

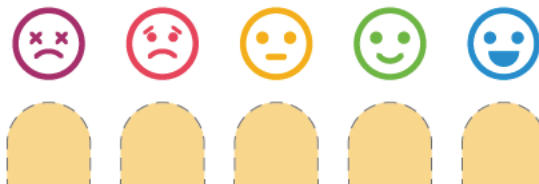
【第2版】

ぜんそく症状チェッカー

【監修】医療法人 沖縄徳洲会 湘南鎌倉総合病院 免疫・アレルギーセンター センター長
谷口 正実 先生

わたしの管理目標達成度

0% 25% 50% 75% 100%



穴をあけるだけの簡単チェック

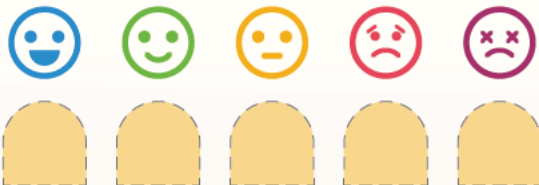


喘息の管理目標は 「健康な人と変わらない日常生活を送ること」

✓ ご自身の管理目標の達成度について、
最も当てはまるものに穴をあけてください。

わたしの管理目標達成度

100% 75% 50% 25% 0%



✓ この2～4週間にあった出来事や症状を3段階で評価しましょう。

出来事

発作治療薬
の使用



使用
なし

週 1 回

週 2 回
以上

経口
ステロイド薬
の使用



使用
なし

週 1 回

週 2 回
以上

症状

咳



痰



息苦しさ
息切れ



ぜんめい
喘鳴

(呼吸時にゼーゼー、
ヒューヒューという音ができる。)



胸苦しさ



喘息症状に
よる不眠



鼻づまり



匂いの
わかりにくさ

