

# きゅうちゃんの 喘息、日記



なまえ

	さい
--	----

かきはじめた日

年	月	日	さつめ
---	---	---	-----

監修：一般財団法人住友病院 小児科 井上 壽茂 先生

# ピークフローのはかり方<sup>かた</sup>

「毎日、ちゃんとはかってね。」<sup>まい にち</sup>

1.



**立ったしせいではかる**

立つことができないときは、  
どんなしせいではかったかを  
日誌にかいてね。

2.



**はり(マーカ)を目もりの  
いちばん下まで下げる**

はかる前に、はりが目もりの  
いちばん下にあるかたしかめてね。

3.



**いっぱい息をすって、  
マウスピースをくわえる**

できるだけいっぱい息をすってね。  
マウスピースをくわえるときに、  
すった息がもれないように注意してね。

4.



**できるだけはやく、  
息をはき出す**

思いっきり、はやく息をはき出してね。  
ぜんぶはききることが  
できなくてもいいからね。

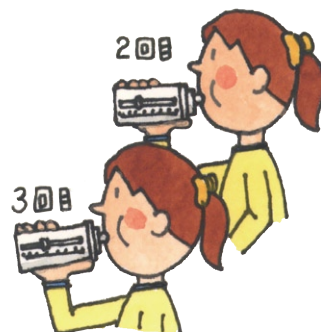
5.



**目もりをよむ。**

はりの止まっているところの  
目もりをよんで、メモしてね。

6.



**2~5をあと1、2回くり返す**

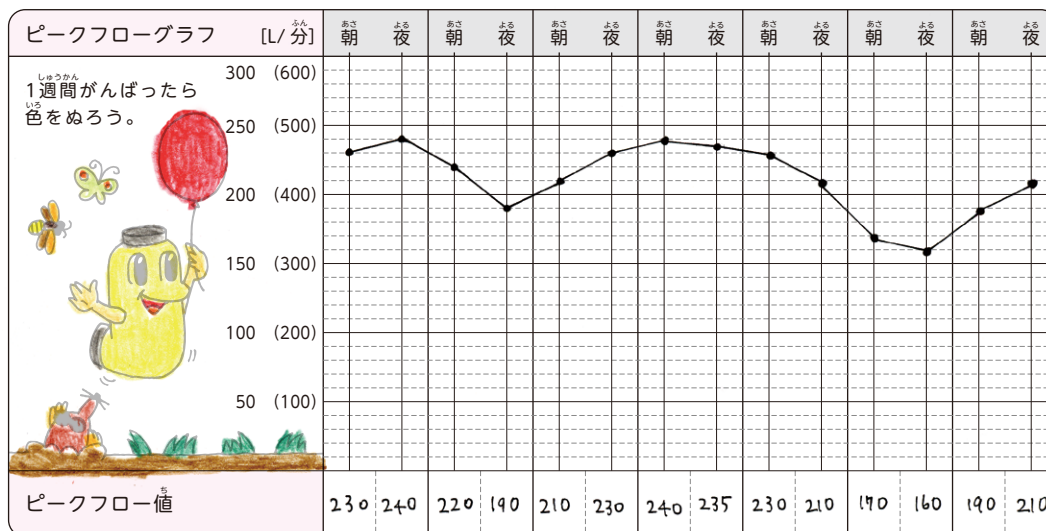
あわせて2、3回はかってね。  
いちばん大きな数を日誌にかいてね。



# きょう 今日いちにちのことを きゅうちゃん日誌にかいてみよう。

## かき方

日	に	ち	3 / 1 (月)	/ 2 (火)	/ 3 (水)	/ 4 (木)	/ 5 (金)	/ 6 (土)	/ 7 (日)
お天気 (色をぬろう)									
ふだんの生活			○	×	○	○	○	×	×
発作			◎	○	◎	◎	○	△	◎
運動			○	×	○	○	○	×	○
睡眠			○	○	○	○	○	○	×
せき			○	×	○	○	○	×	×
その他の症状				ヒフがかゆい				発熱 鼻みず	目がかゆい
おくすり	吸入	○○○○ (薬剤名)	2回	2回	2回	2回	2回	2回	2回
		○○○○ (薬剤名)	1回	1回	1回	1回	1回	2回	1回
	その他	○○○○ (薬剤名)	2	2	2	2	2	2	2



行事やできごとなど		100円の準備 (ケイ) 飾りつけ	ひな祭 100円			発作で 救急に
-----------	--	-------------------	----------	--	--	---------

- ※1: 小発作→軽いゼーゼー、ヒューヒューがあるが、呼吸困難はほとんどない。  
中発作→明らかなゼーゼー、ヒューヒューと呼吸困難がある。  
大発作→著しいゼーゼー、ヒューヒュー、呼吸困難があり、ときどきくちびるやつめが紫色になる。
- ※2: 他に気になる症状(鼻みず、目がかゆいなど)があれば書いてください。
- ※3: 1日に吸入した回数、飲んだおくすりの数を書いてください。
- ※4: ふだんと違うこと(花火、大そうじなど)を行ったとき、他に気になることがあるときは、何でも書いてください。









- 喘息ぜんそくのちりょうのためには、毎日まいにちのようすをきちんとお医者いしゃさんに伝えるつたことは、とても大切なことたいせつです。
- ピークフローをはかることで、喘息ぜんそくのようすがわかります。
- 症状しょうじょうがなくても、毎日まいにちきちんとピークフローをはかって、日誌にっしをつけましょう！
- お医者いしゃさんのところへいくときは、この日誌にっしを忘れずもっていきましょう！

病・医院名

住友ファーマ株式会社