

今回は、本誌「医療トピックス」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。

●小児ぜん息のアクションプラン

*成人の場合はアクションプランが異なります。
作成する場合は、必ず医師に相談してください。

「アクションプラン」とは、日ごろ使っている薬の使い方や、ぜん息の症状が現れたときの家庭での対処をまとめたものです。

特にぜん息発作が起こったとき、まずは自分で（もしくは保護者が）適切に対処する必要があります。そのうえで、病院を緊急受診したほうがいいのかを判断する必要もあります。不適切な対処や受診の遅れによって重篤な事態に陥らないよう、あらかじめぜん息の症状が現れたときのアクションプランを作っておくことが大切です。

病院受診の際にこの用紙を持参し、お医者さんと一緒にアクションプランを作りましょう。

〈アクションプランを作るための準備〉

①ふだん使っている薬を確認しておく

長期管理薬（毎日使う薬）と、発作治療薬（発作のときに使う薬）の名前、使い方（1日何回、1回にどのくらい使うのか）をあらためて医師や看護師、薬剤師の先生に確認しましょう。

②可能であれば、調子のいいときのピークフロー値を知っておく

ピークフローメータを使うと、「なんとなく調子が悪い」ではなく「いつもは300の目盛りまで吹けるのに、今日は200までしか吹けないから気をつけよう」と、数字でぜん息の状態を知ることができます。

ふだん調子のいいときの「自己最良値」を知っておけば、それを目安に、何パーセントくらい値が変動しているのかによって、ぜん息の状態を判断することができます。

●自己最良値の出し方とめやすの値の出し方

(1) 1日2、3回 2週間以上 吸入薬を使う前にピークフロー値を測定して記録する。



(2) 記録した値のうち、もっとも高い値が「自己最良値」になります。 自己最良値



(3) 自己最良値からめやすのピークフロー値を計算して、裏面のアクションプランに書き込みましょう。

	自己最良値の%	めやすのピークフロー値	状態のめやす
① 安全ゾーン	80%以上	以上	症状なく安全な状態
② 警告ゾーン1	80～60%	～	夜間や運動時には注意が必要な状態
③ 警告ゾーン2	60～30%	～	安静にしているでも、ぜん息症状がある状態
④ 危険ゾーン	30%未満	未満	強いぜん息症状がある危険な状態

▲裏面にこの値を書き込む

*ピークフローメータの使い方などについては、環境再生保全機構ホームページ

ぜん息などの情報館 > ぜん息基礎知識 > 小児ぜん息 > ぜん息の自己管理 をご覧ください。

準備ができたら、お医者さんと協力してアクションプランを作りましょう。裏面へ⇒

●小児ぜん息のアクションプラン

*成人の場合はアクションプランが異なります。
作成する場合は、必ず医師に相談してください。

名前

病院・診療科

担当医師

安全ゾーン → 日ごろから環境整備を心がけ、長期管理薬を毎日使う

- 以下のすべてにあてはまる状態
☐ 苦しくない ☐ せきが出ない ☐ ゼーゼーしない
- めやすのピークフロー値 () 以上)
- 使う薬

長期管理薬の名前	使い方 (例: 1日1回吸入する、1日3回1錠飲む)

- 先生からのコメント

* かぜをひいたり、台風の前などで調子が悪くなりそうときは早めの受診を！

警告ゾーン1 (小発作以下) → 長期管理薬に加えて、発作時の薬を使う

- 以下のいずれかがあてはまる状態
☐ せきこみが強い ☐ 少しゼーゼーしている ☐ 少し息が苦しい
- めやすのピークフロー値 (~)
- 使う薬

発作のときに使う薬の名前	使い方 (例: 1回吸入する、1錠飲む)

- 先生からのコメント

* 安全ゾーンの状態を数日間維持できたら、発作治療薬は中止する。

* 発作治療薬を使っても改善しないときは、早めに受診すること！

警告ゾーン2 (中発作) → 警告ゾーン1の治療で、症状の改善がなければ受診

- 以下のいずれかがあてはまる状態
☐ はっきりとゼーゼーしている ☐ 息が苦しい ☐ 苦しくて目を覚ます
☐ ろっ骨が見える息をする
- めやすのピークフロー値 (~)
- 先生からのコメント

* 発作治療薬の治療効果が不十分な場合、() の吸入を1、2時間後に行い、それでも改善しなければ受診する。

危険ゾーン (大発作) → 警告ゾーン1の治療を行い、ただちに受診を！

- 以下のいずれかがあてはまる状態
☐ 息が非常に苦しい (歩けない、話せない、横になれない、食事ができない)
☐ 息をするとき著明にろっ骨が見える
- めやすのピークフロー値 (未満)
- 先生からのコメント

* 呼びかけに対する反応が悪いときは、ただちに救急車119を呼ぶこと！