

PEAK FLOW DIARY

ぜん息・ピークフロー日誌

ぜん息・ピークフロー日誌

● 記入開始

年 月 日

● 記入終了

年 月 日

氏 名	男・女
.....	
生年月日	年 月 日生 (才)
.....	
〒 -	
住所	
.....	
電話	()

病 院

主治医

先生

カルテ番号

日誌番号(冊目)

経過表

月	1ヵ月ごとの発作と欠勤(席)の日数を記入してください。				前年度の同月のまとめを記入してください。				
	大発作 日	中発作 日	小発作 日	欠勤(席) 日	大発作 日	中発作 日	小発作 日	欠勤(席) 日	
5月	0	2	5	1	1日に何度か発作があった時は大きいほうをその日の発作とします。				
6月	1	3	7	3					
月									
月									
月									
月									
月									
月									
月									
月									
月									
月									
月									

日誌が終了したら、その半年間及び過去1年の経過を新しいぜん息日誌に書きうつしてください。

「標準値(予測値)」と「自己最良値」

標準値(予測値)とは、あなたの性別、身長及び年齢から算出されたものです。(参考P70～75)

自己最良値とは、あなたが今までに測定したピークフロー値中、もっとも高い値です。

予防薬及び発作時の治療内容等についても、記載しておきましょう。

● あなたのピークフロー値について

	年 月 日	年 月 日
標準値	L/分	L/分
自己最良値	L/分	L/分

● あなたの薬について

年 月 日

予防薬名

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____

発作時の治療

- ① _____
 - ② _____
 - ③ _____
- その他 _____

年 月 日

予防薬名

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____

発作時の治療

- ① _____
 - ② _____
 - ③ _____
- その他 _____

年 月 日

予防薬名

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____

発作時の治療

- ① _____
 - ② _____
 - ③ _____
- その他 _____

ピークフローについて

ピークフローとは、大きく息を吸いこみ、力いっぱい息をはきだす強さ（速度）の最大値で、気管支のようすが分かるものです。その値が低いほど気管支が狭くなっている状態（発作が起こりやすい状態）であることを表します。ぜん息の発作がなくても測ることであなたの気管支の状態がよく分かりますので、発作の予防に役立て、ぜん息の管理を上手にしていきましょう。

ピークフローの測り方

- 1 立った状態で測ります**
どうしても立てないときは、その時の姿勢を記録しておきましょう。
- 2 まず針（マーカー）が止まるまで引き下げます**
針が目盛りの最低の位置にあるかどうか必ず確認しましょう。
- 3 メーターを図のように持ちます**
目盛りに指がふれると針（マーカー）が動かないので注意しましょう。
- 4 大きく息を吸い込んで、マウスピース（口をつけるところ）をくわえます。**
これ以上吸い込めなくなるまで、いっぱい息を吸って、空気が口（唇）の横からもれないようにくわえましょう。
- 5 力いっぱい息をはきだします**
息をはく速さが大事です。最後まで、はききる必要はありません。舌を使って「トゥー」とふいたり、のどを使って「カー」とふくのはいけません。本来の数値よりも高くでることがあるからです。



6 針の止まった目盛りを読みます

このとき針（マーカー）にふれないよう注意しましょう。もし目盛りと目盛りの中間に針が止まっていたら、近い方の目盛りをメモします。



7 ②～⑥の順にもう2回繰り返します

合計3回行ったうち、一番高い数値がその時のピークフローの数値です。



8 「ぜん息・ピークフロー日誌」に記録します。

いつ測った数値かが分かるように必ず記録しておきましょう。



ピークフローメーターは清潔に使いましょう

最低
一日一回！



きれいになって
サッパリ！



こわれたら
替えよう



洗い方

マウスピース（口をつけるところ）は毎回測ったあと、水で洗います。最低でも一日一回は必ず洗うようにしましょう。洗ったら乾かしておきます。本体の方は汚れてきたら食器用洗剤に30分ほどひたしておくと、汚れが浮いて洗いやすくなります。その後、水ですすぎ、水滴をよく落としてから自然乾燥させます。さらに、消毒液（次亜塩素酸系は除く）を使ってもかまいませんが、熱いお湯につけてはいけません。形が変わってしまうことがあります。

われた時など

落としたり踏んだりしてこわれたら、使ってはいけません。こわれていなければ使ってもかまいませんが、長く使ううちにバネが伸びたり汚れもたまりやすくなって、正確な数値が測れなくなる恐れがあります。一年くらいを目安に新しいものに替えましょう。

ぜん息・ピークフロー日誌のつけ方

記入例

1	03年 3月	9日(日) 11℃			18	
2	天気	☀ ☁ ㊦			1週間の合計	
3	仕事・学校	出 遅早 欠				
4	一日の区分	朝 昼 夜				
5	発作の状態	大発作				0
		中発作		○	1	
		小発作		○	2	
		ゼーゼー・ヒューヒュー			4	
		胸苦しい			5	
		発作なし	○		9	
6	吸入薬吸入前後 ピークフロー値	前 後	280	350		
		前 後	180	300		
7	運動発作	ある ない			1	
8	日常生活	不可 (ほほ) 普通				
9	夜間睡眠	不可 (ほほ) 安眠				
10	せき	あり	○	㊦	7	
		なし		○	14	
11	鼻症状	はなみず			3	
		はなつまり	○	○	7	
		くしゃみ			2	
	眼がかゆい				0	
12	ぜん息コントロールテスト点数				医師からの通信欄	
13	長期管理薬	吸入薬	フルタイド100	1	1	
		内服薬	オノン	○	○	
14	発作治療薬	内服	ホクナリン	○	○	
		吸入	メプチン(エア)		○	
		注射			○	
15	その他の薬					
16	ピークフローグラフ	(L/分)	ゾーン	朝	夜	
		800(400)				
		700(350)				
		600(300)				
		500(250)				
		400(200)				
		300(150)				
		200(100)				
		100(50)				
		ピークフロー値	400	280	180	
17	その他気づいた事	夜間発作で病院へ行き 吸入と点滴				

左の記入例を参照してください。
(下記の説明番号は、記入例の左側番号と一致しています)

1 「年・月・日・℃」

あてはまる曜日から記入を始めてください。毎日その日の最高気温を記入しましょう。

2 「天気」

☀ はれ、☁ くもり、㊦ 雨のうちあてはまるものを○で囲んでください。

3 「仕事・学校」

仕事・学校・幼稚園・保育園に行けたかどうか、休み中または幼児の場合は元気よく遊べたかどうかです。あてはまるものを○で囲んでください。

出: 出勤(席)できた。または元気よく遊べた。

遅早: 遅刻や早退をした。または少し元気がなかった。

欠: 欠勤(席)をした。または元気がなかった。

(ぜん息以外の欠勤(席)は、「その他気づいた事」の欄に理由を書いてください)

4 「1日の区分」

1日は、たての点線で、朝・昼・夜の3区分になっています。

朝: 6時から12時まで

昼: 12時から18時

夜: 18時から翌日の6時まで

をめやすとしてください。

5 「発作の状態」

ぜん息発作の程度表(小児P7、成人P8参照)を参考にあてはまる場所に○をつけましょう。小児と成人では発作の判定基準が違うので、注意してください。また、「ゼーゼー・ヒューヒュー」「胸苦しい」の欄は小児では使用しません。

ぜん息発作の程度表（小児）

	小発作 	中発作 	大発作 
喘鳴	軽い	明らかにわかる	強く、遠くでもわかる (弱くなったときは 要注意 ^{※1})
呼吸困難	ない	ある	強い *うなり声をあげる
起坐呼吸 ^{※2}	横になることができる	横になると苦しく、 座位を好む *抱っこされているほうが楽	前かがみになる *抱っこされている ほうが少しは楽
陥没呼吸 ^{※3}	ないかあっても軽度	明らかにある	強く陥没する *シーソー呼吸がある ^{※4}
歩行時の息苦しさ	急ぐと苦しい	歩くと苦しくなる	歩行できない
会話（機嫌）	一文区切りで話せる *少し悪い	句で区切る程度なら 話せる *機嫌悪い	一語区切りでしか 話せず話しかけても 返事ができない
食事	ほぼ普通に摂れる	食べにくくなる *ミルクの飲みが悪く なる、吐く	食べられない *ミルクや水分の 摂取が困難
睡眠	眠れる	苦しさでときどき 目を覚ます	眠れない
ピークフロー値 吸入時のフロー値	自己最良値の 60%以上	30~60%	30%未満

