

# とまり木

日毎に春の訪れを感じるようになりましたが、花粉もたくさん飛散する季節でもあります。花粉症の患者様も増えてきています。季節の変わり目で体調がすっきりしないという方もいらっしゃるのではないでしょうか。

当院では、呼吸器内科ということもあり、呼吸器の疾患の方も多く通院されており吸入薬を処方されている方に、2月頃より吸入指導を実施させて頂いています。

今回はこの吸入指導についてお話しします。



5月より当院では看護師による本格的な吸入指導を行うことにしました。

本格的とは、初めて吸入を行う方だけでなく、現在呼吸器疾患で吸入器を用いた治療を長い間続けておられる方にも、**定期的に吸入指導を行う**ことにしたのです。

これまでは不定期に先生より行っておりましたが、診療時間の関係上ゆっくりと指導が出来ず、もどかしさを感じておりました。

そのため、今回吸入指導プログラムを作り、看護師による吸入指導を徹底して行うことができるようになりました。

皆さんの中には「もう何ヶ月（何年）も吸入薬を使用しているのに、なぜ今更？」と疑問に思われる方もいらっしゃるかもしれません。では、「先生から処方された薬が余ってしまった」という経験をされたことはありませんか？

また「最近調子がいいので薬を吸うのを忘れてしまった」という方はいないでしょうか？

**『何となく自分の判断で辞めてしまったけど、やめてから時間が経つとしんどくなって慌ててまた吸入を再開する』**

これは多くの患者さんが経験することだと思います。



## 吸入指導はなぜ必要なのでしょう？

### 薬の勝手な調整や中止。



### ステロイドへの不安。



### 薬の効き目を感じないので心配。



この「薬の効き目を感じない」原因は使用方法のちょっとした間違いによることも多いのです。

## ちょっとした間違い例

- ・キャップの閉め方が不完全で薬が入っていなかった。
- ・吸入器を寝かせたまま回したので十分な薬量を吸えてなかった。
- ・カウンターが0のままなのに吸い続けていた。



## 薬の飲みにくさ、身体能力の低下。



かたくて押せない  
指に力がない…

息止めを全くせず、すぐに  
吐き出していたので  
きちんと吸えていない…



吸う力が弱くて  
ほとんど、  
吸えていない…

## ライフスタイルと 服用法のタイミングが 合わない。



朝はつつい  
忘れちゃう…



いつ吸えば  
いいの？  
忘れた！！  
2回が1回に…

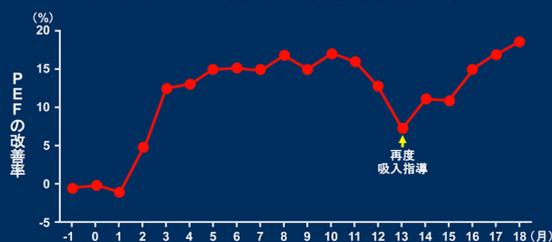
このように、吸入薬がなかなか続かないのは、患者様のライフスタイルと服用法のタイミングが異なることが要因であったり、薬の飲みにくさや身体能力の低下によって、一番重要な肺の奥の炎症部まで薬が届けられずに、薬の効果を感じられない場合や人によっては吸入器との相性により効果を発揮していなかった等、原因を探ることができるのです。

またいざ発作が出た時、どの薬をどのように使用するか迷った事はありませんか？発作治療薬は発作時のみ使用するものだと思っていられる方が多いのですが、日常生活において、「これをすると苦しくなる」という行動の前や「発作がおこるのでは？」という発作の予感がした時に早めに使用するとより効果があるのです。

このように吸入薬について既に知っているつもりが、意外に知らないこともあるとおわかり頂けると継続的な吸入指導の必要性を感じて頂けるかもしれません。このことは科学的にも明らかな改善が見られることがデータで示されております。

## 吸入指導が呼吸機能の改善率に与える影響

吸入指導は1人の患者さんに複数回行う必要がある



対象：外来通院の喘息患者  
方法：吸入指導の再教育とピークフロー値の改善を調査  
結果：再教育時に吸入方法に誤りが認められなかった症例でも、指導後1〜2ヵ月後にピークフロー値の改善が認められることが多く、また、再指導などは平均約3ヵ月からピークフロー値の低下が認められた。  
(上図は再教育でピークフロー値が回復した典型的な症例)

久保裕一、東田有智：喘息、18：64-68、2005

(久保裕一、東田有智：喘息、18：64-68、2005より引用)

## 吸入指導の意義

1. 何故吸入を継続して行わなければならないかを、自分の病気や使用薬の知識、吸入療法の意義を知ることで治療効果が上げるため。
2. 日々の吸入をストレスや戸惑いなく処方どおりに規則正しく行えるようサポートするため。
3. 肺の奥の炎症部にまで効率良く薬を届けられているか、確認するため。

最終目標は、『日常生活を心配なく送ることが出来る』ことです。  
これに向けて、皆さんにお力添えできるようスタッフも努力してまいりますので  
ご協力お願い申し上げます。



### 吸入指導プログラム

1. 診療前に、毎回状態を簡単な診断テストで測る。
2. 診断テストをもとに、必要な方に吸入指導を行う。
3. 6ヶ月ごとを目安に継続的に吸入指導を行う。



### スタッフのつぶやき



はじめまして、看護師の古郷と申します。  
佐々木内科クリニックに来て2年半になり、周りのスタッフに  
助けてもらいながら楽しくお仕事させていただいています。  
最近、お腹の脂肪が気になり始め、健康のために運動習慣を  
身につけようと思っています。  
去年は子どもと一緒に筋トレを始めましたが、  
筋肉痛のため1ヶ月で断念してしまいました。  
今年こそは引き締まった体になるように  
頑張りたいです。  
運動を続けておられる方があれば、  
長続きする秘訣を教えてくださいませんか？



### GW休みのお知らせ

**ゴールデンウィークは  
カレンダー通り**の診療と  
させていただきますので  
よろしくお願い致します。



### 編集後記

長く感じた冬もようやく終わりに近づいてきました。  
寒いのが苦手な、春の訪れが嬉しいです。  
これから、色とりどりのお花がたくさん咲くので楽しみです。  
花粉が辛いですが、暖かい日に観に出かけたいなと  
思っています。  
みなさんは楽しい春の予定はおありでしょうか？

