

アクションプランシート

ぜん息個別対応プラン

名前 _____ 連絡先 _____ 作成日 年 月 日

病院 / 医師名 _____ 連絡先 _____

安全ゾーン

悪化因子の対策を心がけ長期管理薬を毎日使しましょう



● 以下のすべてがあてはまる

- ぐっすり眠れる
- 普段どおりに遊べる
- 普段どおりに食べられる
- 苦しくない
- 咳がない
- ヒューヒュー、ゼーゼーしていない

吸入薬: _____ を1回 _____ 吸入を1日 _____ 回。
 内服薬: _____ を毎日続けましょう。

- 風邪のひきはじめ
- 悪化因子に近づき、発作が起きそうだと感じたとき
お薬の追加 / 変更しましょう。

吸入薬: _____ を1回 _____ 吸入を1日 _____ 回。
 内服薬: _____ 。
 貼り薬: _____ 。

● ピークフローの値: _____ 以上 (自己最良値の80%以上)

コメント: _____

注意ゾーン1

安全ゾーンの薬に気管支拡張薬を追加しましょう



● 以下のいずれかがあてはまる

- 咳き込む
- 少しヒューヒュー、ゼーゼーする
- 少し息が苦しい

- 吸入薬: _____ (15分後に症状を確認する)
 内服薬: _____ (30分後に症状を確認する) を使しましょう。
 症状が改善しても _____ を _____ 時間ごとに吸入 / 内服する。
 安全ゾーンの状態で数日間維持できたら中止する。
 _____ 日間使ったら中止する。
 症状が改善しなければ受診する。
 一度改善しても症状をくり返すときは早めに受診する。
 翌日かかりつけ医を受診する。

● ピークフローの値:

_____ ~ _____

(自己最良値の80%~60%)

コメント: _____

注意ゾーン2

注意ゾーン1の治療で症状の改善がなければ受診しましょう



● 以下のいずれかがあてはまる

- 寝ていても咳き込んで目を覚ます
- 普段よりも食欲が落ちる
- はっきりとヒューヒュー、ゼーゼーしている
- 息が苦しい
- ろっ骨の間が少しへこむ

- 吸入薬: _____ (15分後に症状を確認する)
 内服薬: _____ (30分後に症状を確認する) を使しましょう。
 症状が改善したら、注意1の対応に従う。
 症状が変わらないまたは悪化しているときはすぐに受診する。
 症状が良くなったがまだ残っているときは受診する。
 症状が良くなったがまだ残っているときは
_____ 時間後に _____ を吸入 / 内服する。

● ピークフローの値:

_____ ~ _____

(自己最良値の60%~30%)

コメント: _____

きけんゾーン

すぐ病院を受診しましょう



● 以下のいずれかがあてはまる

- 遊べない、話せない、歩けない
- 食事がほとんどとれない
- 横になれない、眠れない
- 顔色が悪い(唇の色や爪の色の赤みがない)
- ぼーっとしているまたは普段よりも興奮して暴れている
- 遠くからでも明らかにゼーゼーしていることがわかる
- 息をすうときにのどやろっ骨の間などがはっきりとへこむ、小鼻が開く
- 脈がとても速い

**直ちに医療機関を受診しましょう。
救急車を要請してもかまいません。**

● ピークフローの値: _____ 未満(自己最良値の30%未満)