※1 もっと悪くなって呼吸不全になると「ゼーゼー」は逆に弱くなる。危険な状態なのですぐ病院へ。

※2 起坐呼吸……息が苦しくて横になることができない状態。

※3 陥没呼吸……息を吸うときに、のどやろっ骨の間が強度にへこむ（陥没する）。

※4 シーソー呼吸……息を吸ったときに胸がくぼんでお腹が膨らむといったように、呼気と吸気時に胸部と腹部の膨らみと陥没がシーソーのように逆の動きになる。腹式呼吸を意識的に行っている場合は該当せず。

*乳幼児のおもな特徴（乳幼児の場合は判断が難しく、比較的わかりやすい特徴を掲載）

資料：「家族と専門医が一緒に作った 小児ぜん息ハンドブック 2008」協和企画

ぜん息発作の程度表（成人）

発作強度※ ¹	呼吸困難	動作	検査値※ ³
			ピークフロー値
喘鳴／ 息苦しい	急ぐと苦しい 動くと苦しい	ほぼ普通	80% 以上
小発作 (軽度)	苦しいが 横になれる	やや困難	
中発作 (中等度)	苦しくて 横になれない	かなり困難 かろうじて歩ける	60 ~ 80%
大発作 (高度)	苦しくて 動けない	歩行不能 会話困難	60% 未満
重篤※ ²	呼吸減弱 チアノーゼ 呼吸停止	会話不能 体動不能 錯乱、意識障害、失禁	測定不能

※¹ 発作強度は主に呼吸困難の程度で判定し、他の項目は参考事項とする。異なった発作強度の症状が混在するときは発作強度の重いほうをとる。

※² 高度よりさらに症状が強いもの、すなわち、呼吸の減弱あるいは停止、あるいは会話不能、意識障害、失禁などを伴うものは重篤と位置付けられ、エマージェンシーとしての対処を要する。

※³ 気管支拡張薬投与後の測定値を参考とする。

6 「β₂刺激薬吸入前後ピークフロー値」

ぜん息発作が起こったとき、発作時の気管支拡張薬（β₂刺激薬）を吸入する前後にピークフロー値をはかり、記録しておきましょう。

7 「運動発作」

遊び・体育など、運動が引き金になって起こる発作で、静かにしているとおさまるような発作のことをいいます。あてはまるものを○で囲んでください。

8 「日常生活」

3つの程度に分かれています。あてはまるものを○で囲んでください。

不可：ほとんどできなかった。

ほぼ：あまりできなかった。

普通：普通にできた。

9 「夜間睡眠」

3つの程度に分かれています。あてはまるものを○で囲んでください。

不可：ほとんど眠れなかった。

ほぼ：あまり眠れなかった。

安眠：よく眠れた。

⑩「せき」

あてはまるところに○(特に強いせきの場合◎)をつけましょう。

⑪「鼻症状」「目がかゆい」

あてはまる症状があれば○(特に強い症状の場合は◎)をつけましょう。

⑫「ぜん息コントロールテスト点数」(小児のみ)

巻末の「JPAC(ジェイパック)ぜん息コントロールテスト」の結果を記入してください。

⑬「長期管理薬」

発作予防のために毎日使用している薬です。吸入薬は、吸入回数を記入してください。

⑭「発作治療薬」

発作どめに使用した薬や治療です。

⑮「その他の薬」

点眼・点鼻薬・軟膏等を使用している人はこの欄に記入してください。

⑯「ピークフローのグラフ・測定値」

朝(起床時)と夜(夕方あるいは就寝前)及び気管支拡張薬を吸入する前後に測定してください。気管支拡張薬の吸入前後の値は⑥に記入してください。1回あたり3回測定し、その一番大きい値を「測定値」欄、及び「グラフ」に記入してください。詳しくは、P.4~5ページ「ピークフローについて」を参照ください。

★ゾーンの色分け(成人のみ)

グラフのゾーン欄をピークフロー自己最良値により、緑・黄・赤色にぬり分けます。

1週間のはじめにゾーンの色分けをし、治療を進めていく上での目標にしてください。

グリーンゾーン:%PEFが80~100%です。

この状態に維持しましょう。普通の生活を維持できます。夜間症状ありません。

イエローゾーン:%PEFが50~80%です。

アクションプランを実行しましょう。夜間症状があります。

レッドゾーン:%PEFが50%未満です。

緊急事態です。具合が悪いことを周囲に伝えましょう。直ちに病院にいきましょう。

※ゾーン管理の数値(緑、黄、赤色、各ゾーンの区分けなど)は、「喘息予防・管理ガイドライン2009」に基づきます。

⑰「その他気づいた事」

ぜん息以外の症状や行事、また発作を起すきっかけになったと思われる事柄を書きましょう。抗生物質やかぜ薬等の臨時薬(わかれば薬の名前)、救急外来や入院でのこともこの欄に記入してください。

⑱「1週間の合計」

発作やせきなどの回数の1週間の合計を記入してください。

年 月		日(日) °C			日(月) °C			日(火) °C			
天 気		☀	☁	☔	☀	☁	☔	☀	☁	☔	
仕事・学校		出	遅早	欠	出	遅早	欠	出	遅早	欠	
一日の区分		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
発作について	発作の状態	大発作									
		中発作									
		小発作									
		ゼーゼー ヒューヒュー									
		胸苦しい									
	発作なし										
β ₂ 刺激薬吸入前後 ピークフロー値	前	後									
	前	後									
運動発作		ある ない			ある ない			ある ない			
日常生活		不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	
夜間睡眠		不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	
せき	あり										
	なし										
鼻症状	はなみず										
	はなづまり										
	くしゃみ										
眼がかゆい											
ぜん息コントロールテスト点数											
長期管理薬	吸入薬										
	内服薬										
発作治療薬	内服										
	吸入										
	注射										
その他の薬											
ピークフローグラフ	(L/分)	ゾーン	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
	800 (400)										
	★ゾーンの色分け(成人のみ)										
	あなたのピークフロー										
	自己最良値は										
	_____ (L/min)です。										
	→ 80% 値										
	_____ (L/min)										
	→ 50% 値										
	_____ (L/min)										
これらのピークフロー値											
(医師に確認してください)											
を求め、グラフのゾーン欄											
を緑・黄・赤にぬり分けて											
ください。											
100 (50)											
ピークフロー値											
その他気づいた事											

年 月		日(日) °C			日(月) °C			日(火) °C			
天 気		☀	☁	☔	☀	☁	☔	☀	☁	☔	
仕事・学校		出	遅早	欠	出	遅早	欠	出	遅早	欠	
一日の区分		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
発作について	発作の状態	大発作									
		中発作									
		小発作									
		ゼーゼー ヒューヒュー									
		胸苦しい									
	発作なし										
β ₂ 刺激薬吸入前後 ピークフロー値	前	後									
	前	後									
運動発作		ある ない			ある ない			ある ない			
日常生活		不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	
夜間睡眠		不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	
せき	あり										
	なし										
鼻症状	はなみず										
	はなづまり										
	くしゃみ										
眼がかゆい											
ぜん息コントロールテスト点数											
長期管理薬	吸入薬										
	内服薬										
発作治療薬	内服										
	吸入										
	注射										
その他の薬											
ピークフローグラフ	(L/分)	ゾーン	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
	800 (400)										
	★ゾーンの色分け(成人のみ)										
	あなたのピークフロー										
	自己最良値は										
	_____ (L/min)です。										
	→ 80% 値										
	_____ (L/min)										
	→ 50% 値										
	_____ (L/min)										
これらのピークフロー値											
(医師に確認してください)											
を求め、グラフのゾーン欄											
を緑・黄・赤にぬり分けて											
ください。											
100 (50)											
ピークフロー値											
その他気づいた事											

