

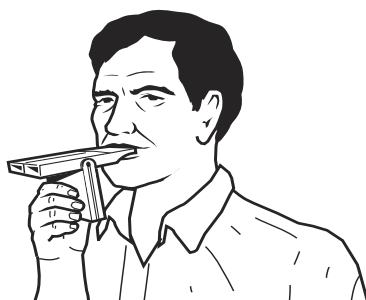
ピークフローメーター (最大呼気流量計)

Peak Flow Meter

A peak flow meter measures how fast air moves out of the lungs. This is a good way to check changes in your airways from asthma before you may feel them. Then you can take your medicines early to stop these changes and avoid a severe asthma attack. Use a peak flow meter as directed by your doctor.

How to use your peak flow meter

1. Remove any gum or food you may have in your mouth.
2. Connect the mouthpiece to the peak flow meter.
3. Move the mark to 0 (zero).
4. Hold the meter with 1 hand.
5. Stand up or sit up straight.
6. Take in a deep breath.
7. Close your lips tightly around the mouthpiece.



8. Blow out as hard and fast as you can for 1 to 2 seconds into the mouthpiece with 1 blow.
9. Write down the number on the gauge. If you cough or make a mistake, reset the mark to 0 (zero) and do it again.

ピークフローメーターは、肺から出される空気の流速を測定します。この測定は、喘息による気道の変化を感じる前にチェックするための優れた方法です。このようにチェックすることで、早めに薬を服用し、気道の変化予防し、激しい喘息発作を避けることができます。ピークフローメーターは、医師の指示に従って使用してください。

ピークフローメーターの使用方法

1. 口の中のガムや食べ物はすべて出します。
2. マウスピースをピークフローメーターに取り付けます。
3. マークを 0 (ゼロ) に合わせます。
4. 片手でピークフローメーターを持ちます。
5. 立位になるか、背筋を伸ばして座ります。
6. 深く吸気します。
7. マウスピースのまわりを唇でしっかりと包んで閉じます。



8. 1 回の呼気で 1~2秒の速さでマウスピースの中に思いっきり息を出します。
9. ゲージの数字を記録します。咳をしたり、うまく行えなかった場合は、マークを 0 (ゼロ) に戻してから、もう一度行ってください。

10. Repeat these steps 2 more times. Write down the highest of your 3 readings.
11. Clean the mouthpiece with soap and water.

What the Reading Means

Your action plan is based on zones of how bad your asthma is, called asthma severity. Your peak flow can help you find out what zone you are in. You do this by comparing your current peak flow to your personal best peak flow.

Your personal best is your highest peak flow recorded over a 2 to 3 week period when your asthma is under control.

- **Green Zone. Green means good:** You want to be in the green zone every day. Green means your peak flow shows your lungs are working well. Your medicine is working, and you can go ahead with your daily activities.

Your green zone is readings above

_____.

- **Yellow Zone. Yellow means caution:** Yellow means your lungs are working harder. Your medicine may need to be changed. Take the action your doctor has ordered for you or call your doctor. Use caution in your daily activities.

Your yellow zone is readings between

_____ and _____.

- **Red Zone. Red means STOP:** Red means you are having breathing problems, and your asthma is not under control. **Go to the doctor or call 911.** You need treatment right away.

Your red zone is readings below

_____.

10. この手順をもう 2 回繰り返します。3 回の測定値のうち、最も高い数値を記録します。
11. マウスピースは石けんと水で洗浄してください。

測定値の意味

行動計画は、喘息重症度と呼ばれる、ご自身の喘息症状の度合いを示すゾーンに基づいて策定されます。ご自身のピークフローは、自分がどのゾーンに当てはまるのかを把握するのに役立ちます。現在のピークフローと自己ベストのピークフローを比較することで自分のいるゾーンが分かります。

自己ベストのピークフローとは、喘息がコントロールされた状態で、2～3 週間のうちに記録された最大ピークフローのことです。

- **緑色ゾーン緑色は良好な状態を意味します。** 毎日緑ゾーンにすることが理想的です。緑色なら、ピークフローは肺が正常な状態であることを示していることとなります。薬が効いており、日常の活動を続けてもかまいません。

緑色ゾーンの読み値は、_____ より高い値です。

- **黄色ゾーン黄色は注意を意味します。** 黄色は、肺の活動が苦しいことを意味していません。薬を変える必要があるかもしれません。担当医師に指示されたとおりに行動する、または医師に連絡してください。日常の活動に注意が必要です。

黄色ゾーンの読み値は、_____ と _____ の間の値です。

- **赤色ゾーン赤色は中止を意味します。** 赤色は、呼吸障害があり、喘息がコントロールされていないことを示します。 **医者に行くか、救急車を呼びましょう (911 に電話)。** 直ちに治療が必要です。

赤色ゾーンの読み値は、_____ より低い値です。

Some meters have color markers that can be set to show your target zones.

Your doctor or nurse can help you figure out your target zones based on your readings when your asthma is controlled. You may need to check your readings for several days and bring them with you to the doctor's office or clinic. Your target zone may be different than another person's because of your size, age, and lung function.

Each meter is a little different. If you change meters, you will need to find your asthma zones using the new meter.

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Make and go to all appointments and call your doctor if you have problems, questions, or concerns. Knowing your test results and keeping a list of the medicines you take is also a good idea.

流量計の種類によっては、目標ゾーンを表示できるように色付きマーカーを設定できるものもあります。

担当医師や看護師は、喘息がコントロールされているときの読み値にもとづいて、目標ゾーンを見つけ出すサポートができます。数日間にわたり読み値をチェックし、診療所やクリニックに提出する必要がある場合があります。目標ゾーンは、体格、年齢、肺機能により、個人差がある場合があります。

また流量計には、それぞれに多少の差異があります。流量計を変えたら、新しい流量計で自分の喘息ゾーンを見つける必要があります。

手術後の治療は、治療や安全の重要な部分です。 すべての受診の予約を取って受診し、問題、質問、不明な事項については主治医に連絡してください。検査結果を把握し、服用している薬のリストを携帯するのもいいでしょう。