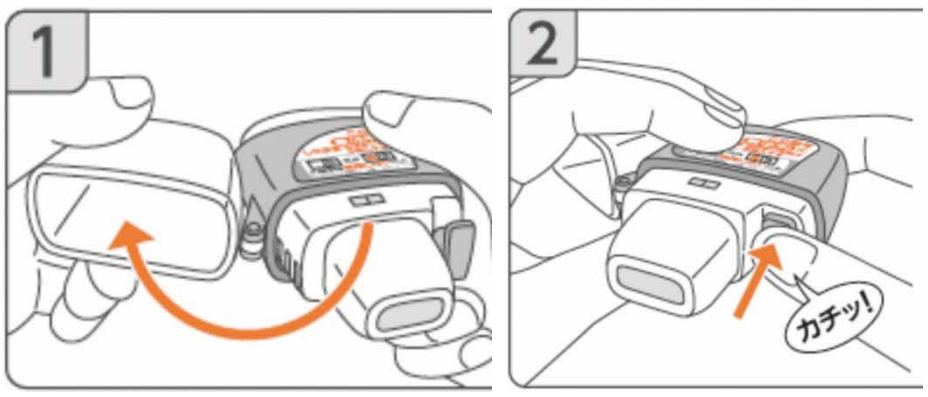
# きちんと吸入出来ていますか？

スイングヘラー用

## 吸入準備（初回のみ）




①ラベル「表（水平）」面を上に向けてキャップを開けます。
②青色のボタンを「カチッ」と止まるところまで押し、指を離します。（ボタンを元の状態に戻す）

## ポイント

## 吸入開始

❶マウスピースをくわえる前に息を吐きます。
❷マウスピースと唇の間に隙間ができないようくわえ
**はやく深く息を吸い込みます**。
❸マウスピースを口から離し、数秒間息を止めます。
❹ゆっくり息を吐きます。
❺キャップを閉じます。

➤残量の確認
吸入後、カウンターの目盛りが減っている事を確認しましょう。

➤吸入後の注意点
最後に必ずうがい、または口をすすぎましょう。うがいは副作用の予防になります。

## 薬剤残量チェック

100 新しい吸入器の表示は"100"です。（100吸入できます）
↓
99 1吸入ごと（押しボタンを1回押すごとに）数字が減ります。
↓
1 残りの吸入可能数は"1"です。
↓
0 押しボタンを押すとお薬がセットされ"0"になります。（最後の1吸入分を吸入してください。）
↓
**終了となります**

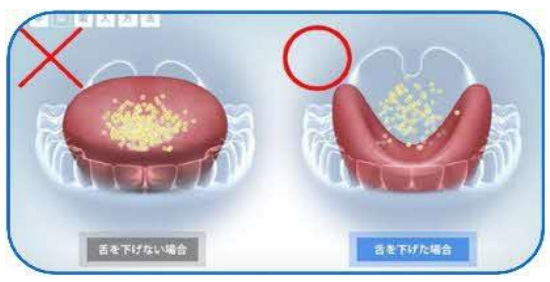
**使用しないでください**

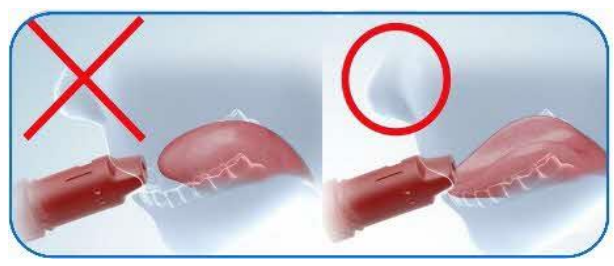
0
↓
×9

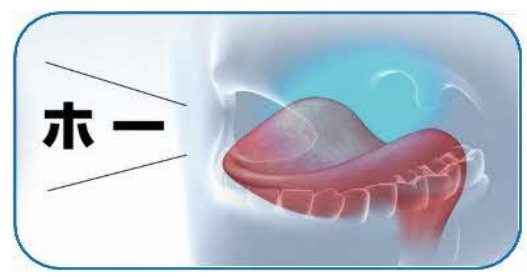
"0"の表示のものは使用しないでください。
0の表示から、更に押しボタンを押すと×9の表示になり、押しボタンは完全に戻らなくなります。
お薬がセットされませんので使用しないでください。

## ホー吸入

吸入薬は気管に入ってから効果が出ます。（口の中で止まっていると効きません）
薬が舌を超えて気管まで届くように「お薬の通り道」を作る方法を練習しましょう。






舌を下げると口の中に空間ができて「薬の通り道」が広くなります。

舌を下の歯よりも前に出し、頭の中で「ホー」と思いながら大きく息を吸います。

日本喘息学会
吸入操作ビデオ