

環境再生保全機構の動画を使って正しい吸入方法を覚えましょう。
環境再生保全機構のHPは <https://www.erca.go.jp/> です。

HPを開いたら 「大気環境・ぜん息などの情報館」 をクリックします。



独立行政法人
環境再生保全機構
ERCA Environmental Restoration and Conservation Agency

サイトマップ | 交通アクセス | お問い合わせ | English

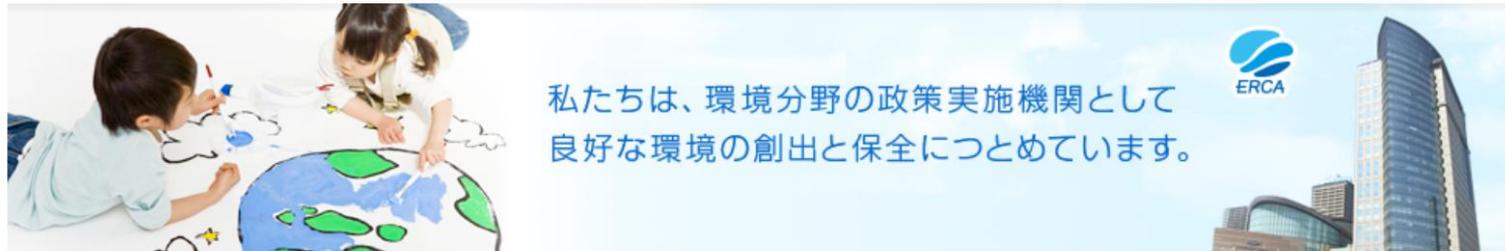
サイト内検索 検索

文字サイズ変更 小 中 大

本文△

- 機構ホーム
- アスベスト(石綿)健康被害の救済
- 汚染負荷量賦課金申告のご案内
- 大気環境・ぜん息などの情報館
- 環境研究総合推進費
- 地球環境基金の情報館
- PCB廃棄物処理助成業務
- 最終処分場維持管理積立金管理業務

▶ 機構のご案内 ▶ 情報公開等 ▶ 採用情報 ▶ 調達情報 ▶ IR情報 ▶ プレスリリース



私たちは、環境分野の政策実施機関として
良好な環境の創出と保全につとめています。

ERCA

[【重要】環境再生保全機構における新型コロナウイルス感染症対策に関するお知らせ](#)

[当機構（「環境再生保全機構」）と似たような名前で生活再生救済金の受取手を勧誘するメール等に御注意ください。](#)

[【お知らせ】環境研究総合推進部の本部移転について](#)

[環境再生保全機構の出勤者数の削減に関する取組状況の公表について \(PDF、113KB\)](#)

ERCAパンフレット(PDF: 26.8MB)



石綿(アスベスト)
健康被害救済制度のこと。

知ってほしい、

ERCA

次に 「喘息などの情報館」 をクリックします。

独立行政法人
環境再生保全機構
ERCA Environmental Restoration and Conservation Agency

サイトマップ | 交通アクセス | お問い合わせ | English

サイト内検索 検索

文字サイズ変更 小 **中** 大

機構ホーム | アスベスト(石綿)健康被害の救済 | **汚染・荷量賦課金のご案内** | **大気環境・ぜん息などの情報館** | 環境研究総合推進費 | 地球環境基金の情報館 | PCB廃棄物処理助成業務 | 最終処分場維持管理積立金管理業務

▶ 予防事業について ▶ **ぜん息などの情報館** ▶ 大気環境の情報館 ▶ ERCAイベント情報 ▶ パンフレット・ツール

機構ホーム > 大気環境・ぜん息などの情報館

大気環境・ぜん息などの情報館

大気汚染の影響による健康被害の予防や、従来からの国や地方公共団体が行ってきているぜん息等に対する対策や大気汚染の改善に関する情報を提供しています。

・ 令和2年7月豪雨により被害を受けられた方々へ

ピックアップ

すこやかライフNo.55
[2021年2月25日発行]



