

ピークフロー値についてお話します！

ピークフロー値の変動が意味するものとは？

喘息が不安定なときは値が低いだけでなくばらつきも大きくなる傾向があります。

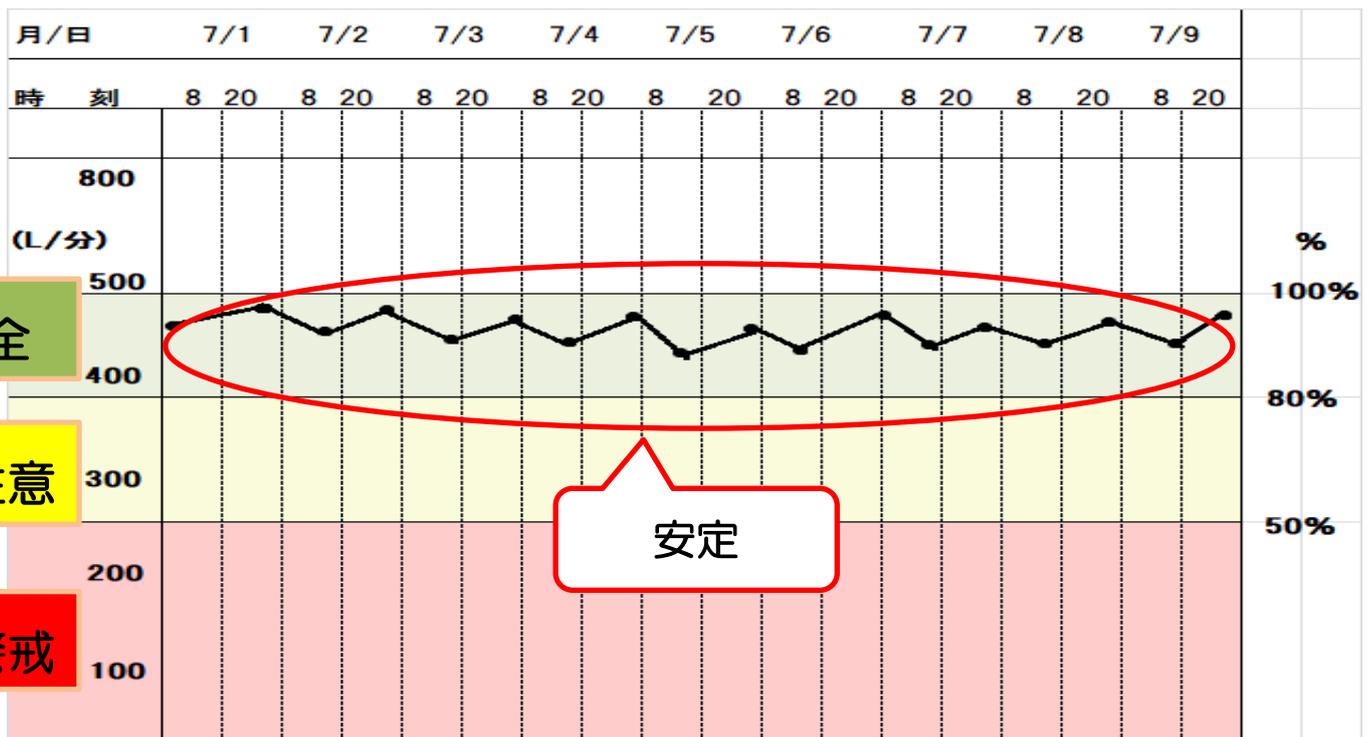
起床時と就寝時の差や、日ごとの変動が大きい時も要注意です。

また、喘息の管理には症状の変化をとらえることも大事です。

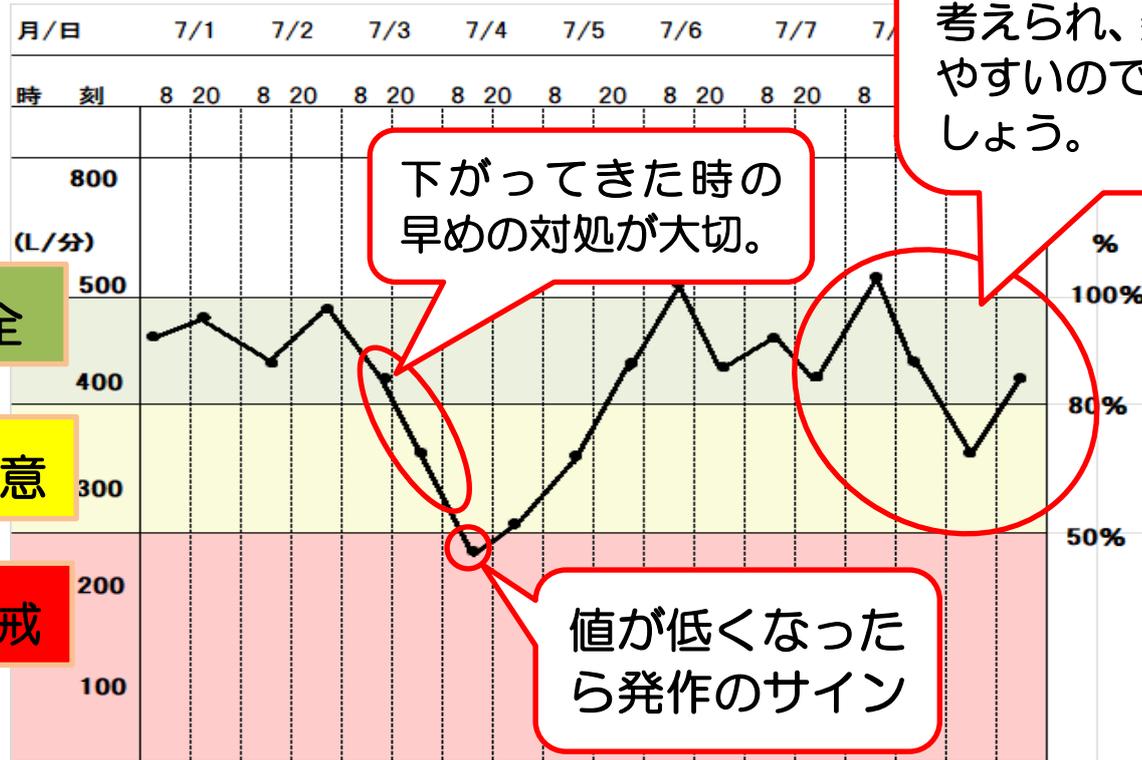
ピークフロー値と一緒に自覚症状の有無や、仕事や運動が問題なくできているか、熟睡できているかなどを記録すると、季節による変化や悪化の要因などを知るきっかけにもなります。

喘息が重いのか軽いのか、呼吸が安全なのか危険なのかを知ることができる判断材料の一つでもあります。

【良い例】



【悪い例】



ピークフロー値が 100~80%の間にある場合は、安全でとても良い状態です。この状態を維持しましょう。

50~80%の時は要注意。喘息発作症状があります。発作時に使う薬（気管支を拡げる吸入薬や指示されている内服薬）を使いましょう。

50%未満である時は要警戒です。安静にしているにもかかわらず喘息発作症状がみられます。気管支を拡げる吸入薬や指示されている内服薬を使い、改善がなければ直ちに病院へ受診を相談しましょう。

今のピークフローが自己最良値のどれくらいかによって喘息のコントロールがうまくいっているかどうかわかります。治療の評価にもなります。ピークフロー測定を継続して行っていきましょう！