年 月		日(日) °C			日(月) °C			日(火) °C			
天 気		☀	☁	☔	☀	☁	☔	☀	☁	☔	
仕事・学校		出	遅早	欠	出	遅早	欠	出	遅早	欠	
一日の区分		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
発作について	発作の状態	大発作									
		中発作									
		小発作									
		ゼーゼー ヒューヒュー									
		胸苦しい									
	発作なし										
β ₂ 刺激薬吸入前後 ピークフロー値	前	後									
	前	後									
運動発作		ある ない			ある ない			ある ない			
日常生活		不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	
夜間睡眠		不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	
せき	あり										
	なし										
鼻症状	はなみず										
	はなづまり										
	くしゃみ										
眼がかゆい											
ぜん息コントロールテスト点数											
長期管理薬	吸入薬										
	内服薬										
発作治療薬	内服										
	吸入										
	注射										
その他の薬											
ピークフローグラフ	(L/分)	ゾーン	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
	800 (400)										
	★ゾーンの色分け(成人のみ)										
	あなたのピークフロー										
	自己最良値は										
	_____ (L/min)です。										
	→ 80% 値										
	_____ (L/min)										
	→ 50% 値										
	_____ (L/min)										
これらのピークフロー値											
(医師に確認してください)											
を求め、グラフのゾーン欄											
を緑・黄・赤にぬり分けて											
ください。											
100 (50)											
ピークフロー値											
その他気づいた事											

年 月		日(日) °C			日(月) °C			日(火) °C			
天 気		☀	☁	☔	☀	☁	☔	☀	☁	☔	
仕事・学校		出	遅早	欠	出	遅早	欠	出	遅早	欠	
一日の区分		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
発作について	発作の状態	大発作									
		中発作									
		小発作									
		ゼーゼー ヒューヒュー									
		胸苦しい									
	発作なし										
β ₂ 刺激薬吸入前後 ピークフロー値	前	後									
	前	後									
運動発作		ある ない			ある ない			ある ない			
日常生活		不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	
夜間睡眠		不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	
せき	あり										
	なし										
鼻症状	はなみず										
	はなづまり										
	くしゃみ										
眼がかゆい											
ぜん息コントロールテスト点数											
長期管理薬	吸入薬										
	内服薬										
発作治療薬	内服										
	吸入										
	注射										
その他の薬											
ピークフローグラフ	(L/分)	ゾーン	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
	800 (400)										
	★ゾーンの色分け(成人のみ)										
	あなたのピークフロー										
	自己最良値は										
	_____ (L/min)です。										
	→ 80% 値										
	_____ (L/min)										
	→ 50% 値										
	_____ (L/min)										
これらのピークフロー値											
(医師に確認してください)											
を求め、グラフのゾーン欄											
を緑・黄・赤にぬり分けて											
ください。											
100 (50)											
ピークフロー値											
その他気づいた事											

年 月		日(日) °C			日(月) °C			日(火) °C			
天 気		☀	☁	☔	☀	☁	☔	☀	☁	☔	
仕事・学校		出	遅早	欠	出	遅早	欠	出	遅早	欠	
一日の区分		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
発作について	発作の状態	大発作									
		中発作									
		小発作									
		ゼーゼー ヒューヒュー									
		胸苦しい									
	発作なし										
β ₂ 刺激薬吸入前後 ピークフロー値	前	後									
	前	後									
運動発作		ある ない			ある ない			ある ない			
日常生活		不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	
夜間睡眠		不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	
せき	あり										
	なし										
鼻症状	はなみず										
	はなづまり										
	くしゃみ										
眼がかゆい											
ぜん息コントロールテスト点数											
長期管理薬	吸入薬										
	内服薬										
発作治療薬	内服										
	吸入										
	注射										
その他の薬											
ピークフローグラフ	(L/分)	ゾーン	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
	800 (400)										
	★ゾーンの色分け(成人のみ)										
	あなたのピークフロー										
	自己最良値は										
	_____ (L/min)です。										
	→ 80% 値										
	_____ (L/min)										
	→ 50% 値										
	_____ (L/min)										
これらのピークフロー値											
(医師に確認してください)											
を求め、グラフのゾーン欄											
を緑・黄・赤にぬり分けて											
ください。											
100 (50)											
ピークフロー値											
その他気づいた事											

年 月		日(日) °C			日(月) °C			日(火) °C			
天 気		☀	☁	☔	☀	☁	☔	☀	☁	☔	
仕事・学校		出	遅早	欠	出	遅早	欠	出	遅早	欠	
一日の区分		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
発作について	発作の状態	大発作									
		中発作									
		小発作									
		ゼーゼーヒューヒュー									
		胸苦しい									
	発作なし										
	β ₂ 刺激薬吸入前後ピークフロー値	前	後								
前		後									
運動発作		ある ない			ある ない			ある ない			
日常生活		不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	
夜間睡眠		不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	
せき	あり										
	なし										
鼻症状	はなみず										
	はなづまり										
	くしゃみ										
眼がかゆい											
ぜん息コントロールテスト点数											
長期管理薬	吸入薬										
	内服薬										
発作治療薬	内服										
	吸入										
	注射										
その他の薬											
ピークフローグラフ	(L/分)	ゾーン	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
	800 (400)										
	★ゾーンの色分け(成人のみ)										
	あなたのピークフロー										
	自己最良値は										
	_____ (L/min)です。										
	→ 80% 値										
	_____ (L/min)										
	→ 50% 値										
	_____ (L/min)										
これらのピークフロー値											
(医師に確認してください)											
を求め、グラフのゾーン欄											
を緑・黄・赤にぬり分けて											
ください。											
100 (50)											
ピークフロー値											
その他気づいた事											

年 月		日(日) °C			日(月) °C			日(火) °C			
天 気		☀	☁	☔	☀	☁	☔	☀	☁	☔	
仕事・学校		出	遅早	欠	出	遅早	欠	出	遅早	欠	
一日の区分		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
発作について	発作の状態	大発作									
		中発作									
		小発作									
		ゼーゼーヒューヒュー									
		胸苦しい									
	発作なし										
	β ₂ 刺激薬吸入前後ピークフロー値	前	後								
前		後									
運動発作		ある ない			ある ない			ある ない			
日常生活		不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	
夜間睡眠		不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	
せき	あり										
	なし										
鼻症状	はなみず										
	はなづまり										
	くしゃみ										
眼がかゆい											
ぜん息コントロールテスト点数											
長期管理薬	吸入薬										
	内服薬										
発作治療薬	内服										
	吸入										
	注射										
その他の薬											
ピークフローグラフ	(L/分)	ゾーン	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
	800 (400)										
	★ゾーンの色分け(成人のみ)										
	あなたのピークフロー										
	自己最良値は										
	_____ (L/min)です。										
	→ 80% 値										
	_____ (L/min)										
	→ 50% 値										
	_____ (L/min)										
これらのピークフロー値											
(医師に確認してください)											
を求め、グラフのゾーン欄											
を緑・黄・赤にぬり分けて											
ください。											
100 (50)											
ピークフロー値											
その他気づいた事											

年 月		日(日) °C			日(月) °C			日(火) °C			
天 気		☀	☁	☔	☀	☁	☔	☀	☁	☔	
仕事・学校		出	遅早	欠	出	遅早	欠	出	遅早	欠	
一日の区分		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
発作について	発作の状態	大発作									
		中発作									
		小発作									
		ゼーゼーヒューヒュー									
		胸苦しい									
	発作なし										
	β ₂ 刺激薬吸入前後ピークフロー値	前	後								
前		後									
運動発作		ある ない			ある ない			ある ない			
日常生活		不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	
夜間睡眠		不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	
せき	あり										
	なし										
鼻症状	はなみず										
	はなづまり										
	くしゃみ										
眼がかゆい											
ぜん息コントロールテスト点数											
長期管理薬	吸入薬										
	内服薬										
発作治療薬	内服										
	吸入										
	注射										
その他の薬											
ピークフローグラフ	(L/分)	ゾーン	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
	800 (400)										
	700 (350)										
	★ゾーンの色分け(成人のみ) あなたのピークフロー 自己最良値は										
	_____ (L/min)です。										
	→ 80% 値										
	_____ (L/min)										
	→ 50% 値										
	_____ (L/min)										
	これらのピークフロー値 (医師に確認してください)										
を求め、グラフのゾーン欄 を緑・黄・赤にぬり分けて ください。											
200 (100)											
100 (50)											
ピークフロー値											
その他気づいた事											

