

## ピークフローメータ予測値 (Trudell Medical Internationalによる)

### ◆6歳から24歳男子の身長による予測値

年齢	身長 (cm)								
	110cm	120cm	130cm	140cm	150cm	160cm	170cm	180cm	190cm
6歳	99	146	194	241	289	336	384	431	479
8歳	119	166	214	261	309	356	404	451	499
10歳	139	186	234	281	329	376	424	471	519
12歳	159	206	254	301	349	396	444	491	539
14歳	178	226	274	321	369	416	464	511	559
16歳	198	246	293	341	389	436	484	531	579
18歳	218	266	313	361	408	456	503	551	599
20歳	238	286	333	381	428	476	523	571	618
22歳	258	306	353	401	448	496	543	591	638
24歳	278	326	373	421	468	516	563	611	658

### ◆6歳から20歳女子の身長による予測値

年齢	身長 (cm)								
	105cm	115cm	125cm	135cm	145cm	152cm	162cm	172cm	182cm
6歳	134	164	193	223	245	268	297	327	357
8歳	153	182	212	242	264	287	316	346	376
10歳	171	201	231	261	283	305	335	365	395
12歳	190	220	250	280	302	324	354	384	414
14歳	209	239	269	298	321	343	373	403	432
16歳	228	258	288	317	340	362	392	421	451
18歳	247	277	306	336	358	381	411	440	470
20歳	266	295	325	355	377	400	429	459	489

### ◆25歳から80歳男性の身長による予測値

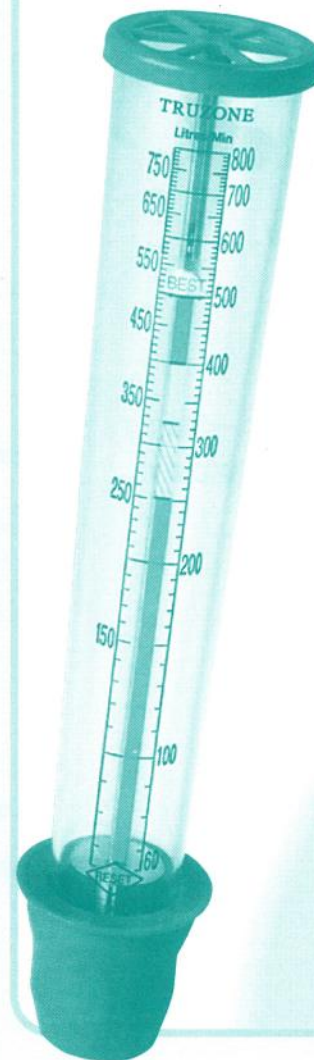
年齢	身長 (cm)							
	160cm	165cm	170cm	175cm	180cm	185cm	190cm	195cm
25歳	492	520	549	578	606	635	664	692
30歳	481	510	538	567	596	624	653	682
35歳	471	499	528	557	585	614	643	671
40歳	460	489	517	546	575	603	632	661
45歳	450	478	507	536	564	593	622	650
50歳	439	468	496	525	554	582	611	640
55歳	429	457	486	515	543	572	601	629
60歳	418	447	475	504	533	561	590	619
65歳	408	436	465	494	522	551	580	608
70歳	397	426	454	483	512	540	569	598
75歳	387	415	444	473	501	530	559	587
80歳	376	405	433	462	491	519	548	577

### ◆25歳から80歳女性の身長による予測値

年齢	身長 (cm)						
	145cm	150cm	155cm	160cm	165cm	170cm	175cm
25歳	350	365	379	394	409	424	439
30歳	342	357	372	387	402	417	431
35歳	335	350	364	379	394	409	424
40歳	327	342	357	372	387	402	416
45歳	320	335	349	364	379	394	409
50歳	312	327	342	357	372	387	401
55歳	305	320	334	349	364	379	394
60歳	297	312	327	342	357	372	386
65歳	290	305	319	334	349	364	379
70歳	282	297	312	327	342	357	371
75歳	275	290	304	319	334	349	364
80歳	267	282	297	312	327	342	356

