

● 医師と一緒に作る行動計画 (アクションプラン)

日常の治療薬や症状・発作が起きたときの対応を示した書面を「行動計画 (アクションプラン)」といいます。下にその例を示しますので、医師と相談のうえ、いざというときに備えてつくっておきましょう。

ぜん息行動計画 (アクションプラン) 〈例〉

名前 _____

医療機関・診療科 _____

担当医師 _____

グリーンゾーン (安全)

①～④のすべてが当てはまる _____

- ① 症状がほとんどない
(苦しくない/せきがない)
- ② 問題なく日常活動できる
- ③ 問題なく眠ることができる
- ④ () ≤ ピークフロー値

→ 長期管理薬を毎日、使用する

長期管理薬	使用方法
コメント	

イエローゾーン (要注意)

①～⑤のいずれかが当てはまる _____

- ① 咳き込みが強い
- ② 少しゼーゼーしている
- ③ 少し息が苦しい
- ④ 日常活動や睡眠に障害が出る
- ⑤ () < ピークフロー値 < ()

→ 発作が起きたら発作治療薬を使用する

→ 症状の改善がなければ医療機関を受診

発作治療薬*	使用方法
コメント	

※医師から指示のある場合は、シムビコート®を追加吸入する

レッドゾーン (要警戒)

- 安静時にもぜん息の症状があり、日常活動にも支障を来たす
- ピークフロー値 ≤ ()

→ 発作治療薬を使用しながら
ただちに医療機関を受診

発作治療薬*	使用方法
コメント	

※医師から指示のある場合は、シムビコート®を追加吸入する

※各ゾーンのピークフロー値は以下のとおりですが、あくまでも目安です。医師と相談して計画を立ててください。

- **グリーンゾーン** : 自己最良値の 80%以上
- **イエローゾーン** : // 50%～ 80%
- **レッドゾーン** : // 50%以下