年 月		日(日) °C			日(月) °C			日(火) °C			
天 気		☀	☁	☔	☀	☁	☔	☀	☁	☔	
仕事・学校		出	遅早	欠	出	遅早	欠	出	遅早	欠	
一日の区分		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
発作について	発作の状態	大発作									
		中発作									
		小発作									
		ゼーゼーヒューヒュー									
		胸苦しい									
	発作なし										
	β ₂ 刺激薬吸入前後ピークフロー値	前	後								
前		後									
運動発作		ある ない			ある ない			ある ない			
日常生活		不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	
夜間睡眠		不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	
せき	あり										
	なし										
鼻症状	はなみず										
	はなづまり										
	くしゃみ										
眼がかゆい											
ぜん息コントロールテスト点数											
長期管理薬	吸入薬										
	内服薬										
発作治療薬	内服										
	吸入										
	注射										
その他の薬											
ピークフローグラフ	(L/分)	ゾーン	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
	800 (400)										
	★ゾーンの色分け(成人のみ)										
	あなたのピークフロー										
	自己最良値は										
	_____ (L/min)です。										
	→ 80% 値										
	_____ (L/min)										
	→ 50% 値										
	_____ (L/min)										
これらのピークフロー値											
(医師に確認してください)											
を求め、グラフのゾーン欄											
を緑・黄・赤にぬり分けて											
ください。											
ピークフロー値											
その他気づいた事											

年 月		日(日) °C			日(月) °C			日(火) °C			
天 気		☀	☁	☔	☀	☁	☔	☀	☁	☔	
仕事・学校		出	遅早	欠	出	遅早	欠	出	遅早	欠	
一日の区分		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
発作について	発作の状態	大発作									
		中発作									
		小発作									
		ゼーゼーヒューヒュー									
		胸苦しい									
	発作なし										
	β ₂ 刺激薬吸入前後ピークフロー値	前	後								
前		後									
運動発作		ある ない			ある ない			ある ない			
日常生活		不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	
夜間睡眠		不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	
せき	あり										
	なし										
鼻症状	はなみず										
	はなづまり										
	くしゃみ										
眼がかゆい											
ぜん息コントロールテスト点数											
長期管理薬	吸入薬										
	内服薬										
発作治療薬	内服										
	吸入										
	注射										
その他の薬											
ピークフローグラフ	(L/分)	ゾーン	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
	800 (400)										
	★ゾーンの色分け(成人のみ)										
	あなたのピークフロー										
	自己最良値は										
	_____ (L/min)です。										
	→ 80% 値										
	_____ (L/min)										
	→ 50% 値										
	_____ (L/min)										
これらのピークフロー値											
(医師に確認してください)											
を求め、グラフのゾーン欄											
を緑・黄・赤にぬり分けて											
ください。											
100 (50)											
ピークフロー値											
その他気づいた事											

年 月		日(日) °C			日(月) °C			日(火) °C			
天 気		☀	☁	☔	☀	☁	☔	☀	☁	☔	
仕事・学校		出	遅早	欠	出	遅早	欠	出	遅早	欠	
一日の区分		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
発作について	発作の状態	大発作									
		中発作									
		小発作									
		ゼーゼー ヒューヒュー									
		胸苦しい									
	発作なし										
β ₂ 刺激薬吸入前後 ピークフロー値	前	後									
	前	後									
運動発作		ある ない			ある ない			ある ない			
日常生活		不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	
夜間睡眠		不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	
せき	あり										
	なし										
鼻症状	はなみず										
	はなづまり										
	くしゃみ										
眼がかゆい											
ぜん息コントロールテスト点数											
長期管理薬	吸入薬										
	内服薬										
発作治療薬	内服										
	吸入										
	注射										
その他の薬											
ピークフローグラフ	(L/分)	ゾーン	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
	800 (400)										
	★ゾーンの色分け(成人のみ)										
	あなたのピークフロー										
	自己最良値は										
	_____ (L/min)です。										
	→ 80% 値										
	_____ (L/min)										
	→ 50% 値										
	_____ (L/min)										
これらのピークフロー値											
(医師に確認してください)											
を求め、グラフのゾーン欄											
を緑・黄・赤にぬり分けて											
ください。											
100 (50)											
ピークフロー値											
その他気づいた事											

年 月		日(日) °C			日(月) °C			日(火) °C			
天 気		☀	☁	☔	☀	☁	☔	☀	☁	☔	
仕事・学校		出	遅早	欠	出	遅早	欠	出	遅早	欠	
一日の区分		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
発作について	発作の状態	大発作									
		中発作									
		小発作									
		ゼーゼー ヒューヒュー									
		胸苦しい									
	発作なし										
β ₂ 刺激薬吸入前後 ピークフロー値	前	後									
	前	後									
運動発作		ある ない			ある ない			ある ない			
日常生活		不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	
夜間睡眠		不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	
せき	あり										
	なし										
鼻症状	はなみず										
	はなづまり										
	くしゃみ										
眼がかゆい											
ぜん息コントロールテスト点数											
長期管理薬	吸入薬										
	内服薬										
発作治療薬	内服										
	吸入										
	注射										
その他の薬											
ピークフローグラフ	(L/分)	ゾーン	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
	800 (400)										
	★ゾーンの色分け(成人のみ)										
	あなたのピークフロー										
	自己最良値は										
	_____ (L/min)です。										
	→ 80% 値										
	_____ (L/min)										
	→ 50% 値										
	_____ (L/min)										
これらのピークフロー値											
(医師に確認してください)											
を求め、グラフのゾーン欄											
を緑・黄・赤にぬり分けて											
ください。											
100 (50)											
ピークフロー値											
その他気づいた事											

年 月		日(日) °C			日(月) °C			日(火) °C			
天 気		☀	☁	☔	☀	☁	☔	☀	☁	☔	
仕事・学校		出	遅早	欠	出	遅早	欠	出	遅早	欠	
一日の区分		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
発作について	発作の状態	大発作									
		中発作									
		小発作									
		ゼーゼー ヒューヒュー									
		胸苦しい									
	発作なし										
β ₂ 刺激薬吸入前後 ピークフロー値	前	後									
	前	後									
運動発作		ある ない			ある ない			ある ない			
日常生活		不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	
夜間睡眠		不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	
せき	あり										
	なし										
鼻症状	はなみず										
	はなづまり										
	くしゃみ										
眼がかゆい											
ぜん息コントロールテスト点数											
長期管理薬	吸入薬										
	内服薬										
発作治療薬	内服										
	吸入										
	注射										
その他の薬											
ピークフローグラフ	(L/分)	ゾーン	朝	夜	朝	夜	朝	夜			
	800 (400)										
	★ゾーンの色分け(成人のみ)										
	あなたのピークフロー										
	自己最良値は										
	_____ (L/min)です。										
	→ 80% 値										
	_____ (L/min)										
	→ 50% 値										
	_____ (L/min)										
これらのピークフロー値											
(医師に確認してください)											
を求め、グラフのゾーン欄											
を緑・黄・赤にぬり分けて											
ください。											
100 (50)											
ピークフロー値											
その他気づいた事											

年 月		日(日) °C			日(月) °C			日(火) °C				
天 気		☀	☁	☔	☀	☁	☔	☀	☁	☔		
仕事・学校		出	遅早	欠	出	遅早	欠	出	遅早	欠		
一日の区分		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜		
発作について	発作の状態	大発作										
		中発作										
		小発作										
		ゼーゼー ヒューヒュー										
		胸苦しい										
	発作なし											
	β ₂ 刺激薬吸入前後 ピークフロー値	前	後			前	後			前	後	
運動発作		ある ない			ある ない			ある ない				
日常生活		不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通		
夜間睡眠		不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠		
せき	あり											
	なし											
鼻症状	はなみず											
	はなづまり											
	くしゃみ											
眼がかゆい												
ぜん息コントロールテスト点数												
長期管理薬	吸入薬											
	内服薬											
発作治療薬	内服											
	吸入											
	注射											
その他の薬												
ピークフローグラフ	(L/分)	ゾーン	朝	夜	朝	夜	朝	夜				
	800 (400)											
	★ゾーンの色分け(成人のみ)											
	あなたのピークフロー											
	自己最良値は											
	_____ (L/min)です。											
	→ 80% 値											
	_____ (L/min)											
	→ 50% 値											
	_____ (L/min)											
これらのピークフロー値												
(医師に確認してください)												
を求め、グラフのゾーン欄												
を緑・黄・赤にぬり分けて												
ください。												
100 (50)												
ピークフロー値												
その他気づいた事												

