

はじめに.....	1
使用上の注意.....	2-3
製品説明.....	4
パワーブリーズ EX1の使い方.....	5-6
EX1を使ったトレーニング.....	7-8
パワーブリーズ EX1分解と組立.....	9
保証.....	10
医療従事者向けガイド.....	11
連絡先情報.....	12
お手入れおよび技術仕様.....	13
負荷の設定範囲と免責事項.....	14

目次

POWERbreathe® EX1™-Medic

取扱説明書



はじめに.....

パワーブリーズ EX1 呼吸強化トレーニング (EMST) / 呼吸強化トレーニング (EMT) 呼吸強化トレーニング EX1 を正しく使用すると、わずかな週間でその効果があらわれます。

パワーブリーズ EX1 を適切に使用することで、呼吸に使われる特定の筋肉が強化されます。呼吸筋トレーニングは、脳卒中の回復にも有効であることがわかっています。

また、ミュージシャン、ホカリス、アスリートが、そのパフォーマンスと持久力を高めることにも役立ちます。

パワーブリーズ EX1 は、負荷トレーニングとして知られるトレーニングを使用したものです。このトレーニングは、腕の筋力を高めるためにダンベルを使うのと同様、呼吸筋をより強く働かせることで強化する方法です。パワーブリーズ EX1 でトレーニングしているとき、息を吐くときに負荷がかかることに気がつくでしょう。これは、息を吐くときに使う筋肉 (主に内肋間筋、腹横筋、腹筋、横隔膜) に対し負荷トレーニングが作用しているからです。通常、息を吸うときは抵抗がなく、次の息を吐くための空気が肺に送られます。

また、息を吸うときは抵抗がなく、次の息を吐くための空気が肺に送られます。

パワーブリーズ EX1 は、呼吸筋を鍛えることを目的に設計されています。それ以外の使用を意図しません。16歳未満の場合はいずれも、パワーブリーズ EMT/MT 機器は大人が含められているため、7歳未満のお子様には適していません。

パワーブリーズ EX1 を使用したトレーニングでは、息を吐く際に抵抗を感じますが、痛みを伴うことはありません。パワーブリーズ EX1 は、薬物不使用で、ほとんどの人に適した呼吸筋トレーニングです。有善な副作用を引き起こすことがありません。パワーブリーズ EX1 機器が選んでいるかが不明な場合は、または医学的症狀のある方は、主治医にご相談ください。パワーブリーズ EX1 機器を安全かつ適切に使用するために、使用上の注意および免責事項をお読みください。

お客様各位

はじめに

負荷の設定範囲

モデル	負荷 (cmH ₂ O)										
	負荷設定										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
EX1-メディック	10	17	24	31	38	45	52	59	66	73	80

免責事項

パワーブリーズ機器は玩具ではありません。本品は呼吸運動のみを目的に設計されています。

それ以外の使用はお勧めいたしません。医学的症狀について質問のある場合は、必ず医師やその他医療専門家にご相談ください。本品は、疾患の診断、治療、予防を意図としたものではありません。効果には個人差があります。使用または結果について、いかなる主張も行うものではなく、また暗示するものでもありません。

ご使用前に必ず取扱説明書をお読みください。

本取扱説明書の内容は、情報提供のみを目的としています。

パワーブリーズ機器には小さな部品が含まれているため、7歳未満のお子様には適していません。

注意：本品は衛生管理のために密封シールで保護しております。一度開封されたものは返品できません。

POWERbreathe International Ltdは、本取扱説明書および本書に記載された製品に関して、いかなる表明・保証も行いません。

POWERbreathe International Ltdは、本取扱説明書および本書に記載された製品の誤用または意図した使用からの逸脱に起因または関連する直接的、間接的または付随的、結果的または特別ないかなる損害についても一切の責任を負わないものとします。

POWERbreatheは、特許およびデザイン著作権で保護されている製品です。無断転載を禁じます。製造者の継続的開発プログラムにより、仕様が予告なく変更される場合があります。

POWERbreathe口ゴタイプは、POWERbreathe Holdings Ltd.の登録商標です。すべてのPOWERbreathe製品名は、POWERbreathe Holdings Ltd.の商標または登録商標です。

詳細はすべて発表された時点において正確なものです。

POWERbreathe Holdings Ltd. (E&OE). © 08/2023

パワーブリーズ EX1 は薬物不使用で、ほとんどの人に適した呼吸筋トレーニングです。有善な副作用を引き起こすことがありません。パワーブリーズ EX1 機器が選んでいるかが不明な場合は、または医学的症狀のある方は、主治医にご相談ください。パワーブリーズ EX1 機器を安全かつ適切に使用するために、使用上の注意および免責事項をお読みください。

