

## Step 1

各質問について該当する点数を丸で囲み、その数字を右の四角の欄に書き入れてください。できる限り率直にお答えください。喘息の現状について担当医師に相談する際、役立ちます。

質問1 この4週間に、喘息のせいで職場や家庭で思うように仕事はかどらなかったことは時間的にどの程度ありましたか？

いつも 1	かなり 2	いくぶん 3	少し 4	全くない 5	点数
-------	-------	--------	------	--------	----

質問2 この4週間に、どのくらい息切れがしましたか？

1日に2回以上 1	1日に1回 2	1週間に3~6回 3	1週間に1,2回 4	全くない 5	点数
-----------	---------	------------	------------	--------	----

質問3 この4週間に、喘息の症状(ゼイゼイする、咳、息切れ、胸が苦しい・痛い)のせいで夜中に目が覚めたり、いつもより朝早く目が覚めてしまうことがどのくらいありましたか？

1週間に4回以上 1	1週間に2,3回 2	1週間に1回 3	1,2回 4	全くない 5	点数
------------	------------	----------	--------	--------	----

質問4 この4週間に、発作止めの吸入薬(サルブタモールなど)をどのくらい使いましたか？

1日に3回以上 1	1日に1,2回 2	1週間に数回 3	1週間に1回以下 4	全くない 5	点数
-----------	-----------	----------	------------	--------	----

質問5 この4週間に、自分自身の喘息をどの程度コントロールできたと思いますか？

全くできなかった 1	あまりできなかった 2	まあまあできた 3	十分できた 4	完全にできた 5	点数
------------	-------------	-----------	---------	----------	----

## Step 2

各項目の点数を足してあなたの総合点を出してください。

合計

## Step 3

裏面を見て、総合点からあなたの喘息状態を、すぐ確認しましょう。

### 点数：25点(満点)

**好調です。このまま続けましょう!**

あなたの喘息は**完全な状態(トータルコントロール)**です。全く症状がなく、喘息による日常生活への支障は全くありません。この調子で治療を続けましょう。もしこの状態に変化があるようならば、担当医師にご相談ください。

### 点数：20点から24点

**順調です。あと一息**

あなたの喘息は**良好な状態(ウェルコントロール)**ですが、**完全な状態(トータルコントロール)**ではありません。担当医師のアドバイスにより治療を継続し、**トータルコントロール**を目指しましょう。

### 点数：20点未満

**まだまだです。もっとよくなります**

あなたの喘息は、**コントロールされていない状態**です。あなたの喘息状態を改善するために、**担当医師と治療方法をよく相談**しましょう。