年 月		日(日) °C			日(月) °C			日(火) °C			
天 気		☀	☁	☔	☀	☁	☔	☀	☁	☔	
仕事・学校		出	遅早	欠	出	遅早	欠	出	遅早	欠	
一日の区分		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
発作について	発作の状態	大発作									
		中発作									
		小発作									
		ゼーゼー ヒューヒュー									
		胸苦しい									
	発作なし										
β ₂ 刺激薬吸入前後 ピークフロー値	前	後									
	前	後									
運動発作		ある ない			ある ない			ある ない			
日常生活		不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	不可	ほぼ	普通	
夜間睡眠		不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	不可	ほぼ	安眠	
せき	あり										
	なし										
鼻症状	はなみず										
	はなづまり										
	くしゃみ										
眼がかゆい											
ぜん息コントロールテスト点数											
長期管理薬	吸入薬										
	内服薬										
発作治療薬	内服										
	吸入										
	注射										
その他の薬											
ピークフローグラフ	(L/分)	ゾーン	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
	800 (400)										
	★ゾーンの色分け(成人のみ)										
	あなたのピークフロー										
	自己最良値は										
	_____ (L/min)です。										
	→ 80% 値										
	_____ (L/min)										
	→ 50% 値										
	_____ (L/min)										
これらのピークフロー値											
(医師に確認してください)											
を求め、グラフのゾーン欄											
を緑・黄・赤にぬり分けて											
ください。											
100 (50)											
ピークフロー値											
その他気づいた事											

「JPAC (ジェイパック) ぜん息コントロールテスト」 リーフレット発刊およびウェブコンテンツ開設のご案内

この度、機構では「JPAC (ジェイパック) ぜん息コントロールテスト」リーフレットを発刊しました。

JPAC (ジェイパック) 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。

本リーフレットは、JPAC (ジェイパック) の特長や使用の流れを紹介した『スタートガイド』と1年間分の設問が入った『テストキット』から出来ています。

また、年齢に応じて、乳幼児用 (6カ月～4歳未満) と小児用 (4歳～15歳) からお選びいただけます。小児用 (4歳～15歳) の設問票は、小学校高学年以上のお子様であればご自分で回答できるように表現を工夫しています。

本リーフレットをご活用いただき、お子様のぜん息の自己管理にぜひお役立てください。

※本冊子には小児用 (4歳～15歳) のみ収録されております。

また、専用のウェブコンテンツを開設しており、オンライン上でのぜん息コントロールテストやリーフレット類のダウンロード、お知らせメール登録などを行うことができます。



小児用

(4歳～15歳)

お子様と一緒に
取り組みましょう

ジェイパック
JPAC 毎日を
元気に!
**ぜん息コントロール
 テストキット**



がんばりやの
ジェイクくん



おとほけ
ビーちゃん



しっかりもの
エースくん



おてんば
シイちゃん

たよれる
ドクターディー

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!



ジェイパック
JPAC
 って何?

「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 せい せい
 性 別: 男 女 (○をつけてください)

さん ねん さい
 年 れい: 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。



独立行政法人環境再生保全機構



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。



5 5問目は、発作が起こって薬を使った回数を答えてね。毎日使っている予防薬のことではないから、間違えないようにね。

6 使っている薬が分からない場合は、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が載っているから参考にしてね。



テストシート記入例



テストシート裏面に薬の写真や判定表がのっているよ。



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- (100 μg)を1日2回使っている場合は、その月のフルタイドエア-の欄に「200」と記入します。)

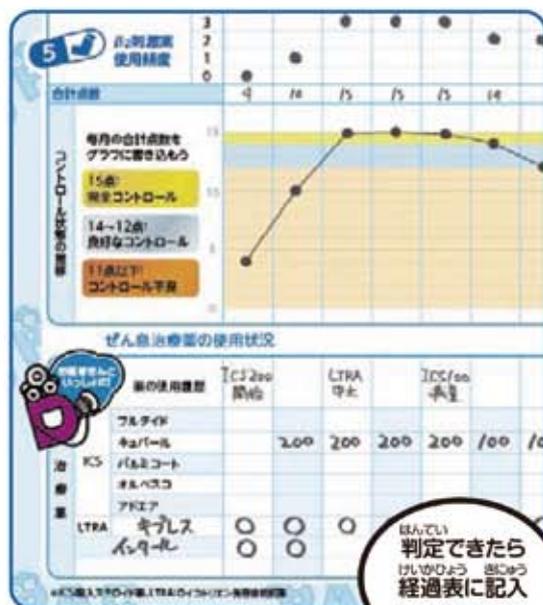
■ ロイコトリエン受容体拮抗薬 (LTRA)

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。



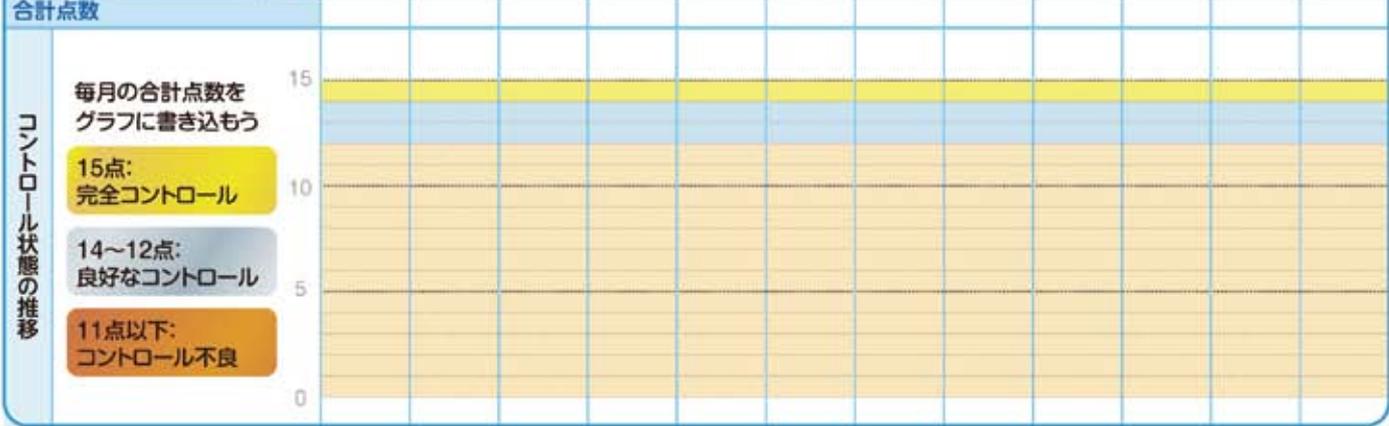
経過表記入例



ぜん息コントロール状態 経過表

記入開始日 年 月 日

設問表の質問項目	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 ぜん鳴の程度	3													
	2													
	1													
	0													
2 呼吸困難発作回数	3													
	2													
	1													
	0													
3 夜間覚醒の頻度	3													
	2													
	1													
	0													
4 運動時のぜん息症状	3													
	2													
	1													
	0													
5 β ₂ 刺激薬使用頻度	3													
	2													
	1													
	0													



ぜん息治療薬の使用状況



薬の使用履歴		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
治療薬	フルタイド													
	キュバル													
	ICS バルミコート													
	オルベスコ													
	アドエア													
LTRA														

※ICS:吸入ステロイド薬、LTRA:ロイコトリエン受容体拮抗薬

担当医師確認欄

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/





きちんとコントロールできてるかな



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。

その調子!! 15点

完全コントロール

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、がんばりましょう。

あと一息! 14~12点

良好なコントロール

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。

カンパロウ! 11点以下

コントロール不良

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。



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。



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、本当の重症度を確かめるよ。判定表の詳しい見方はガイドリーフレット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。



現在の治療薬	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
1カ月の症状(見かけの重症度)		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
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

※ICSがバレルミコートの場合、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。

<http://www.erca.go.jp/yobou/asthma2/jpac>



ぜん息JPAC 検索

ウェブサイトでもテストできるよ

JPACぜん息コントロールテストシート

4歳～15歳用

日にち： 年 月 日

おなまえ

性別： 男 女 (○でかこみましょう)

さん 年れい： 才 ※保護者が回答した場合は右にチェックを入れてください



最近1カ月のぜん息の状態や、薬を使った回数をおい出してみよう。次の1～5の質問に答えて、あてはまる答えの数字に○をつけてね。

3 夜間覚醒の頻度

この1カ月に、ぜん息の症状で夜中に目を覚ましたことはどれくらいあったかな？

- 0回 3
- 時々あるけど続かなかった 2
- 週に1回以上だけ毎日ではない 1
- 毎日続いた 0

1 ぜん鳴の程度

この1カ月に、ゼーゼー・ヒューヒューした日はどれくらいあったかな？

- 0回 3
- 1回以上だけ毎週ではない 2
- 週に1回以上だけ毎日ではない 1
- 毎日続いた 0

2 呼吸困難発作回数

この1カ月に、息が苦しくなる発作はどれくらいあったかな？

- 0回 3
- 時々あるけど続かなかった 2
- 時々あってしばらく続いた 1
- ほとんど毎日続いた 0

スタート

4 運動時のぜん息症状

運動したり、はしゃいだ時に、せきが出たりゼーゼーして困ることはあるかな？

- まったくない 3
- たまにあるけど困らない 2
- たびたびあって困る 1
- 毎日あって困っている 0

5 β₂ 刺激薬使用頻度

この1カ月に発作止めの薬をどれくらい使ったかな？※毎日使う薬ではなくて、せきやゼーゼーなどの発作の時に使う薬のことだよ。

- 0回 3
- 1週間に1回以下 2
- 1週間に何回かあったけど毎日ではない 1
- 毎日使った 0



あと半分!

