

きょうのきみは何点かな？

ACT now!



 20点以上

- 合計点数が20点以上の場合、喘息はおそらくコントロールされていると考えられます。お子様の喘息コントロールを評価する際、主治医が他の要素を考慮することがあります。お子様の喘息について主治医に相談してください。
- 喘息は予測できません。お子様の喘息の症状が軽度や無症状に見える場合でも、いつでも発症しうのです。
- お子様の喘息の調子が良くみえても、この小児喘息コントロールテストに定期的に答えるようにしてください。これからも定期的に主治医の診察を受けさせ、お子様の喘息がきちんと治療されているかどうか確認してください。

 20点未満

- 合計点数が20点未満の場合は、喘息があまり良くコントロールされていない可能性があります。
- 小児喘息コントロールテストの結果についてお子様の主治医と相談し、喘息治療計画を変える必要があるかどうか聞いてください。
- 喘息症状の主な原因（気道が炎症したり狭くなること）のコントロールを助け、毎日長期間使用できる薬について、お子様の主治医に聞いてください。おそらく喘息症状の主な原因を毎日治療することにより、多くのお子様の喘息を最良にコントロールできると考えられます。

小児喘息コントロールテストは、喘息のコントロール状態を点数で把握することができます

しょうにぜんそく  
小児喘息  
コントロールテスト  
(小児ACT)



このテストにお子様と一緒に答え、結果について主治医に相談してください。12歳以上の方は、喘息コントロールテスト（ACT）をご使用ください。

小児喘息コントロールテストのやり方

- ステップ1** 最初の4問(①～④)はお子様に答えてもらってください。質問を読んだり理解したりするのに手助けが必要な場合は、手伝ってあげても構いません。ただし、答えはお子様に選んでもらってください。
- 残りの3問(⑤～⑦)は、保護者の方ご自身がお答えください。その際、お子様が選んだ答えは参考になさらないでください。このテストは答えが正しいか間違っているかを判定するものではありません。
- ステップ2** 各質問の答えの点数(0 1 2 3 など中面参照)を、右横の□に書き込んでください。
- ステップ3** 各□の点数を合計してください。
- ステップ4** このテストを主治医に見せ、合計点数について相談してください。

【編集協力】

群馬大学 名誉教授

社会福祉法人 希望の家附属北関東アレルギー研究所 顧問

森川昭廣

# しょうにぜんそく 小児喘息コントロールテスト

4~11歳児対象

▼以下の質問はお子様に答えてもらってください。

1 きょうのぜんそくのぐあいはどうですか？

てんすう  
点数

とてもわるい 0	わるい 1	よい 2	とてもよい 3	<input type="text"/>
----------	-------	------	---------	----------------------

2 はしったり、うんどうしたり、スポーツしたりするとき、ぜんそくでどれくらいこまっていますか？

やりたいことができず、とてもこまっている 0	こまるし、いやだ 1	すこしはこまるが、だいじょうぶ 2	まったくこまらない 3	<input type="text"/>
------------------------	------------	-------------------	-------------	----------------------

3 ぜんそくのせいで、せきがでますか？

はい、いつも 0	はい、ほとんどいつも 1	はい、ときどき 2	いいえ、まったく 3	<input type="text"/>
----------	--------------	-----------	------------	----------------------

4 ぜんそくのせいで、よなかにめがさめますか？

はい、いつも 0	はい、ほとんどいつも 1	はい、ときどき 2	いいえ、まったく 3	<input type="text"/>
----------	--------------	-----------	------------	----------------------

▼以下の質問は保護者の方ご自身がお答えください。

5 この4週間で、日中お子様に何らかの喘息症状が出た日は何日ありましたか？

点数

まったくない 5	1~3日 4	4~10日 3	11~18日 2	19~24日 1	毎日 0	<input type="text"/>
----------	--------	---------	----------	----------	------	----------------------

6 この4週間で、喘息のせいで日中お子様の息がゼーゼーした日は何日ありましたか？

まったくない 5	1~3日 4	4~10日 3	11~18日 2	19~24日 1	毎日 0	<input type="text"/>
----------	--------	---------	----------	----------	------	----------------------

7 この4週間で、喘息のせいでお子様が夜中に目を覚ました日は何日ありましたか？

まったくない 5	1~3日 4	4~10日 3	11~18日 2	19~24日 1	毎日 0	<input type="text"/>
----------	--------	---------	----------	----------	------	----------------------

けっか せんせい  
結果を先生にいつてみよう！

裏面を見て、合計点からお子様の  
喘息コントロール状態をすぐ確認しましょう

合計