医師に相談することを強く、処方された薬や治療プログラムを変更しないでください。

歩行中、ランニング中、運転中など、注意力が散漫になる可能性があります。活動中には、パワーブリーズ EMT (呼吸筋トレーニング機器) を使用しないでください。

感染のリスクを防ぐため、パワーブリーズ EMT/MT 機器は大人が含められているため、7歳未満のお子様には適していません。

パワーブリーズ EX1 を使用したトレーニングでは、息を吐く際に抵抗を感じますが、痛みを伴うことはありません。パワーブリーズ EX1 は、薬物不使用で、ほとんどの人に適した呼吸筋トレーニングです。有善な副作用を引き起こすことがありません。パワーブリーズ EX1 機器が選んでいるかが不明な場合は、または医学的症狀のある方は、主治医にご相談ください。パワーブリーズ EX1 機器を安全かつ適切に使用するために、使用上の注意および免責事項をお読みください。

合は、直ちに中止し、医師に相談してください。

- パワーブリーズ EMT を使用してすぐめまいを感じ始めた場合は、回復するまで一旦停止し、呼吸間隔を長めにしてください。
- パワーブリーズ EMT 機器を使ったトレーニング中 (特に風邪から回復中の場合など)、耳に不快を感じる方もいます。不快を感じる場合は、直ぐに使用を中止してください。このような不快感、口と耳の間の圧力か不均衡であることから起こるものです。このような症状が持続する場合は、医師に相談してください。
- 風邪や副鼻腔炎、呼吸器系の感染にかかっている場合は、症状が治まるまでパワーブリーズ EX1 を使用しないでください。
- 16歳未満の場合はいずれも、パワーブリーズ EMT/MT 機器は大人の監督下でのみ使用してください。
- パワーブリーズ EX1 を使用したトレーニングでは、息を吐く際に抵抗を感じますが、痛みを伴うことはありません。パワーブリーズ EX1 は、薬物不使用で、ほとんどの人に適した呼吸筋トレーニングです。有善な副作用を引き起こすことがありません。パワーブリーズ EX1 機器が選んでいるかが不明な場合は、または医学的症狀のある方は、主治医にご相談ください。パワーブリーズ EX1 機器を安全かつ適切に使用するために、使用上の注意および免責事項をお読みください。

使用上の注意

お手入れ

パワーブリーズの使用中は唾液が付着しますので、使用後は洗浄して正常な機能を保つようにしてください。

週に数回、パワーブリーズ EX1 をぬるま湯に約10分間浸し、ぬるま湯の流水ですすぎます。特にマウスピースに注意してください。余分な水分を拭き取り、清潔なタオルの上に置いて乾かします。

週に一回は、パワーブリーズ EX1 を、同じ手順でぬるま湯の代わりにパワーブリーズ専用洗浄剤など身体に安全な洗浄液に浸してください。使用する洗浄液は、哺乳瓶など口に触れる器具に使用するものなどを必ず使用してください。

注意：

- パワーブリーズ EX1には食器洗浄乾燥機等を使用しないでください
- 高温下で乾燥しないでください

技術仕様

- マウスピース：..... 熱可塑性エラストマー (TPE)
- ハンドルカバー ポリカーボネート
- 調整ノブ表面 ABS樹脂 (サントプレーンのオーバーモールドینگ付)
- フラップバルブ シリコーン60
- リング ニトリルゴム
- その他の部品 ABS樹脂 (アクリロニトリル・ブタジエン・スチレン)

また、以下のような場合は、パワーブリーズ EX1 機器をご使用になる前に、医療専門家にご相談を必ず受けてください。

- 重度の胸焼け症状に煩わされている
- 最近腹部手術を受けた、または腹部ヘルニアがある
- 自然気胸 (肋骨骨折などの外傷による気胸) の既往歴がある
- パワーブリーズ EX1 の使用が適しているかどうか不明の方は、医療専門家にご相談ください。
- パワーブリーズ EX1 は、症状知覚が低く、頻繁に激しい増悪を繰り返す喘息患者や、呼吸困難の知覚が異常に低い患者には適していません。
- 鼓膜破裂など耳に他の症状のある場合は、パワーブリーズ EX1 を使用しないでください。
- パワーブリーズ EX1 は、左室拡張末期容積および左室拡張末期圧の著しい上昇がみられる患者には適しません。
- 鼻出血 (鼻血) に煩わされている
- 鼻血 (鼻血) に煩わされている
- 食道手術を受けている、または回復したばかりの場合
- 肺切除または肺移植を受けた、またはその可能性が高い場合は、パワーブリーズ EX1 を使用しないでください
- 気管切開をされている
- 重症脳卒中を起こした
- 患部に異常がある、呼吸器系、心臓に異常がある
- 喘息、肺炎腫、または慢性閉塞性肺疾患がある
- 頭部・頸部の手術を受けたことが効性の詳細については、www.powerbreathe.co.jp をご覧ください。
- 未治療の胃食道逆流性疾患がある