ゴール!

○をつけた数字の合計を書き込もう。

合計 点

判定結果をチェック!

- 15点 完全コントロール
- 14～12点 良好コントロール
- 11点以下 コントロール不良

現在使っているぜん息治療薬にチェックをつけましょう。(薬の写真が裏側にのっているので参考にしてね)

吸入ステロイド薬	①フルタイドディスカス	<input type="checkbox"/> 50μg	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	②フルタイドロタディスク	<input type="checkbox"/> 50μg	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	③フルタイドエア	<input type="checkbox"/> 50μg	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	④キュパール	<input type="checkbox"/> 50μg	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	⑤パルミコート吸入液	<input type="checkbox"/> 250μg	<input type="checkbox"/> 500μg	<input type="checkbox"/> 1000μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	⑥パルミコートタービュヘイラー	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	<input type="checkbox"/> 400μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	⑦オルベスコ	<input type="checkbox"/> 50μg	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	⑧アドエア100ディスカス	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	<input type="checkbox"/> 400μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	⑨アドエア50エアゾール	<input type="checkbox"/> 50μg	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]

ロイコトリエン受容体拮抗薬	<input type="checkbox"/> オノン	<input type="checkbox"/> シングレア	<input type="checkbox"/> キプレス	
長時間作用性β ₂ 刺激薬	<input type="checkbox"/> セレベントディスカス	<input type="checkbox"/> セレベントロタディスク		
テオフィリン徐放製剤	<input type="checkbox"/> テオドール	<input type="checkbox"/> スロービット	<input type="checkbox"/> テオロング	<input type="checkbox"/> ユニフィル
DSCG(インタール)	<input type="checkbox"/> 吸入液	<input type="checkbox"/> カプセル(イーヘラー)	<input type="checkbox"/> エアゾール	

わからない時は
お医者さんに
聞いてみよう

お医者さんと
いっしょ!

治療ステップ なし ステップ1 ステップ2 ステップ3 ステップ4
 見かけの重症度 間欠型以下 軽症持続型 中等症持続型 重症持続型
 真の重症度 間欠型(以下) 軽症持続型 中等症持続型 重症持続型 最重症持続型

ぜん息治療薬一覧

自分が使っている薬を見つけよう。用量がいくつもあるものについては、間違えないように気をつけよう。

吸入ステロイド薬
(小児用)



①フルタイドディスクス
50µg/100µg/200µg



②フルタイドロタディスク
50µg/100µg/200µg



③フルタイドエア
50µg/100µg



④キュパール
50µg/100µg



⑤バルミコート吸入液
0.25mg(250µg)/0.5mg(500µg)



⑥バルミコートタービュヘイラー
100µg/200µg



⑦オルベスコ
50µg/100µg/200µg



⑧アドエア100ディスクス



⑨アドエア50エアゾール

ロイコトリエン
受容体拮抗薬



(左)オノンカプセル
(右)オノンドライシロップ



(左)シングレアチュアブル
(右)シングレア細粒



(左)キプレスチュアブル
(右)キプレス細粒

治療ステップの判別方法

自分が当てはまる年齢の治療ステップ早見表を見て、現在使っている長期管理薬の種類と量を選んで、治療ステップを判別しよう。

治療ステップ早見表 (2歳～5歳)

治療ステップ1

ロイコトリエン受容体拮抗薬
(不定期に使用)

治療ステップ2

ロイコトリエン受容体拮抗薬
(継続的に使用)

- ①フルタイドディスクス(～100µg)
- ②フルタイドロタディスク(～100µg)
- ③フルタイドエア(～100µg)
- ④キュパール(～100µg)
- ⑤バルミコート吸入液(～250µg)
- ⑥バルミコートタービュヘイラー(～200µg)
- ⑦オルベスコ(～100µg)

治療ステップ3

- ①フルタイドディスクス(～200µg)
- ②フルタイドロタディスク(～200µg)
- ③フルタイドエア(～200µg)
- ④キュパール(～200µg)
- ⑤バルミコート吸入液(～500µg)
- ⑥バルミコートタービュヘイラー(～400µg)
- ⑦オルベスコ(～200µg)

治療ステップ4

- ①フルタイドディスクス(～400µg)
- ②フルタイドロタディスク(～400µg)
- ③フルタイドエア(～400µg)
- ④キュパール(～400µg)
- ⑤バルミコート吸入液(～1000µg)
- ⑥バルミコートタービュヘイラー(～800µg)
- ⑦オルベスコ(～400µg)

治療ステップ早見表 (6歳～15歳)

治療ステップ1

ロイコトリエン受容体拮抗薬
(不定期に使用)

治療ステップ2

- ①フルタイドディスクス(～100µg)
- ②フルタイドロタディスク(～100µg)
- ③フルタイドエア(～100µg)
- ④キュパール(～100µg)
- ⑤バルミコート吸入液(～250µg)
- ⑥バルミコートタービュヘイラー(～200µg)
- ⑦オルベスコ(～100µg)

ロイコトリエン受容体拮抗薬
(継続的に使用)

治療ステップ3

- ①フルタイドディスクス(～200µg)
- ②フルタイドロタディスク(～200µg)
- ③フルタイドエア(～200µg)
- ④キュパール(～200µg)
- ⑤バルミコート吸入液(～500µg)
- ⑥バルミコートタービュヘイラー(～400µg)
- ⑦オルベスコ(～200µg)

治療ステップ4

- ①フルタイドディスクス(～400µg)
- ②フルタイドロタディスク(～400µg)
- ③フルタイドエア(～400µg)
- ④キュパール(～400µg)
- ⑤バルミコート吸入液(～1000µg)
- ⑥バルミコートタービュヘイラー(～800µg)
- ⑦オルベスコ(～400µg)
- ⑧アドエア100ディスクス(2回)
- ⑨アドエア50エアゾール(4回)

※この早見表は、簡単に治療ステップが判定できるように「小児気管支喘息治療・管理ガイドライン2012」を基に、一部改編して作られています。実際の治療内容や方針を示すものではありません。
※吸入ステロイド薬の用量は1日あたりの使用量を表しています。※ここに掲載している治療薬は、投与順序等を示すものではありません。

この1カ月で気になったことなどを自由に記入しよう。

JPAC ぜん息コントロールテストシート

4歳～15歳用

日にち： 年 月 日

おなまえ

性別： 男 女 (○でかこみましょう)

さん 年れい： 才 ※保護者が回答した場合は右にチェックを入れてください



最近1カ月のぜん息の状態や、薬を使った回数をおい出してみよう。
次の1～5の質問に答えて、あてはまる答えの数字に○をつけてね。

3

夜間覚醒の頻度

この1カ月に、ぜん息の症状で夜中に目を覚ましたことはどれくらいあったかな？

- 0回 3
- 時々あるけど続かなかった 2
- 週に1回以上だけ毎日ではない 1
- 毎日続いた 0

1

ぜん鳴の程度

この1カ月に、ゼーゼー・ヒューヒューした日はどれくらいあったかな？

- 0回 3
- 1回以上だけ毎週ではない 2
- 週に1回以上だけ毎日ではない 1
- 毎日続いた 0

2

呼吸困難発作回数

この1カ月に、息が苦しくなる発作はどれくらいあったかな？

- 0回 3
- 時々あるけど続かなかった 2
- 時々あってしばらく続いた 1
- ほとんど毎日続いた 0

スタート

まちが間違えないでね!

