

いしゃ
お医者さんと
いっしょに
がんば
頑張りよう!

じょうたい はんてい
コントロール状態を判定しよう

1〜5の質問で○をつけた数字をすべて足して、合計点数を書き込もう。下の判定表を見て、この1カ月はきちんとぜん息をコントロールできていたか、確かめてみよう。

きちんと
コントロール
できてるかな

その調子!! 15点	あと一息! 14〜12点	ガンバろう! 11点以下
かんぜん 完全コントロール	りょうこう 良好なコントロール	ふりよう コントロール不良
ひじょう よ 非常に良くコントロールされて います。この状態が続くよう、 がんば 頑張りましょう。	よ 良くコントロールされています が、まだ完全ではありません。	じょうたい コントロールされていない状態 です。医師の指示を仰ぎま しょう。

お医者さんと
いっしょに!

この1カ月のぜん息の重さ(見かけの重症度)を見てみよう

質問1〜3への答えは何色だったかな?

右の図のように、4つの色がぜん息の重さ(重症度)を表しているよ。今月の答えの中で、一番低い位置の色(ぜん息がより重い方)が、この1カ月のぜん息の重さ(見かけの重症度)だよ。

1〜3の答えで
一番重い色のところが
重症度だね

ぜん息が
軽い
ぜん息が
重い

重症度の4段階

お医者さんと
いっしょに!

ぜん息の本当の重さ(真の重症度)を見てみよう

毎日、ぜん息予防薬(長期管理薬)を使って治療している子は、下の判定表で、本当の重症度を確認するよ。判定表の詳しい見方はスタートガイドに書かれているから、お医者さんといっしょにやってみよう。

ぜん息の
治療に役立つよ!

現在の治療薬 1カ月の症状 (見かけの重症度)	治療薬なし	吸入ステロイド薬(ICS)の使用状況			
		治療ステップ1	治療ステップ2	治療ステップ3	治療ステップ4
		他の抗炎症薬	ICS ~100μg	ICS ~200μg	ICS ~400μg
症状なし	間欠型以下	間欠型	軽症持続型	中等症持続型	重症持続型
軽症持続型 相当	軽症持続型	軽症持続型	中等症持続型	重症持続型	重症持続型
中等症持続型 相当	中等症持続型	中等症持続型	重症持続型	重症持続型	最重症持続型
重症持続型相当	重症持続型	重症持続型	重症持続型	重症持続型	最重症持続型

※ICSがバルミコートの場合、ステップ2:~250μg、ステップ3:~500μg、ステップ4:~1000μg

環境再生保全機構のウェブサイト「ぜん息などの情報館」にあるJPACのページでは、画面上で質問に答えて結果を見ることができるほか、日頃のぜん息管理に役立つ情報などを紹介しています。

<https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/kids/jpac/>

※この冊子は、ホームページ「大気環境・ぜん息などの情報館」(<https://www.erca.go.jp/yobou/>)「パンフレットのお申し込み」よりダウンロードすることができます。

ウェブサイトでも
テストできるよ

ぜん息JPAC

検索

ジェイパック
JPAC
ぜん息コントロール
テストキット

毎日を
元気に!

小児用
(4歳~15歳)

お子様と一緒に
取り組みましょう

おてんば
シイちゃん

おとぼけ
ピーちゃん

たよれる
ドクターディー

がんばりやの
ジェイクン

しっかりものの
エースくん

ぜん息を正しく
コントロールして、
発作のない元気な
毎日を目指そう!

『小児ぜん息重症度判定と喘息コントロールテスト(JPAC:Japanese Pediatric Asthma Control Program)』は、ぜん息の治療を進める上で重要となるコントロール状態と重症度を正しく把握するために開発された質問紙です。5つの質問に答えるだけで、現在のぜん息の状態を客観的に知ることができます。テストの結果は治療方針の検討に活用されます。

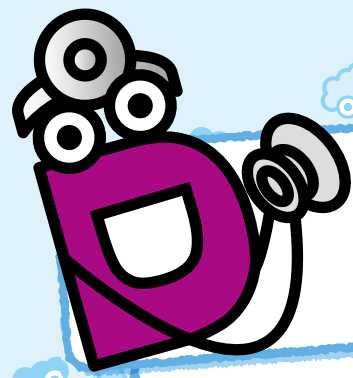
このテストキットは1年分の記録をつけることができます。大切に保管してください。

おなまえ	せい べつ 性 別	おとこ 男	おんな 女	(○をつけてください)
さん	ねん ねい 年 れい	さい 才		



使用上の注意

初めてJPACぜん息コントロールテストを使用する場合は、必ず「JPACスタートガイド」を参照し、使用方法などを正しく理解した上で、本テストキットをご使用ください。判定結果は必ず医師に伝え、自己判断でぜん息治療を変更するのはやめましょう。



ぜん息を治療するためには、きちんとぜん息をコントロールできているか、
ぜん息が今どんな状態かを正しく知ることが大切だよ。このJPACぜん息
コントロールテストを毎月1回ずつ続けて、お医者さんに見てもらおう。

JPACテストシートの質問に答えよう

この1カ月のぜん息の様子を思い出しながら、1～5の質問に答えよう。
一番当てはまると思うものに○をつけてね。
使っている薬がわからない場合は、お医者
さんや大人の人に聞こう。
テストシートの裏側には薬の写真的のっている
から参考にしてね。



テストシート裏側に
薬の写真や判定表が
のっているよ。

テストシート記入例

経過表に記入しよう

毎月の結果を記録して、ぜん息のコントロール状態の変化を見ることが大切だよ。
下の記入例を参考に、今月のコントロールテストの結果を右ページの経過表に記入しよう。

「ぜん息治療薬の使用状況」の記入方法

■ 吸入ステロイド薬 (ICS)
使用している吸入ステロイド薬(フルタイド/キュバール/
パルミコート/オルベスコ)の段に毎月の使用量を記入し
ていきます。
(例:フルタイドエア(100μg)を1日2回使っている場合
は、その月のフルタイドの欄に「200」と記入します。)

■ ロイコトリエン受容体拮抗薬 (LTRA)
使用しているロイコトリエン受容体拮抗薬の種類を記入し、
使用した月は○を記入します。

■ その他の治療薬
DSCG(インタール)やテオフィリン徐放製剤など、使用してい
るぜん息治療薬名を記入し、使用した月は○を記入します。

※この「ぜん息治療薬の使用状況」には、受診日までの薬の使用状況を記入
します。受診の際に医師が治療方針を変更した場合は、次回受診日の欄に
記入します。薬の使用履歴の欄は、診察時に医師に確認してもらいましょう。

経過表記入例

ぜん息コントロール状態 経過表

記入開始日 年 月 日

質問表の質問項目	点数	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
1 ぜん息の 程度	3 2 1 0													
2 こきゅうこんなん 呼吸困難 ほつぎ かいすう 発作回数	3 2 1 0													
3 や かんかくせい 夜間覚醒の ひん ど 頻度	3 2 1 0													
4 うんどうじ 運動時の ぜん息症状	3 2 1 0													
5 しげきやく β2刺激薬 しょうひん ど 使用頻度	3 2 1 0													
合計点数														
コントロール状態の推移	15 10 5 0													

ぜん息治療薬の使用状況

治療薬	フルタイド	キュバール	パルミコート	オルベスコ	アドエア	LTRA								
ICS														
LTRA														

※ICS:吸入ステロイド薬、LTRA:ロイコトリエン受容体拮抗薬