使用上の注意

連絡先情報

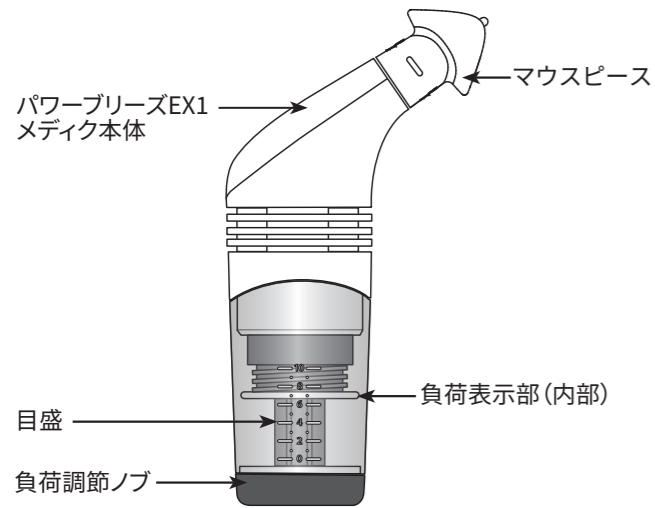
製造元
POWERbreathe International Ltd
Northfield Road, Southam,
Warwickshire CV47 0FG,
England, UK
電話: +44 (0)1926 816100
www.powerbreathe.com

製造販売業者
株式会社エントリージャパン
神奈川県横浜市中区錦町9-3
販売名: パワーブリーズ EX1 メディック
クラス分類: 一般医療機器
製造販売届出番
号: 14B3X10043000017

本店 (カスタマーセンター)
東京都新宿区四谷4-3-20
いちご四谷四丁目ビル
TEL: 03-5362-3383
Email: info@entry-japan.com
URL: www.entry-japan.com

その他の地域につきましては、こちらのサイトをご覧ください。
www.powerbreathe.com





収納ポーチ

取扱説明書

*マウスピースはトレーに同梱されています。本体に装着してご使用ください。

4

EX1を使ったトレーニング

きは、肺が完全に満たされるまでゆっくりと穏やかに吸い込みます。もう一度息を吐きたいと感じるまで息を吸ったら一旦停止し、再び素早く力強く息を吐き出します。

トレーニングセッション中に呼吸を続けると、肺を完全に空にするのが難しくなることに気が付くでしょう。これは呼吸筋が疲労しているためです。十分に息が吐けなくなったら、少し休息してからトレーニングを続けてください。トレーニングセッションの早い段階で息を吐き切れない場合は、設定の負荷が高すぎる可能性があります。このような場合は、トレーニング負荷を半分に減らしてから、トレーニングセッションを続行してください。

注意：トレーニングは、きつと感じる必要がありますが、不快感があってはいけません。1セット5呼吸5セットのトレーニングの最後に「これ以上続けられない」と感じることを目標としてください。

息切れや頭が軽くふらつく感じ、咳き込みなくなったら、休んでください。回復したら、5呼吸5セットを終えるまで、トレーニングを続けてください。トレーニングセッションを中断した場合は、できるだけ早くそのセッションを終えてください。12時間以上遅れた場合は、遅れたセッションは行わず次のトレーニングセッションを通常通り行ってください。

呼吸を維持する：

5週間後、あなたの呼吸筋は大幅に向上し呼吸が強くなったと感じるはずです。この段階では、呼吸の改善効果を維持するために毎日パワーブリーズ EX1を使用する必要があります。改善効果を維持するうえで、パワーブリーズ EX1機器を使ったトレーニングは、週3日で十分でしょう。