よく思い出して!

ゴール!

4

運動時のぜん息症状

運動したり、はしゃいだ時に、せきが出たりゼーゼーして困ることはあるかな？

- まったくない 3
- たまにあるけど困らない 2
- たびたびあって困る 1
- 毎日あって困っている 0

5

β₂ 刺激薬使用頻度

この1カ月に発作止めの薬をどれくらい使ったかな？※毎日使う薬ではなくて、せきやゼーゼーなどの発作の時に使う薬のことだよ。

- 0回 3
- 1週間に1回以下 2
- 1週間に何回かあったけど毎日ではない 1
- 毎日使った 0

○をつけた数字の合計を書き込もう。

合計 点

判定結果をチェック!

- 15点 完全コントロール
- 14～12点 良好コントロール
- 11点以下 コントロール不良

現在使っているぜん息治療薬にチェックをつけましょう。
(薬の写真が裏側にのっているので参考にしてね)

吸入ステロイド薬	①フルタイドディスカス	<input type="checkbox"/> 50μg	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	②フルタイドロタディスク	<input type="checkbox"/> 50μg	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	③フルタイドエア	<input type="checkbox"/> 50μg	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	④キュパール	<input type="checkbox"/> 50μg	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	⑤パルミコート吸入液	<input type="checkbox"/> 250μg	<input type="checkbox"/> 500μg	<input type="checkbox"/> 1000μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	⑥パルミコートタービュヘイラー	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	<input type="checkbox"/> 300μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	⑦オルベスコ	<input type="checkbox"/> 50μg	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	⑧アドエア100ディスカス	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	<input type="checkbox"/> 300μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	⑨アドエア50エアゾール	<input type="checkbox"/> 50μg	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
ロイコトリエン受容体拮抗薬	<input type="checkbox"/> オノン	<input type="checkbox"/> シングレア	<input type="checkbox"/> キプレス		
長時間作用性β ₂ 刺激薬	<input type="checkbox"/> セレベントディスカス	<input type="checkbox"/> セレベントロタディスク			
テオフィリン徐放製剤	<input type="checkbox"/> テオドール	<input type="checkbox"/> スロービット	<input type="checkbox"/> テオロング	<input type="checkbox"/> ユニフィル	
DSCG(インタール)	<input type="checkbox"/> 吸入液	<input type="checkbox"/> カプセル(イーヘラー)	<input type="checkbox"/> エアゾール		

わからない時は
お医者さんに
聞いてみよう

お医者さんと
いっしょ!

今月の結果にチェックしよう。

治療ステップ なし ステップ1 ステップ2 ステップ3 ステップ4

見かけの重症度 間欠型以下 軽症持続型 中等症持続型 重症持続型

真の重症度 間欠型(以下) 軽症持続型 中等症持続型 重症持続型 最重症持続型

ぜん息治療薬一覧

自分が使っている薬を見つけよう。用量がいくつもあるものについては、間違えないように気をつけよう。

吸入ステロイド薬
(小児用)



1フルタイドディスクス
50 μ g/100 μ g/200 μ g



2フルタイドロタディスク
50 μ g/100 μ g/200 μ g



3フルタイドエア
50 μ g/100 μ g



4キュバール
50 μ g/100 μ g



5バルミコート吸入液
0.25mg(250 μ g)/0.5mg(500 μ g)



6バルミコートタービュヘイラー
100 μ g/200 μ g



7オルベスコ
50 μ g/100 μ g/200 μ g



8アドエア100ディスクス



9アドエア50エアゾール

ロイコトリエン
受容体拮抗薬



(左)オノンカプセル
(右)オノンドライシロップ



(左)シングレアチュアブル
(右)シングレア細粒



(左)キプレスチュアブル
(右)キプレス細粒

治療ステップの判別方法

自分が当てはまる年齢の治療ステップ早見表を見て、現在使っている長期管理薬の種類と量を選んで、治療ステップを判別しよう。

治療ステップ早見表 (2歳~5歳)

治療ステップ1

ロイコトリエン受容体拮抗薬
(不定期に使用)

治療ステップ2

ロイコトリエン受容体拮抗薬
(継続的に使用)

- 1フルタイドディスクス(～100 μ g)
- 2フルタイドロタディスク(～100 μ g)
- 3フルタイドエア(～100 μ g)
- 4キュバール(～100 μ g)
- 5バルミコート吸入液(～250 μ g)
- 6バルミコートタービュヘイラー(～200 μ g)
- 7オルベスコ(～100 μ g)

治療ステップ3

- 1フルタイドディスクス(～200 μ g)
- 2フルタイドロタディスク(～200 μ g)
- 3フルタイドエア(～200 μ g)
- 4キュバール(～200 μ g)
- 5バルミコート吸入液(～500 μ g)
- 6バルミコートタービュヘイラー(～400 μ g)
- 7オルベスコ(～200 μ g)

治療ステップ4

- 1フルタイドディスクス(～400 μ g)
- 2フルタイドロタディスク(～400 μ g)
- 3フルタイドエア(～400 μ g)
- 4キュバール(～400 μ g)
- 5バルミコート吸入液(～1000 μ g)
- 6バルミコートタービュヘイラー(～800 μ g)
- 7オルベスコ(～400 μ g)

治療ステップ早見表 (6歳~15歳)

治療ステップ1

ロイコトリエン受容体拮抗薬
(不定期に使用)

治療ステップ2

- 1フルタイドディスクス(～100 μ g)
- 2フルタイドロタディスク(～100 μ g)
- 3フルタイドエア(～100 μ g)
- 4キュバール(～100 μ g)
- 5バルミコート吸入液(～250 μ g)
- 6バルミコートタービュヘイラー(～200 μ g)
- 7オルベスコ(～100 μ g)

ロイコトリエン受容体拮抗薬
(継続的に使用)

治療ステップ3

- 1フルタイドディスクス(～200 μ g)
- 2フルタイドロタディスク(～200 μ g)
- 3フルタイドエア(～200 μ g)
- 4キュバール(～200 μ g)
- 5バルミコート吸入液(～500 μ g)
- 6バルミコートタービュヘイラー(～400 μ g)
- 7オルベスコ(～200 μ g)

治療ステップ4

- 1フルタイドディスクス(～400 μ g)
- 2フルタイドロタディスク(～400 μ g)
- 3フルタイドエア(～400 μ g)
- 4キュバール(～400 μ g)
- 5バルミコート吸入液(～1000 μ g)
- 6バルミコートタービュヘイラー(～800 μ g)
- 7オルベスコ(～400 μ g)
- 8アドエア100ディスクス(2回)
- 9アドエア50エアゾール(4回)

※この早見表は、簡単に治療ステップが判定できるように「小児気管支喘息治療・管理ガイドライン2012」を基に、一部改編して作られています。実際の治療内容や方針を示すものではありません。
※吸入ステロイド薬の用量は1日あたりの使用量を表示しています。※ここに掲載している治療薬は、投与部位等を示すものではありません。

この1カ月で気になったことなどを自由に記入しよう。

JPAC ぜん息コントロールテストシート

4歳～15歳用

日にち： 年 月 日

おなまえ

性別： 男 女 (○でかこみましょう)

さん 年れい： 才 ※保護者が回答した場合は右にチェックを入れてください



最近1カ月のぜん息の状態や、薬を使った回数をおい出してみよう。
次の1～5の質問に答えて、あてはまる答えの数字に○をつけてね。

3 **夜間覚醒の頻度**
この1カ月に、ぜん息の症状で夜中に目を覚ましたことはどれくらいあったかな？

0回	3
時々あるけど続かなかった	2
週に1回以上だけど毎日ではない	1
毎日続いた	0

1 **ぜん鳴の程度**
この1カ月に、ゼーゼー・ヒューヒューした日はどれくらいあったかな？

0回	3
1回以上だけど毎週ではない	2
週に1回以上だけど毎日ではない	1
毎日続いた	0

2 **呼吸困難発作回数**
この1カ月に、息が苦しくなる発作はどれくらいあったかな？

0回	3
時々あるけど続かなかった	2
時々あってしばらく続いた	1
ほとんど毎日続いた	0

P **ゴール!**
イイ感じ!



