

すぐチェック  
あなたの喘息は何点? **ACT now!**



**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。

**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  
ロール**を目指しましょう。

**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。

ぜんそく治療の最新情報をご紹介します。  
ぜひ、アクセスを。

ホームページ

<http://zensoku.jp>



**グラクソ・スミスクライン株式会社**

〒151-8566 東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-6-15 GSKビル

グラクソ・スミスクラインの製品に関するお問い合わせ・資料請求先  
TEL : 0120-561-007 (9:00~18:00/土日祝日および当社休業日を除く)  
FAX : 0120-561-047 (24時間受付)

ぜんそく

対象：12歳以上



# 喘息 コントロール テスト

推薦：財団法人日本アレルギー協会

あなたの喘息は何点?

すぐチェック

**ACT now!**

25

編集協力：

独立行政法人国立病院機構  
東京病院 院長  
大田 健

社会福祉法人 希望の家附属  
北関東アレルギー研究所 所長  
群馬大学 名誉教授  
森川 昭廣

**Asthma Control Test**

グラクソ・スミスクライン株式会社

# Asthma Control Test

このテストは、

喘息でお悩みの12歳以上の方が

自分自身の喘息状態を

点数で知るために役立ちます。

各質問について、該当する点数を丸で囲んでください。

質問は全部で5つあります。

あなたが丸で囲んだ点数を合計すると、

あなたの喘息コントロールテストの

総合点を出すことができます。

テストの結果は、

必ず担当医師と一緒に見直してください。

あなたの喘息は何点？

すぐチェック

# ACT now!

ぜんそく

# 喘息コントロールテスト(ACT)

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	
---------	---	-------	---	----------	---	----------	---	------	---	--

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	
----------	---	----------	---	--------	---	------	---	------	---	--

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	
---------	---	---------	---	--------	---	----------	---	------	---	--

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	
----------	---	-----------	---	---------	---	-------	---	--------	---	--

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。

著作権: QualityMetric Incorporated, 2002. 禁無断転載・使用

裏面をご覧ください。👉