8

パワーブリーズ EX1の使い方



図1: パワーブリーズの調整

パワーブリーズ EX1を包装から取り出します。パワーブリーズ EX1を縦にして持ち、トレーニング負荷の調整を行います。負荷調整ノブを時計回りに回すとトレーニング負荷が大きくなり、反時計回りに回すと負荷は小さくなります。パワーブリーズ EX1のハンドル側面に表示されている目盛りに注目します。負荷調整ノブを回すと、白い負荷表示部(内部)が上下に動き、この目盛りで現在のトレーニング負荷が確認できます。(7ページ参照)ご自分に合ったトレーニング負荷を探し、適切な負荷値に設定します。

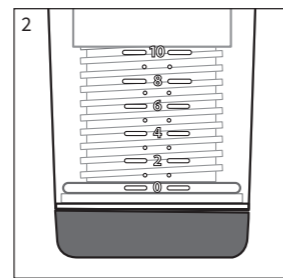
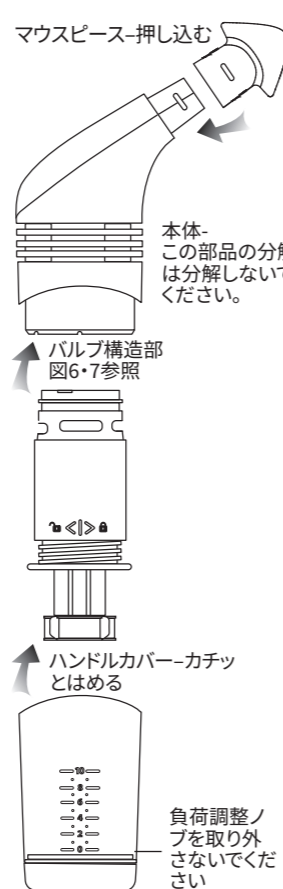


図2: 負荷レベル0

パワーブリーズ EX1を負荷0に設定します。図に示すように、この負荷では内部の白い負荷表示部が最下部の目盛0に合っている状態です。**注意：負荷を0以下にしないでください。調整ネジが損傷するおそれがあります。**

5

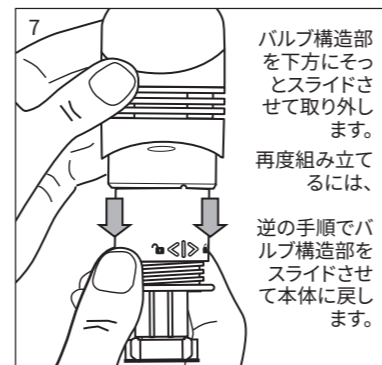
パワーブリーズ EX1分解と組立



注意：パワーブリーズ EX1は、図のとおり4つの部品にまで分解できます。これ以上の分解はお止めください。図よりも細かく分解した上での部品紛失および不具合は保証対象外です。



本体からバルブ構造部のロックを解除し取り外すには、ハンドルカバーを引き抜いて外します。次にバルブ構造部を反時計回りにゆくりとひねり、ロックを解除します。



バルブ構造部を下方にそってスライドさせて取り外します。再度組み立てるには、逆の手順でバルブ構造部をスライドさせて本体に戻します。

9

パワーブリーズ EX1の使い方

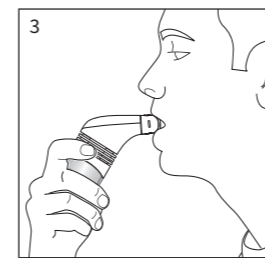


図3: パワーブリーズ EX1を口にくわえる

背中を真直ぐにして座るか立つかして、リラックスします。パワーブリーズ EX1のハンドルを持ち、唇でマウスピースの外周部を覆い、密閉するようにしてマウスピースを口の中に入れます。マウスピースの突起を上下の歯で挟むようにします。



図4: パワーブリーズ EX1を使って息を吸う。

最初でできるだけゆっくりと自然に息を吸い、できるだけ多くの空気を肺に満たすようにします。1秒間止めます。



図5: パワーブリーズ EX1を使って息を吐く

マウスピースから勢いよく、できるだけ多くの息を吐き出します。

注意：息を途切れさせないこと-頭がふらつく感じがしてきたら、息を吐く勢いを緩め、吐き切ったところでいったん止めます。

適切な負荷がわかったら、1日に「5呼吸を1セットとしてこれを5セット、セットの合間に1分間の休みを入れる」トレーニングを行います。これを週に5日行ってください。

6

保証

パワーブリーズインターナショナル社は、材料および製造上の欠陥を保証します。製品に材料または製造上の欠陥が判明した場合、購入後2年間の保証期間中、修理あるいは交換に応じます。ただし、誤用、乱用、事故、過失、商用利用、ひび割れ等の破損は本保証の対象外です。