# TRU ZONE<sup>®</sup>

## トルーゾーン



ピークフローメータ  
取扱説明書

**TMI** 株式会社 東京エム・アイ商会

〒135-0023 東京都江東区平野3-2-6 TEL. 03-6458-5588 FAX. 03-6458-5518

## 使用方法



① 黄色の目盛りを最低値(ひし型-RESET)にセットします。



② リセットの仕方：マウスピースと反対側(上部)を持ち、体温計をリセットする同じやり方で上から下に振り下ろす。針が目盛りの最低の位置にあるかどうかを必ず確認して下さい。



③ 立った姿勢で出来るだけ息を吸い込みマウスピースをしっかりとくわえます。



④ 息を思い切り出来るだけ早く吐きます。

- ⑤ 止まった黄色のスライド指針が指した目盛りの位置がピークフローの値です。
- ⑥ さらに二回(医師の判断による)同様に(②から⑤を繰り返して)測定します。
- ⑦ 三回のうち一番大きい数値を記録します。
- ⑧ 測定値を自分の最良値と比較してください。

## 日常のお手入れ

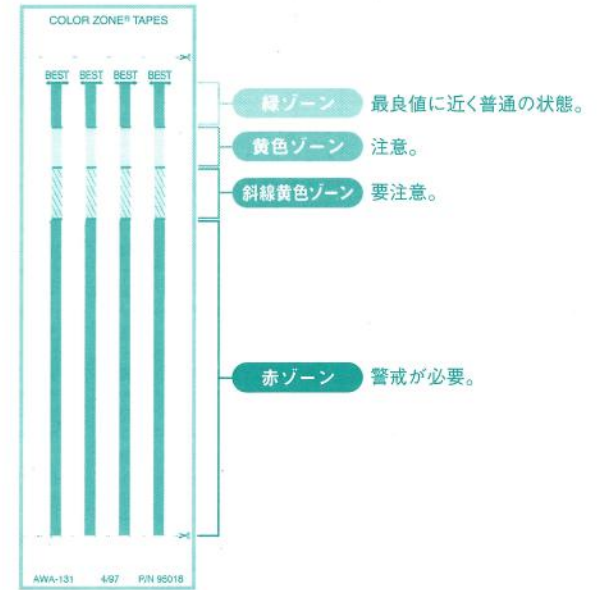
一週間に一度ぬるま湯で洗った後、よく自然乾燥させてください。  
もし必要であれば食器用洗剤を溶かしたぬるま湯につけておいた後、よく水洗いして乾かしてください。

### 【注意】

- ※本体の中をブラシなどでこすらないでください。
- ※煮沸は出来ません、変形しますのでご注意ください。
- ※ヘアードライヤーなどで本体を乾燥させないでください。
- ※本体を落としたり踏んだりして壊れたら使用しないでください。

## カラーゾーンテープについて

カラーゾーンテープの使用により  
気管支の状態を四段階に分けて  
測定できます。



## テープの貼り方

- ① テープの切り取り線の上下を切り取る。
- ② 本体のプラスチック部分の中央をきれいにふき取り、テープを貼りやすい状態にする。
- ③ テープ上部(緑の部分)の裏のシールをはがし、BESTの矢印ラインを自分の最良のピークフロー値(医師から指示された値)に合わせて貼る。
- ④ 緑の部分を良く押さえつける。
- ⑤ テープの赤い部分を本体目盛りの一番下のひし型-RESETの上に合わせ、テープの余った部分を切り取る。
- ⑥ 余った部分の裏のシールをはがして丁寧に貼り合わせる。

### 【注意】

- ※ピークフローの最良値は、お子様の年齢、身長、体の状態によって変化するため、貼りかえる時には医師の指示に従ってください。
- ※テープを貼りかえる場合は、前に貼ったテープをはがしてから再度新しいテープを貼り直してください。

