

# ●医師と一緒につくる行動計画(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