

ぜんそく日記をつけましょう

喘息の症状の程度は右の「記入例」の（ ）や ※ を参考にしてください。同じご家族が判断してくだされば、ほぼ同じ基準で比較ができるので、大丈夫です。

それぞれの薬剤名は、下欄外を参考にしてください。使用したら○をつけていただければ大丈夫ですが、エアロゾル剤などで、プッシュ回数が増えるものは、1、2などの数字で書いてください。

ピークフロー値というのは、ピークフローモニタリングをしている方向けの欄ですので、その方にはそのときにご説明します。(主に小学生以上)

備考欄には、例えば嘔吐や発熱など、表に書き切れないこと、実家に宿泊したなど、環境に関することなど書いていただくと参考になります。

		日			
		朝	昼	夕	夜
喘息の症状の程度	発作が起きている(呼吸困難がある)				
	ゼーゼーしている(喘息症状がでている)			○	
	やや不調(喘息に関連した症状と思われる)		○		○
	正常 ※せきをしていても、喘息の症状がなければ正常としてください	○			
運動喘息	運動によって喘息症状が出ている	ある		○	ない
せき	多い				○
	少ない		○	○	
	ほとんど無い	○			
鼻症状	鼻汁				
	鼻づまり				
	鼻汁の色				透・白(黄)・緑
眼症状	目のかゆみ				ある(○) ない
薬物療法	薬品の種類		薬品名		
	抗ロイコトリエン薬	キプレス			○
	吸入性ステロイド薬(ICS)	パルミコート	○	○	
	ICS+LABA合剤				
	長時間作動性吸入性気管支拡張薬(LABA)				
	短時間作動性吸入性気管支拡張薬(SABA)	ベネトリン			○
	気管支拡張薬(内服)	メブチン	○	○	○
	気管支拡張薬(貼付)				
	祛痰薬	ムコ・ムコ	○	○	○
	ステロイド薬(内服)				
ピークフロー値	測定時刻		朝		夕
	測定値(気管支拡張薬吸入前)				
	測定値(気管支拡張薬吸入後)				
COMMENT		備考		気をついたことを書いてください	
こちらでお書きすることもあります。ご自由にお使いください。					

抗ロイコトリエン薬：オノン、キプレス、シングレアなど
 吸入性ステロイド薬(ICS)：フルタイド、パルミコート、キョパール、オルベスコなど
 ICS+LABA合剤：アドエア、レルベアなど
 長時間作動性吸入性気管支拡張薬(LABA)：セレベントなど
 短時間作動性吸入性気管支拡張薬(SABA)：ベネトリン吸入、メブチン吸入、サルタノール吸入など

★ナースのひとこと★ 日記は診察に必ず持っていきましょう

ぜんそく日記をつけるのはちょっと面倒だなと思われるかもしれませんが、ぜんそくは流れをみるのがとても大切な病気です。ぜんそく日記には診察と診察の間の状況を知るという役割もありますが、数ヶ月毎の経過を比較したり、治療期間の長い場合には前年の同じ季節との比較もして、治療方針を考えていきます。その場合、日記があるかないかで診療の質がまったく違いますよ。

また、ご家庭で対応に迷うようなことがあった場合、日記にメモしておいていただくと、前後の流れがわかるのでお勤めです。次回はこうしようというアドバイスもしやすいですし、上手に対応できていた場合はそれも確認できます。診察ではぜひ日記をネタにお話ししましょうね