

ピークフローメーターは たいせつに^{つか}使おう！

ピークフローメーターは、まい^{にち}日^{つか}使います。使ったあとは、きちんと^{あら}洗ってきれいにし、たいせつに^{つか}使うようにしましょう。

ピークフローメーターの手入れのしかた

- マウスピース（口をつける^{くち}ところ）は、使ったあと水で洗って、かわ^{みず}かします。1日^{いち}1回^{かい}はかならず洗^{あら}いましょう。
- ピークフローメーター本体は、食^{ほんたい}き用の洗^{しよつ}ざいにひたしてよごれをおとし、水でよくすすいでかわかし^{みず}ましょう。



- かたちがかわってしまうこともあるので、あついお湯^ゆにつけたり、食^ききかんそうきやドライヤーなどでかわかし^{かわ}たりしないように気をつけましょ^きう。



※長^{なが}く使^{つか}っていると、バネがいたんで数^{すう}ちがずれてくることもあるので、古^{ふる}くなったら新^{あたら}しいもの^{もの}と^とうかんする^{かん}ようにしましょ^{かん}う。

保護者の方へ

本書は、ぜん息等の患者さんの健康回復にお役立ていただくため、独立行政法人環境再生保全機構が、作成・配布しております。お子様のぜん息の克服に、本書が少しでも役立てられれば幸いです。

じょうず^{じょうず} つか^{つか}
上手に^{じょうず}使^{つか}おう

ピークフローメーター

ただ^{ただ} 正^{ただ}しく^{ただ}
つか^{つか} 使^{つか}って^使
じこ^{じこ} かん^{かん}り^り
自己^{自己}管理^{管理}

監修：勝呂 宏
すぐろこどもクリニック 院長
編著：高増哲也
神奈川県立こども医療センター
アレルギー科



独立行政法人 環境再生保全機構

ぜん息はどんな病気？

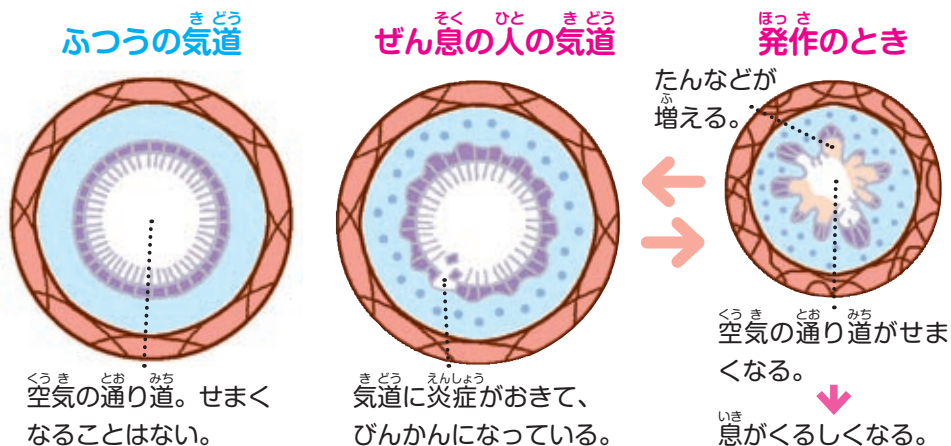
ぜん息は、のどから肺に広がる空気の通り道が、急にせまくなってしまいう病気です。せきやたん、そして「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という息が出て、息をするのがくしくなります。

この空気の通り道を「気道（気管支）」といいます。ぜん息の人は、気道に「炎症」がおこっています。炎症とは、赤くはれていることです。たとえばやけどをしたら、赤くはれて、さわるといたいですよね。気道はいたくはなりません、びんかんになっているのです。そこで、かぜをひいたり、走ったりしたときに、気道がせまくなって、「ゼーゼー」「ヒューヒュー」となり、息がくるしくなる「発作」をおこしてしまいます。

ぜん息の治りようには、発作が出たときにもとにもどす薬と、発作をふせぐ薬があります。発作が出たときにもとにもどす薬は、せまくなった気道を広げるはたらきがあります。発作をふせぐ薬は、気道の炎症をおちつかせるはたらきがあります。発作をふせぐ薬をお医者さんにもらっている人は、ちょうしがいいときにも、まい日使います。



