

インセンティブスパイロメータ

Incentive Spirometer

Use your incentive spirometer, also called a breathing exerciser, to help you take slow deep breaths to open the air sacs in your lungs. This helps to reduce the chance of developing breathing problems, like pneumonia, after surgery.

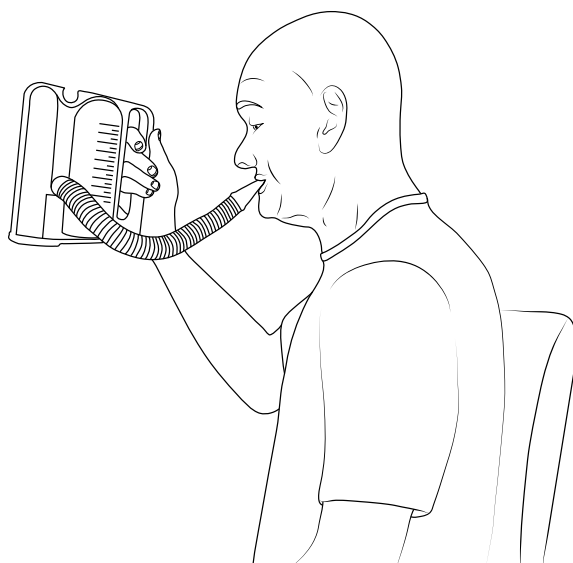
Do these exercises every 1 or 2 hours each day. You will do these exercises in the hospital and for 2 to 3 weeks at home as you recovery from surgery.

呼吸練習器とも呼ばれるインセンティブスパイロメータを使用して、ゆっくりと深呼吸をして肺胞が開くようにします。この機器は、手術後に肺炎などの呼吸器疾患を起こす可能性を低減するのに役立ちます。

この練習を毎日1～2時間おきに実施します。この練習を入院中に実行し、術後に体調が回復しながら自宅で2～3週間続けます。

Steps for use

1. If possible, sit up straight. It may help to sit on the edge of a chair or your bed.
2. Hold the incentive spirometer upright.
3. Breathe out and then close your lips tightly around the mouthpiece. Take in a slow, deep breath through your mouth.
4. As you take a deep breath, the piston in the clear chamber of the incentive spirometer will rise. Breathe in slowly to allow the air sacs in your lungs time to open. Your incentive spirometer has an indicator to let you know if you are breathing too fast.
5. After you breathe in as deeply as you can, hold your breath for 3 to 5 seconds. Set the goal indicator at the level that you reached.



使用手順

1. できれば、真っ直ぐな姿勢で座ります。椅子やベッドの端に腰を掛けると姿勢を真っ直ぐにできます。
2. インセンティブスパイロメータを垂直にして持ちます。
3. 息を吐いてから、マウスピースから空気の漏れがないようにして唇でマウスピースの周囲をくわえます。口でゆっくりと、深く息を吸います。
4. 深呼吸するとき、インセンティブパイロメータの透明なチャンバー内のピストンが上昇します。肺胞が開く時間をとるように、ゆっくりと息を吸ってください。インセンティブパイロメータには、呼吸速度が速すぎないかどうかを示す表示があります。
5. できるだけ深く息を吸ったら、3～5秒間、息を止めます。達成したレベルに目標表示をセットします。

6. Take out the mouthpiece and breathe out slowly. Relax and breathe normally for a few seconds until the piston returns to the bottom of the chamber.
 7. Repeat these steps a total of 10 times. If you start to feel light-headed or dizzy, slow down your breathing and give yourself more time between deep breaths.
 8. After doing the 10 deep breathing exercises, take a deep breath and cough to clear mucus from your lungs.
 - If you have had surgery on your chest or stomach, hold a pillow or folded blanket over your incision. You will have less pain when you cough.
6. マウスピースを外して、ゆっくりと息を吐きます。リラックスして、ピストンがチャンバーの底に戻るまで、数秒間通常通りに息をします。
 7. このステップを10回繰り返します。頭がクラクラしたりめまいがするようになったら、呼吸のペースを落として深呼吸する間を空けるようにします。
 8. 深呼吸のエクササイズを10回完了したら、肺の粘液を出すために1回深く息を吸って咳をします。
 - 胸部や腹部の手術を受けている場合、枕や毛布を畳んだものを創部に当てながら行います。咳をするときの痛みが和らぎます。

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。