、健康保険証のコピー）		／	／	／		体温計		／	／	／
筆記用具		／	／	／				／	／	／
雨具		／	／	／				／	／	／
		／	／	／			／	／	／	
		／	／	／			／	／	／	
		／	／	／			／	／	／	
		／	／	／			／	／	／	

*総務省消防庁の以下の資料なども参考になります。

防災マニュアル http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/index.html

わたしの防災サバイバル手帳 http://www.fdma.go.jp/html/life/survival/hyo1-4_01.html