4 **運動時のぜん息症状**
運動したり、はしゃいだ時に、せきが出たりゼーゼーして困ることはあるかな？

まったくない	3
たまにあるけど困らない	2
たびたびあって困る	1
毎日あって困っている	0

5 **β₂ 刺激薬使用頻度**
この1カ月に発作止めの薬をどれくらい使ったかな？※毎日使う薬ではなくて、せきやゼーゼーなどの発作の時に使う薬のことだよ。

0回	3
1週間に1回以下	2
1週間に何回かあったけど毎日ではない	1
毎日使った	0

○をつけた数字の合計を書き込もう。
合計 点

判定結果をチェック!

15点	完全コントロール	<input type="checkbox"/>
14～12点	良好コントロール	<input type="checkbox"/>
11点以下	コントロール不良	<input type="checkbox"/>

現在使っているぜん息治療薬にチェックをつけましょう。
(薬の写真が裏側にのっているので参考にしてね)

吸入ステロイド薬	①フルタイドディスカス	<input type="checkbox"/> 50μg	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	②フルタイドロタディスク	<input type="checkbox"/> 50μg	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	③フルタイドエア	<input type="checkbox"/> 50μg	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	④キュパール	<input type="checkbox"/> 50μg	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	⑤パルミコート吸入液	<input type="checkbox"/> 250μg	<input type="checkbox"/> 500μg	<input type="checkbox"/> 1000μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	⑥パルミコートタービュヘイラー	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	<input type="checkbox"/> 400μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	⑦オルベスコ	<input type="checkbox"/> 50μg	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	⑧アドエア100ディスカス	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	<input type="checkbox"/> 400μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
	⑨アドエア50エアゾール	<input type="checkbox"/> 50μg	<input type="checkbox"/> 100μg	<input type="checkbox"/> 200μg	[1日吸入回数: <input type="text"/> 回]
ロイコトリエン受容体拮抗薬	<input type="checkbox"/> オノン	<input type="checkbox"/> シングレア	<input type="checkbox"/> キプレス		
長時間作用性β ₂ 刺激薬	<input type="checkbox"/> セレベントディスカス	<input type="checkbox"/> セレベントロタディスク			
テオフィリン徐放製剤	<input type="checkbox"/> テオドール	<input type="checkbox"/> スロービット	<input type="checkbox"/> テオロング	<input type="checkbox"/> ユニフィル	
DSCG(インタール)	<input type="checkbox"/> 吸入液	<input type="checkbox"/> カプセル(イーヘラー)	<input type="checkbox"/> エアゾール		

わからない時は
お医者さんに
聞いてみよう



お医者さんと
いっしょに!
今月の結果に
チェックしよう。

治療ステップ	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> ステップ1	<input type="checkbox"/> ステップ2	<input type="checkbox"/> ステップ3	<input type="checkbox"/> ステップ4
見かけの重症度	<input type="checkbox"/> 間欠型以下	<input type="checkbox"/> 軽症持続型	<input type="checkbox"/> 中等症持続型	<input type="checkbox"/> 重症持続型	
真の重症度	<input type="checkbox"/> 間欠型(以下)	<input type="checkbox"/> 軽症持続型	<input type="checkbox"/> 中等症持続型	<input type="checkbox"/> 重症持続型	<input type="checkbox"/> 最重症持続型

ぜん息治療薬一覧

自分が使っている薬を見つけよう。用量がいくつもあるものについては、間違えないように気をつけよう。

吸入ステロイド薬
(小児用)



①フルタイドディスクス
50µg/100µg/200µg



②フルタイドロタディスク
50µg/100µg/200µg



③フルタイドエア
50µg/100µg



④キュバール
50µg/100µg



⑤バルミコート吸入液
0.25mg(250µg)/0.5mg(500µg)



⑥バルミコートタービュヘイラー
100µg/200µg



⑦オルベスコ
50µg/100µg/200µg



⑧アドエア100ディスクス



⑨アドエア50エアゾール

ロイコトリエン
受容体拮抗薬



(左)オノンカプセル
(右)オノンドライシロップ



(左)シングレアチュアブル
(右)シングレア細粒



(左)キプレスチュアブル
(右)キプレス細粒

治療ステップの判別方法

自分が当てはまる年齢の治療ステップ早見表を見て、現在使っている長期管理薬の種類と量を選んで、治療ステップを判別しよう。

治療ステップ早見表 (2歳～5歳)

治療ステップ1

ロイコトリエン受容体拮抗薬
(不定期に使用)

治療ステップ2

ロイコトリエン受容体拮抗薬
(継続的に使用)

- ①フルタイドディスクス(～100µg)
- ②フルタイドロタディスク(～100µg)
- ③フルタイドエア(～100µg)
- ④キュバール(～100µg)
- ⑤バルミコート吸入液(～250µg)
- ⑥バルミコートタービュヘイラー(～200µg)
- ⑦オルベスコ(～100µg)

治療ステップ3

- ①フルタイドディスクス(～200µg)
- ②フルタイドロタディスク(～200µg)
- ③フルタイドエア(～200µg)
- ④キュバール(～200µg)
- ⑤バルミコート吸入液(～500µg)
- ⑥バルミコートタービュヘイラー(～400µg)
- ⑦オルベスコ(～200µg)

治療ステップ4

- ①フルタイドディスクス(～400µg)
- ②フルタイドロタディスク(～400µg)
- ③フルタイドエア(～400µg)
- ④キュバール(～400µg)
- ⑤バルミコート吸入液(～1000µg)
- ⑥バルミコートタービュヘイラー(～800µg)
- ⑦オルベスコ(～400µg)

治療ステップ早見表 (6歳～15歳)

治療ステップ1

ロイコトリエン受容体拮抗薬
(不定期に使用)

治療ステップ2

- ①フルタイドディスクス(～100µg)
- ②フルタイドロタディスク(～100µg)
- ③フルタイドエア(～100µg)
- ④キュバール(～100µg)
- ⑤バルミコート吸入液(～250µg)
- ⑥バルミコートタービュヘイラー(～200µg)
- ⑦オルベスコ(～100µg)

ロイコトリエン受容体拮抗薬
(継続的に使用)

治療ステップ3

- ①フルタイドディスクス(～200µg)
- ②フルタイドロタディスク(～200µg)
- ③フルタイドエア(～200µg)
- ④キュバール(～200µg)
- ⑤バルミコート吸入液(～500µg)
- ⑥バルミコートタービュヘイラー(～400µg)
- ⑦オルベスコ(～200µg)

治療ステップ4

- ①フルタイドディスクス(～400µg)
- ②フルタイドロタディスク(～400µg)
- ③フルタイドエア(～400µg)
- ④キュバール(～400µg)
- ⑤バルミコート吸入液(～1000µg)
- ⑥バルミコートタービュヘイラー(～800µg)
- ⑦オルベスコ(～400µg)
- ⑧アドエア100ディスクス(2回)
- ⑨アドエア50エアゾール(4回)

※この早見表は、簡単に治療ステップが判定できるように「小児気管支喘息治療・管理ガイドライン2012」を基に、一部改編して作られています。実際の治療内容や方針を示すものではありません。
※吸入ステロイド薬の用量は1日あたりの使用量を表しています。※ここに掲載している治療薬は、優先順位を示すものではありません。

この1カ月で気になったことなどを自由に記入しよう。



A series of horizontal dashed teal lines for writing.



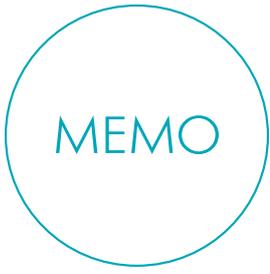
A series of horizontal dashed teal lines for writing.



A series of horizontal dashed teal lines for writing, spanning the width of the page.



A series of horizontal dashed teal lines for writing.



A series of horizontal dashed teal lines for writing.

本冊子は、環境再生保全機構(旧 公害健康被害補償
予防協会)の「気管支ぜん息の自己管理のためのピークフ
ローの有効性と活用法に関する研究」の成果をもとに、作
成したものです。

新 版 平成15年3月発行

第7刷 平成24年6月

第2版 平成24年10月

編 集 勝呂 宏・池部敏市・高増哲也

発 行  独立行政法人 環境再生保全機構

 212-8554 神奈川県川崎市幸区大宮町1310
ミュージア川崎セントラルタワー 8F

TEL.044-520-9568

<http://www.erca.go.jp/yobou/>

本書は再生紙を使用しています。