以下の場合には保証の対象外となります。

- ご購入年月日(保証開始時期)を証明するもの(レシート、購入履歴画面など)が無い場合。
- 落下、圧迫、衝撃など使用者の過失による損傷および故障。
- 使用者の誤った取り扱いによる故障。
- 適切なメンテナンスを怠った結果による故障。
- 正規代理店以外で行われた修理や改造による故障。
- 天災、公害など不可抗力による故障。
- その他、当社の合理的判断に基づき有償と認められる場合。

製品保証の依頼手順

1. お買い上げの販売店にお問い合わせください。
2. ご購入年月日(保証期間開始時期)を証明するもの(レシート、購入履歴画面など)を故障品に添付して、お買い上げの販売店にご依頼ください。

製品保証を有効にするには上記手順でご依頼ください。
www.powerbreathe.co.jp
また、購入日の証明としてレシートまたは購入履歴画面を保管しておいてください。

10

EX1を使ったトレーニング

患者向けガイド

医師による指示がない限り、以下の手順に従ってください。トレーニングを始める前に、本取扱説明書2ページと3ページの「使用上の注意」を必ずお読みください。

適切なトレーニング負荷：

パワーブリーズ EX1呼吸筋トレーニングの習慣として、1日に5回の呼吸を5セット行うことを推奨します。トレーニングの効果を最大限に発揮するために、これらの運動は、不快を覚えない範囲で、可能な限り高い負荷で行う必要があります。

トレーニング初日は、パワーブリーズ EX1機器の負荷を0に設定します(「パワーブリーズ EX1の使い方」図1～2参照)。人によっては、この負荷で非常にきついと感じる人もいるかもしれません。この負荷で一度に1セットの5呼吸ができない場合は、少し休んでから再度呼吸し、合計で5回となるまで続けます。1分間休んだら、再び呼吸5回となるまで繰り返します。(必要な場合は、適宜休んでください。)

負荷0で一度に5回の呼吸が難しい場合は、負荷0のまま「1セット5呼吸を5セット」を目標に徐々にトレーニングを積み重ねます。セット間に最低1分間の休みを入れます。(必要な場合は、適宜休んでください。)

負荷0で一度に5回の呼吸が難しい場合は、負荷0のまま「1セット5呼吸を5セット」を目標に徐々にトレーニングを積み重ねます。セット間に最低1分間の休みを入れます。(必要な場合は、適宜休んでください。)

負荷0で「1セット5呼吸を5セット」を楽にできるようであれば、翌日は

パワーブリーズ EX1を負荷1に設定します。このトレーニングのセットを再度試みます。この方法で、トレーニング負荷の設定を毎日1つずつ上げていき、その設定で一度試してみてください。呼吸5回のトレーニングをなんとかやり遂げる事ができる程度のところまで調整を続けます。このレベルに達したら、この負荷でさらに1週間トレーニングを続けて下さい。このレベル以降は、毎週半回転ずつ負荷を高めていくことを目標にしましょう。

トレーニング日誌の例や、進捗状況を記録するための空白ページのダウンロード・印刷については、powerbreathe.co.jpをご参照ください。

優れたトレーニング技術の習得：パワーブリーズ EX1から息を吐くときは、できるだけ素早く力強く口から吐き出してください。息を吸うと

医療従事者向けガイド

禁忌事項：患者の呼吸筋トレーニング(EMT)の適性を評価するために、本取扱説明書の2ページと3ページの「使用上の注意」をお読みください。

トレーニング開始前に、患者に対してパワーブリーズ EX1の正しい使い方を指導する必要があります。患者に正しい使用方法を指導する前に、「パワーブリーズ EX1に慣れる」と「パワーブリーズ EX1のトレーニング-患者向けガイド」を参考にして機器の操作に慣れてください。

注意：マウスピースを使用できない、または使用したくない患者もいます。この場合、パワーブリーズ EX1マウスピースの代わりに別売のEX1スパーサーとフェイスマスクを取り付けてトレーニングを行うことができます。

トレーニング負荷の設定：

呼吸筋トレーニング(EMT) /呼吸筋強化トレーニング(EMST)の分野における臨床研究によると、患者の病状により、最大呼吸圧(MEP)の50～75%のトレーニング負荷が最も有効であることが示されています。

呼吸筋強度の測定手段がある場合は、14ページの負荷設定表を参照し、初期のトレーニング負荷を最大呼吸圧(MEP)の50～75%に設定してもよいでしょう。

患者は、この負荷で1週間トレーニングを行います。その後、トレーニング効果を維持するために、毎週トレーニング負荷を高めていきます。

11