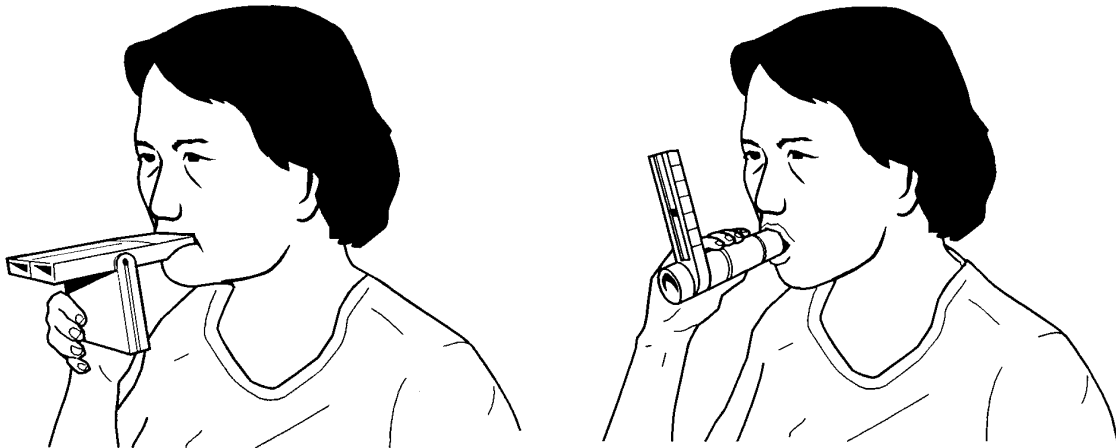


# Peak Flow Meter

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.



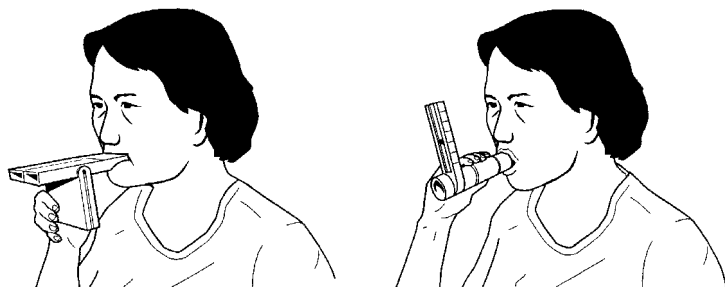
# ピーク フロー メーター

ピーク フロー メーターは、肺から出る空気の速さを測定します。ぜん息による気道の変化を感じる前にチェックすると役立ちます。これにより、薬を早めに服用することで変化に対処し、重いぜん息発作を防ぐことができます。医師の指示に従ってピーク フロー メーターを使用してください。

## 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. マーク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. 立つか、または背筋を真っ直ぐにして座ります。
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します。

Peak Flow Meter. Japanese.



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.

### **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 \_\_\_\_\_.**

7. できる限り強く、はや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、マーク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回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。

## 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。医師に指示指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** — 呼吸障害が起きており、ぜん息の発作が起きていま  
す。医師による診察を受けるか緊急連絡をしてください。直ちに措  
置を受ける必要があります。  
赤ゾーンの測定値は\_\_\_\_\_未満です。

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.**

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、自分に合ったターゲットゾーンを決められるよう医師や看護師からアドバイスを受けてください。数日間にわたって測定値をチェックしてから、記録を医師が病院に伝えます。身体のサイズ、年齢により肺機能の差があるため、あなたのターゲットゾーンは他の人のもの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医師または看護師にご相談ください。**

Peak Flow Meter. Japanese.

5/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).