現在の症状 （重症度）	
アレルゲン	
その他の アレルギー	
薬の治療内容	長期管理薬 回／　日 回／　日 回／　日 発作治療薬
禁忌薬品	

ぜん息カード

なまえ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 血液型 ＿＿＿

生年月日 ＿＿＿年 ＿＿＿月 ＿＿＿日

緊急時の連絡先

なまえ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ （続柄 ＿＿＿）

電話番号 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

かかりつけ医

なまえ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

施設名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

連絡先 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

アクションプランシート ぜん息個別対応プラン

安全ゾーン 悪化因子の対策を心がけ長期管理薬を毎日使いましょう

●以下のすべてがあてはまる
- ぐっすり眠れる
- 普段どおりに遊べる
- 普段どおりに食べられる
- 苦しくない
- 咳がない
- ヒューヒュー、ゼーゼーしていない

●ピークフローの値：＿＿＿ 以上
(自己最良値の80%以上)

□ 吸入薬：＿＿＿＿＿＿ を1回＿＿＿ 吸入を1日＿＿＿ 回。
□ 内服薬：＿＿＿＿＿＿ を毎日続けましょう。
- 風邪のひきはじめ
- 悪化因子に近づき、発作が起きそうだと感じたとき
  お薬の追加／変更しましょう。

□ 吸入薬：＿＿＿＿＿＿ を1回＿＿＿ 吸入を1日＿＿＿ 回。
□ 内服薬：＿＿＿＿＿＿ 。
□ 貼り薬：＿＿＿＿＿＿ 。

コメント：＿＿＿＿＿＿

注意ゾーン1 安全ゾーンの薬に気管支拡張薬を追加しましょう

●以下のいずれかがあてはまる
- 咳き込む
- 少しヒューヒュー、ゼーゼーする
- 少し息が苦しい

●ピークフローの値：
＿＿＿ ～ ＿＿＿
(自己最良値の80%～60%)

□ 吸入薬：＿＿＿＿＿＿ (15分後に症状を確認する)
□ 内服薬：＿＿＿＿＿＿ (30分後に症状を確認する)を使いましょう。
□ 症状が改善しても＿＿＿＿＿＿ を＿＿＿ 時間ごとに吸入/内服する。
□ 安全ゾーンの状態を数日間維持できたら中止する。
□ ＿＿＿ 日間使ったら中止する。
□ 症状が改善しなければ受診する。
□ 一度改善しても症状をくり返すときは早めに受診する。
□ 翌日かかりつけ医を受診する。

コメント：＿＿＿＿＿＿

注意ゾーン2 注意ゾーン1の治療で症状の改善がなければ受診しましょう

●以下のいずれかがあてはまる
- 寝ていても咳き込んで目を覚ます
- 普段よりも食欲が落ちる
- はっきりとヒューヒュー、ゼーゼーしている
- 息が苦しい
- ろっ骨の間が少しへこむ

●ピークフローの値：
＿＿＿ ～ ＿＿＿
(自己最良値の60%～30%)

□ 吸入薬：＿＿＿＿＿＿ (15分後に症状を確認する)
□ 内服薬：＿＿＿＿＿＿ (30分後に症状を確認する)を使いましょう。
□ 症状が改善したら、注意1の対応に従う。
□ 症状が変わらないまたは悪化しているときはすぐに受診する。
□ 症状が良くなったがまだ残っているときは受診する。
□ 症状が良くなったがまだ残っているときは
＿＿＿ 時間後に＿＿＿＿＿＿ を吸入/内服する。

コメント：＿＿＿＿＿＿

きけんゾーン すぐ病院を受診しましょう

●以下のいずれかがあてはまる
- 遊べない、話せない、歩けない
- 食事がほとんどとれない
- 横になれない、眠れない
- 顔色が悪い(唇の色や爪の色の赤みがない)
- ぼーっとしているまたは普段よりも興奮して暴れている
- 遠くからでも明らかにゼーゼーしていることがわかる
- 息をするときにのどやろっ骨の間などがはっきりとへこむ、小鼻が開く
- 脈がとても速い

●ピークフローの値：＿＿＿ 未満(自己最良値の30%未満)

直ちに医療機関を受診しましょう。
救急車を要請してもかまいません。

特記事項　　**年　　月　作成**