

上手な痰^{たん}の出し方

監修 | 公益財団法人結核予防会 複十字病院 リハビリテーション科 科長 髻谷 満

痰を出すこと（排痰）には大変な労力が必要になります。
少しでも「楽に」「効率よく」痰を出せるように練習しましょう。

1



深呼吸

- 息を鼻から吸って口からゆっくりと最後まで吐き出します
- 5回程度繰り返します

2



ハフイング

- 腕を組むようにして脇腹に手のひらを当てます
- 口を開いて声を出さずに「ハッ!ハッ!ハッ!」と3~5回、強く速く息を吐き出します
- 息を吐き出すタイミングで脇をしめて、前腕と手のひらでお腹を圧迫します

3



咳

- ハフイングのあと、咳をして痰を出します
- 咳は3回程度にとどめます

痰を出すためのポイント



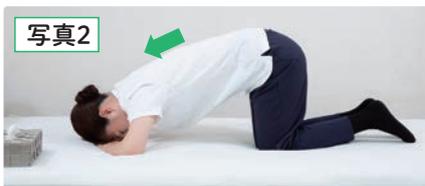
- 痰を出す前に少量の水を飲みます。痰が柔らかくなり、出しやすくなります。
- ①~③を繰り返して痰を出します。痰を出す時間は20分程度にとどめましょう。
- 痰がある部位を口元より上にした姿勢になり（写真1、2）、①~③を繰り返すと痰が出やすくなる場合があります。痰がある部位は主治医に確認してください。
- 痰が出やすいタイミングに効率よく出しましょう。1日に2~3回痰を出しましょう。

〔○朝起きたとき ○食事のあと（食後すぐの排痰は避けてください） ○歯を磨いたあと など〕

写真1



写真2



排痰の
解説動画は
こちらから



上手に痰を出して、より良い日常生活を！ ～ 排痰のメリットとは～

監修 | 公益財団法人結核予防会 複十字病院 呼吸器センター 医長 森本 耕三

痰が増える呼吸器の病気には、どのようなものがありますか？

痰が増える呼吸器の病気には、

- 気管支拡張症
- 気管支喘息

気管支拡張症の
解説動画は
こちらから



- 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
- 肺非結核性抗酸菌症 (肺NTM症)

肺非結核性抗酸菌症
の解説動画は
こちらから



などがあります。慢性的な病気が多く、長い間、痰に悩まされることがあります。

痰がたまると、どのような影響がありますか？

痰がたまると、気道が狭くなって息苦しくなったり、痰を出そうとして咳が出る場合があります。また、これらの症状が原因で不眠になることもあります。

このように不快な症状が出たり、体に負担がかかったりすると、日常生活の質が下がるおそれがあります。長い間、痰に悩まされることで、心の健康にも影響する場合があります。



痰を出すこと (排痰) には、どのようなメリットがありますか？

排痰により、息苦しさや咳などの症状を軽くすることができます。また、痰と一緒に菌などを体の外に出せるため、感染を予防できたり、気道と肺が傷つくのを防ぐことができる可能性があります。

これにより、痰にわずらわされない時間を過ごせるようになり、日常生活の質を保つことができます。

自分の痰をチェックしてみましょう！

痰は肺の健康状態を表すバロメーターです。痰の色や量などの変化を医師に伝えましょう。

①  無色	③  淡い黄色	⑤  黄色	⑦  濃い黄色
②  無色	④  淡い緑色	⑥  緑色	⑧  濃い緑色

Murray MP, et al. Eur Respir J. 2009; 34 (2): 361-364. より改変

排痰により、痰や咳に悩まされる時間帯を少なくすることができ、
日常生活をもっと楽しめるようになります。
裏面に「上手な痰の出し方」を紹介していますので、ぜひ試してみてください。

複十字病院による
肺非結核性抗酸菌症の
解説はこちら



パンフレットのお取り寄せについては
こちらから

複十字病院リハビリテーション科
E-mail: reha@fukujiji.org

【作成】  公益財団法人結核予防会 複十字病院

【作成協力】  特定非営利活動法人 非結核性抗酸菌症・
気管支拡張症研究コンソーシアム (NTM-JRC)
<http://ntm-jrc.kenkyukai.jp/>

【協賛】 インスメッド合同会社

NTM-JRC
については
こちらから

