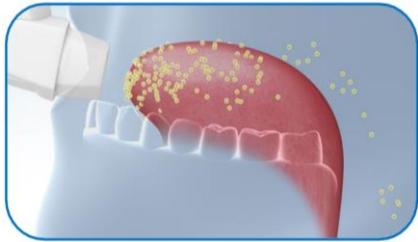
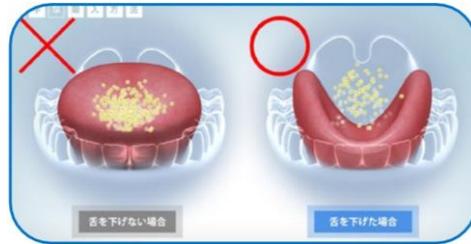


ホー吸入

吸入薬は、気管にお薬が入ることで効果が発揮されます。
舌を意識して下げないと、吸入したときにお薬が舌にくっついて止まったり
口や喉の奥は狭いので、薬が気管まで届きにくくなってしまい、
お薬の効果が出にくくなることがあります。



口の中を横から見た図



口の中を前から見た図

舌を下げると、口の中に空間ができて
「薬の通り道」が広がります

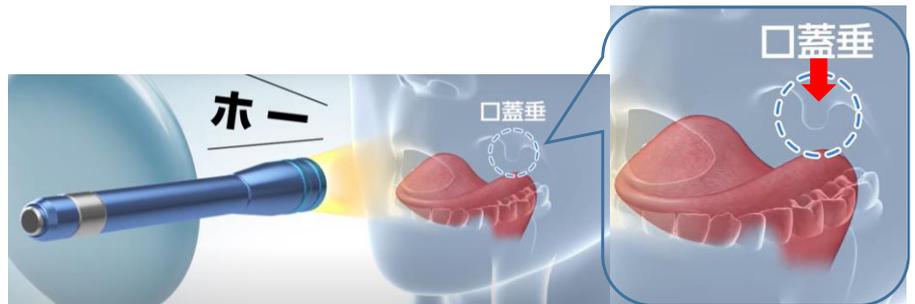


薬が、舌を超えて気管までしっかりと届くように「薬の通り道」を作る方法を練習しましょう。

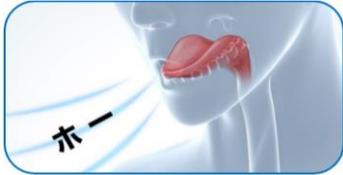
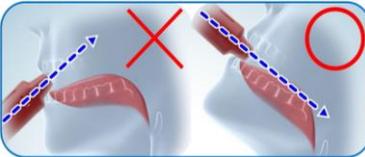
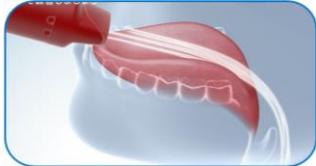
	手順	チェック項目
1	舌を下の歯より前に出してから、「ホー」と歌うように長く発音します	<ul style="list-style-type: none"> 舌は下の歯より前に出ているか？ ★下の歯または下唇の上に舌が乗るようにしましょう
2	舌を下げたまま、頭の中で「ホー」と思いながら大きく息を吸います	<ul style="list-style-type: none"> 舌は下の歯より前に出ているか？ ★喉の奥に空気が当たる感じがわかったら成功です。

【視覚での確認】

手鏡とライトを用意して、鏡に向かって「ホー」の発音をし、口蓋垂（ノドの奥）が見えたら、その時の舌の形状を記憶してください。



それでは、実際に薬を吸入してみましょう。（裏へ）

	手順	チェック項目
1	舌を下歯より前に出してから、「ホー」と歌うように長く発音します	 <ul style="list-style-type: none"> 舌は下の歯より前に出ていますか？ ★下の歯または下唇の上に舌が乗るようにしましょう
2	舌を下げたまま、舌の上に吸入口を乗せ啜って、アゴと吸入器の後ろを上げて、少し上を向きます	 <ul style="list-style-type: none"> 舌の上に吸入口が乗っていますか？ ★吸入器と舌の間が離れていると舌が下がりません  <ul style="list-style-type: none"> 吸入器の先がノドの方向に向いていますか？ ★吸うときに「薬の通り道」が、できるだけ真っ直ぐになるようにしましょう
3	そのままの姿勢で、頭の中で「ホー」と思いながら大きく息を吸います	 <ul style="list-style-type: none"> ★空気がノドの奥にあたり、空気の流を感じたら成功です 
4	大きく吸ったら、吸入器を口から外して約5秒間息を止めます。	 <ul style="list-style-type: none"> ★息止めは苦しくない程度で構いません
5	ゆっくり息を吐きます。これで終了です	

【スパーサーを使用する場合】

スパーサーを使用する場合は、吸入口の前に舌が来ないように、根元まで深く啜ってください。



動画でも確認できます。