ぜん息とCOPDのための生活情報誌の最新号を発行しました。
▶ [パンフレットのお申し込みはこちら](#)

最新情報

▶ [最新情報一覧](#)

- 2020年04月26日 **ぜん息** **大気**
◆お知らせ◆ [パンフレット等のお申込み・発送について](#)
- 2021年04月01日 **ぜん息**
[ぜん息等アレルギー疾患の患者教育スタッフ向けeラーニングの配信を開始しました。](#)
- 2021年03月23日 **ぜん息**
[Web版すこやかライフへコラム「食物経口負荷試験について」を掲載しました。](#)
- 2021年03月12日 **COPD**
[2月28日開催リモート講演会のアーカイブ配信（3月31日まで）※リモート講演会のアーカイブ配信は終了しました。](#)
- 2021年03月11日 **ぜん息**
[Web版すこやかライフのQ&Aを更新しました。](#)



ぜん息・COPDプラットフォーム



ぜん息やCOPDの最新情報やイベントをご紹介します

ぜん息とCOPDのための生活情報誌 **すこやかライフ** WEB版

パンフレット
機関発行のパンフレットの紹介とお申し込み



みんなで一緒に楽しくおいしく！
食物アレルギーの **子どものためのレシピ集**

喘息などの情報館が開いたら赤い↓の小児喘息をクリックします。

▶ 予防事業について ▶ ぜん息などの情報館 ▶ 大気環境の情報館 ▶ ERCAイベント情報 ▶ パンフレット・ツール

機構ホーム > 大気環境・ぜん息などの情報館 > ぜん息などの情報館



ERCA+協力団体情報 プラットフォーム
役立つ ぜん息・COPD 総合ニュース

ERCA 発信情報！
知ってあんしん 基礎情報 & サポート

● [ぜん息などの情報館](#)

- ▶ ぜん息基礎知識
- ▶ その他のアレルギー
- ▶ 慢性閉塞性肺疾患（COPD）
基礎知識
- ▶ WEB版すこやかライフ
- ▶ ぜん息・COPDに関する相談
- ▶ 調査研究
- ▶ 統計情報

ぜん息について

COPD について

ぜん息のこと、正しく知って、正しく対処！

ぜん息

あなた ↓ どちら？ 小児ぜん息と成人ぜん息



小児ぜん息



成人ぜん息



薬

共通

小児

成人

ぜん息Q & A

小児

成人

ぜん息用語集



小児ぜん息 基礎知識の中の「薬の吸入方法」をクリックします。

小児ぜん息 基礎知識

- ぜん息って何? (症状や治療法)
- もしかしてぜん息? (検査や診断)
- 発作時の対応
- ぜん息の薬
- 薬の吸入方法**
- 悪化因子への対策
- 運動時のポイント
- ぜん息の自己管理
- 保育所や学校など集団生活のこと

- **ぜん息などの情報館**
- ▶ [ぜん息基礎知識](#)
- ▶ [その他のアレルギー](#)
- ▶ [慢性閉塞性肺疾患 \(COPD\) 基礎知識](#)
- ▶ [WEB版すこやかライフ](#)
- ▶ [ぜん息・COPDに関する相談](#)
- ▶ [調査研究](#)
- ▶ [統計情報](#)



「薬の吸入方法」の下のほうに「movie」があります。
これをクリックすると

独立行政法人 環境再生保全機構
ERCA Environmental Restoration and Conservation Agency

サイトマップ | 交通アクセス | お問い合わせ | English
サイト内検索 ENHANCED BY Google 検索
文字サイズ変更 小 中 大

機構 ホーム アスベスト(石綿)健康被害の救済 汚染負荷量算課金申告のご案内 大気環境・ぜん息などの情報館 環境研究総合推進費 ERCAイベント情報 パンフレット・ツール 地球環境基金の情報館 PCB廃棄物の情報館 最終処分場維持管理積立金管理業務

