

アクションプランシート

●コピーして使^{つか}ってね

●お医者^{いしや}さんに相談^{そうだん}して書いてもらおう。

●①～③には、表面^{おもてめん}の安全^{あんぜん}、注意^{ちゅうい}、きけんゾーンの数字を書きこみます。

アクションプランシート

ぜん息個別対応プラン

名前 _____ 作った日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____

かかりつけの
病院 _____ 電話番号 _____

かかりつけの
先生 _____

安全ゾーン

予防の薬を毎日使いましょう

●ピークフローの数字： ^①以上（自己最良値の80%以上）

●下の**すべて**があてはまる

- ・苦しくない
- ・咳やぜんめい（ゼーゼー、ヒューヒュー）がない
- ・ぐっすり眠れる
- ・ふだんどおりに遊べる

予防の薬	使用方法
コメント	

注意ゾーン

安全ゾーンの薬に、発作止めの薬を追加しましょう

●ピークフローの数字： ^②以上 未満（自己最良値の60%以上80%未満）

●下の**いずれか**があてはまる

- ・かぜのひきはじめ
- ・せきこむ
- ・発作を起こしやすいものに近づき、発作が起きそうだと感じた時
- ・少しゼーゼー、ヒューヒューする
- ・少し息が苦しい
- ・夜、せきこむ

発作止めの薬	使用方法
コメント	

きけんゾーン

発作止めの薬を飲んでも改善しなければ、すぐに病院を受診！

●ピークフローの数字： ^③未満（自己最良値の60%未満）

●急速なぜん息症状の悪化

- ・息が苦しく、早い
- ・歩けない
- ・話せない
- ・くちびるの色が悪い
- ・つめの色が悪い
- ・鼻を広げて息をする

☆発作治療を行っても症状が変わらない場合は危険な状態です。ただちに医療機関を受診しましょう

☆呼びかけに対する反応が悪いとき・唇やつめの色が悪いときは、救急車119を呼びましょう