

Peak Flow Meter

A peak flow meter measures how fast air moves out of the lungs. This is a good way to check changes in your airways from asthma before you may feel them. Then you can take your medicines early to stop these changes and avoid a severe asthma attack. Use a peak flow meter as directed by your doctor.

How to use your peak flow meter:

1. Connect the mouthpiece to the peak flow meter.
2. Move the mark to zero.
3. Hold the meter with the thumb and the forefinger of one hand.
4. Stand up or sit up straight.
5. Take in a deep breath.
6. Close your lips tightly around the mouthpiece.
7. Blow out as hard and fast as you can into the mouthpiece with one blow.
8. Write down the number. If you cough or make a mistake, reset the mark to zero and do it again.
9. Do this 3 times. Record the highest of the three readings.
10. Clean the mouthpiece with soap and water.

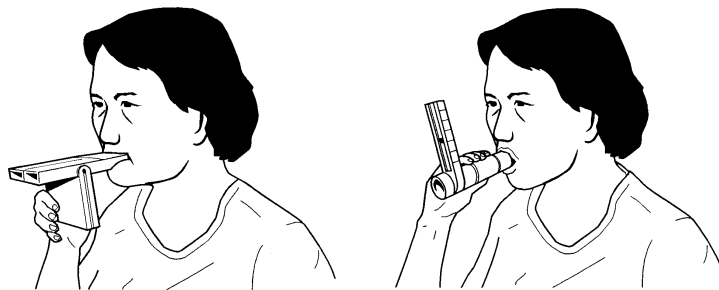


ピークフローメーター

ピークフローメーターは、肺から出る空気の流れの速度測定に使用します。ぜん息による気道の変化を本人が感じる前にチェックできます。薬を早めに服用することで変化に対処し、激しいぜん息発作を防止することができます。ピークフローメーターは、医師の指示に従って使用してください。

ピークフローメーターの使い方

1. マウスピースをピークフローメーターに接続します。
2. 目盛をゼロに設定します。
3. 片手の親指と人差し指でメーターを持ちます。
4. 立っていても、座っていても、背筋を真っ直ぐにして姿勢を正します。
5. 深く息を吸います。
6. マウスピースをくわえ、唇とマウスピースの間に隙間がないように口を閉じます。
7. できる限り強く速く、一気にマウスピースに息を吐き出します。
8. 数値を記録します。咳をしたり方法を誤った場合、目盛をゼロにリセットしてやり直します。
9. 3回測定を行います。3つの値のうちの最高値を記録します。
10. マウスピースを石鹼と水で洗います。



What the Reading Means

- **Green Zone:** Means your peak flow shows your lungs are working well. Your medicine is working and you can go ahead with your daily activities.

Your green zone is readings above _____.

- **Yellow Zone:** Means your lungs are working harder. Your medicine may need to be changed. Take the action your doctor has ordered for you or call your doctor. Use caution in your daily activities.

Your yellow zone is readings between _____ and _____.

- **Red Zone:** Means you are having breathing problems and your asthma is not under control. Go to the doctor or call 911. You need treatment right away.

Your red zone is readings below _____.

Some meters have color markers that can be set to show your target zones. Your doctor or nurse can help you figure out your target zones, based on your readings when your asthma is controlled. You may need to check your readings for several days and then bring them with you to the doctor's office or clinic. Your target zone may be different than another person's because of your size, age and lung function.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

© Copyright 2005 – 1/2010 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

測定値の意味

- **緑ゾーン** – 肺が正常な状態であることを示します。薬の効果が出ているため、通常の活動を行っても問題ありません。

緑ゾーンの測定値は_____より高い値です。

- **黄ゾーン** – 肺に負担がかかっていることを示します。薬の変更が必要な可能性があります。医師に指示されている措置を講じるか、医師に連絡してください。通常の活動には注意が必要です。

黄色ゾーンの測定値は_____～_____です。

- **赤ゾーン** – 呼吸障害があり、ぜん息の発作が起きています。診察を受けるか 911 番に緊急連絡をしてください。直ちに治療を受ける必要があります。

赤ゾーンの測定値は_____未満です。

メーターの中には、ターゲットゾーンを指すカラー マーカーを設定できるものもあります。

ぜん息が起きていないときの測定値を基にして、医師や看護師に相談して、自分に合ったターゲットゾーンを決めてください。数日間にわたって測定値をチェックしてから、記録を提出するよう指示されることもあります。体形、年齢、肺機能には個人差があるため、ターゲットゾーンは他の人とは異なる場合があります。

質問や不明な事項については主治医または看護師にご相談ください。

© Copyright 2005 – 1/2010 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Peak Flow Meter. Japanese