予防事業について ぜん息などの情報館 大気環境の情報館 ERCAイベント情報 パンフレット・ツール

機構ホーム > 大気環境・ぜん息などの情報館 > ぜん息などの情報館 > ぜん息基礎知識 > 小児ぜん息 > 薬の吸入方法

小児ぜん息 基礎知識

薬の吸入方法

吸入薬はどのようにしたら上手に吸えますか？

正しく使用しないと吸入薬は十分効果が得られません。上手に吸入するためには、それぞれの吸入器の特徴を理解して正しい使い方を身につける必要があります。



- 効率よく吸入するために
- 吸入が上手にできているか確認しましょう
- 小さな子どもが初めて吸入をする前に
- 吸入を毎日続けるために **Let's TRY!**
- 吸入器を使った吸入の方法 **movie** **Let's TRY!**
- スプレーを使ったエアゾール (pMDI) タイプの吸入の方法 **movie** **Let's TRY!**
- ディスクス (DPI) の吸入の方法 **movie** **Let's TRY!**
- タービュヘイラー (DPI) の吸入の方法 **movie** **Let's TRY!**

ぜん息などの情報館

- ぜん息基礎知識
- その他のアレルギー
- 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 基礎知識
- WEB版すこやかライフ
- ぜん息・COPDに関する相談
- 調査研究
- 統計情報

COPD 階段を上がると息切れがする
それ、年齢ではなく、COPDのせいかも。
まずはCOPDセルフチェック!

ぜん息・COPDプラットフォーム
ぜん息やCOPDの最新情報やイベントをご紹介します

ぜん息とCOPDのための生活情報誌
すこやかライフ WEB版

パンフレット
機構発行のパンフレットの紹介とお申し込み

吸入方法の図解と動画を見ることができます。

スプレーを使ったエアゾール（pMDI）タイプの吸入の方法 movie Let's TRY!

スプレーは、pMDI（ガスの圧力で薬を噴射する吸入器）で薬の噴射と薬を吸い込むタイミングを合わせることの難しい子どもが確実に吸入するための補助器具です。

マスクタイプ



うまく息を止めることができない子どもは、マスクタイプを使用しましょう。

1 吸入器を付ける。
吸入器をよく振ってからキャップを外しスプレーに取り付ける。



- 吸入器を逆さに付けない。
- スプレーをこすったりしない。

2 薬を出す。
吸入器、スプレー、マスクの向きを合わせてセットし、ポンベの底を1回押す。



- 1プッシュごとの吸入を行っているか。

3 薬を吸う。
マスクを口にあって、ゆっくりと息をすい込む。5呼吸くらいでスプレーの中の薬を吸い込む。



- マスクが顔に密着しているか。
- マスクを強く押し付けない。

4 息をはき出す。
スプレー内の薬を吸い込んだら、息をはき出す。



5 うがいをする。
うがいをし、口の中を洗う。



【動画】pMDI+スプレー（マスクタイプ）の使い方



【大気環境・ぜん息などの情報館】pMDI+スプレー（マスクタイプ）の使い方

ぜん息とCOPDのための生活情報誌

すこやかライフ WEB版



パンフレット

機関発行のパンフレットの紹介とお申し込み



みんなで一緒に楽しくおいしく！

食物アレルギーの子どものためのレシピ集



ぜん息・COPDの相談はこちら

フリーダイヤル

電話

メール

=看護師と専門医が無料でお応えします=

ERCA予防事業

twitter

(研修サイトへ移動します)



メルマガ

登録はこちら



小児ぜん息等アレルギー疾患

eラーニング

学習支援ツール



ぜん息などの情報館

キッズページ



大気環境の情報館

キッズページ



リンク集

- ▶ ぜん息・COPD関連
- ▶ 大気環境関連
- ▶ 国や地方公共団体の大気環境に係る法律・条令や取り組み