気道はこうなっている



ピークフローってなに？

ピークフローとは、大きく息をすいこんで、その息を思いっきりはやくはき出すときの息のはやさ（強さ）のことです。

気道がふつうに広がっているときは、はやく（強く）なり、数値は大きくなります。ぜん息の発作などで気道がせまくなっているときは、おそく（弱く）なり、じょうたいがわるいときほど数値が小さくなります。ですから、ピークフローの数値をしらべることで、ぜん息の発作がどれくらいおきているかがわかります。なおす薬を使ってからしらべれば、どれくらいよくなったかもわかります。

ピークフローの数値は「ピークフローメーター」という器具でしらべることができます。人によってちがいますが、ピークフローメーターは小学生くらいから使えるようになります。

おもなピークフローメーター



ピークフローのはかり方^{かた}

1 立ったしせいで はかります

どうしても立
てないときは、
そのときのしせ
いを書いておき
ましょう。



3 メーターを 下の^{した}ように持ちます

めもりに指^{ゆび}がふれるとはり
(マーカー) が動かないので
気をつけましょう。



2 まず、はり(マーカー) が止まるまでひき下げ ます

はりがめもり
のいちばん下^{した}
にあるかどうか、
かならずたしか
めましょう。



4 おおいき 大きく息をすいこんで、 マウスピース(口^{くち}をつ けるところ) をくわえます

これ以上すえな
いところま
で、いっぱい息
をすって、空気^{くうき}が
口の横^{よこ}からもれな
いようにくわえま
しょう。



5 ちからいき 力^{ちから}いっぱい息をはき出^だします

息をはくはやさが大事です。全部
はききらなくても、だいじょうぶで
す。舌^{した}を使って「トゥー」とふいた
り、のど^{のど}を使って「カー」とふくの
はいけません。本当^{ほんとう}の数^{すう}ちよりも高
く出ることがあるからです。



6 はりの止まった めもりを読みます

はり(マーカー)
にさわらないよう
気をつけましょう。
もしめもりとめも
りの間^{あいだ}にはりが止
まっていたら、近^{ちか}
い方^{ほう}のめもりを書
きとめます。



7 ②～⑥の順番^{しゅんぱん}に もう2回^{かい}くり返します

全部^{ぜんぶ}で3回はかったうち、い
ちばん高^{たか}い数^{すう}ちがそのときの
ピークフローの数^{すう}ちです。

8 「ぜん息^{そくにっし}日誌^{にっし}」にピーク フロー^かちを書きます

いつはかった数^{すう}ちかがわかるよ
うに、かならず日誌^{にっし}に書いておき
ましょう。



ぜん息日誌をつけよう！

ピークフローをはかったら、まい日ぜん息日誌へ書きこみましょう。ぜん息日誌には、ピークフローの数値のほかにも、天気はどうか、発作はあるか、体のぐあいはどうか、薬はきちんと使っているかなどを書きこみます。このようなことをぜん息日誌に記ろくしていくことで、どんなときに発作がおきていたのかが、わかりやすくなります。発作がおきないようにしたり、発作がおきてもひどくならないようにするヒントを見つけることができるわけです。また、病院に行くときは、ぜん息日誌をもって行き、お医者さんにみてもらうようにしましょう。ちりょう方ほうを決めるのに、とても役に立ちます



ぜん息日誌に書くこと

1	その日のお天気	はれ、くもり、雨など
2	その日のようす	学校へ行ったか、食事はどうか、よくねむれたか、運動はできたかなど
3	体のぐあい	せきはでているか、熱はないか、鼻水はどうかなど
4	発作のぐあい	発作はあったか、どのくらいの発作か
5	薬を使ったか	発作をふせぐ薬と発作が出たときにもとにもどす薬について
6	ピークフローの数値	朝と夕方（夜）の1日2回はかり、毎日記ろくしましょう。

ぜん息日誌みほん

○月 / △月		30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
		げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	にちようび
1	お天気							
2	ふだんの生活							
	学校（行ったら○）	○				○		
	体の調子（よかったら○）					○	○	○
	すいみん（よくねむれたら○）				○	○	○	○
	運動（やったら○）	○					○	○
3	体のようす							
	発熱（熱がなければ○）	○℃	37.2℃	37.5℃	36.9℃	○℃	○℃	○℃
	鼻水（出なければ○）					○	○	○
	せき（出なければ○）						○	○
4	発作							
	ふだんの発作（大・中・小）	小	中	中	小			
	運動の発作（なければ○）	○						
5	お薬							
	フルタイド（使ったら○）	○	○	○	○	○	○	○
	（使ったら○）							
	（使ったら○）							
	サルタノール（使ったら○）	○	○	○	○			
	（使ったら○）							
6	ピーク							
	朝	300	260	220	260	300	340	330
	夜	240	180	160	240	320	350	340