COPD（慢性閉塞性肺疾患）患者さんのQOL向上のために

呼吸リハビリテーションマニュアル ⑤

上手な痰の出し方

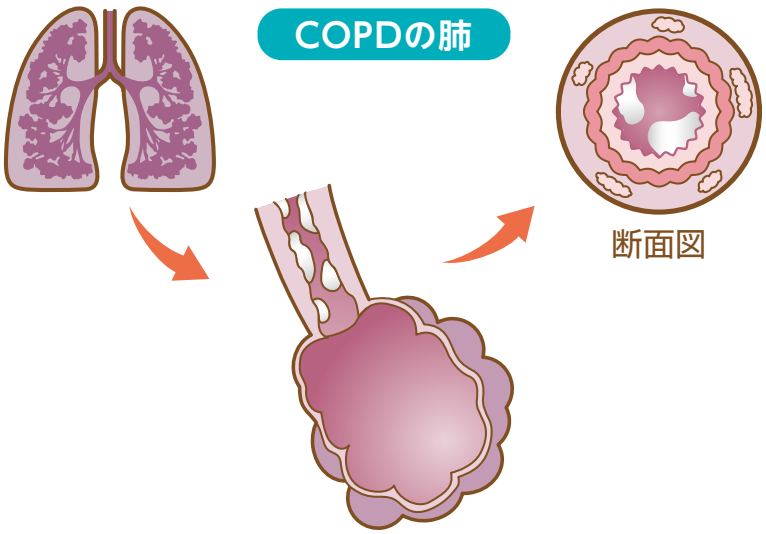
独立行政法人 環境再生保全機構

はじめに

気道には、痰を外に向かって運ぶ働きがあり、咳をすることで、痰は体の外に排出されます。ところが、この働きが弱くなっているCOPD患者さんは、痰が気道にたまりやすくなります。痰が気道にたまってくると、空気の通り道が狭くなり、息苦しくなってきます。痰の色の変化、量の増加は、急性増悪の可能性があるので気をつけましょう。痰を出す方法を身につけて、息切れを起こさないようにし、急性増悪を予防しましょう。

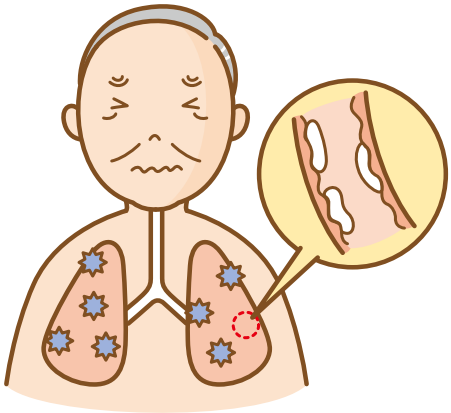
知識編 COPDと痰

そもそも痰って何？



- 痰は、気道の粘膜でつくられる炎症性の気道分泌物（粘液）です。
- 気道分泌物は免疫物質を含み、ホコリや細菌などから体を守ります。
- 痰は透明なものから黄色いものなど色もさまざまで、痰の色によって病気の状態がわかることもあります。

COPDだとなぜ痰が増える？



- 喫煙習慣や繰り返す感染で、気道粘膜表面の線毛が傷つけられています。
- 線毛運動が障害されると痰を外に出そうとする能力が低下し、痰がたまりやすくなります。

痰がたまるとどうなる？

- 気道が狭くなり、呼吸がしづらくなります。
- 痰を出すために、激しい咳が出るなど不快な症状が起こります。

知識編

痰の観察

風邪など感染増悪の自覚症状は、咳、痰、息切れの悪化などです。その中でも痰の観察は、感染の状態を早くみつけることができる簡単な方法です。

痰の色が濃くなったり、量がいつもより多くなった場合は、感染の可能性があります。普段から痰の色や性状を観察し、早めに感染の状態をみつけましょう!

痰で何がわかる?

- いつもと違う色(黄色〜緑色痰)や量が増えたときは、感染の可能性が疑われます。
- 増悪を治療するために、早めに主治医の診察を受けてください。
- 息切れや感染を予防するために、自分で上手に痰を出す必要があります。

ポイント

体調が良いときの痰の色をよく覚えておきましょう!

透明な痰は、気管支喘息や初期の気管支炎などの患者さんで喀出されることが多いです。喘息発作などでは透明な痰が増加することもあります。

薄い黄色の痰は、ウイルスや細菌感染などが疑われます。慢性気管支炎や気管支拡張症などでは普段からこのような痰が出ることが多いですが、量が増加したり、もっと濃い痰が出たときは注意が必要です。

細菌感染している場合は、緑黄色の濃い痰が喀出されます。このような痰が出るときは、早めに受診しましょう。

炎症が強いときには血痰が出ることもあります。血痰が出た場合は、すぐに受診しましょう。

自分で上手に痰を出す方法を身につけましょう　次のページへ

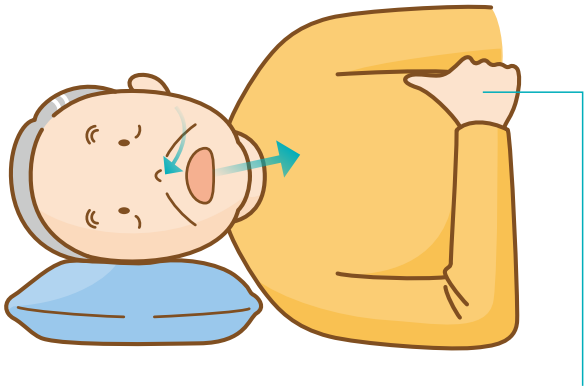
実践編

上手に痰を出す方法

動画 Web

手順1 横向きに寝て、手を脇の下のところにおきます。

手順2 鼻からゆっくり息を吸って、口からゆっくり息を吐いて、深呼吸します。



息を吸ったときに、胸が横に広がっていることを確認します。

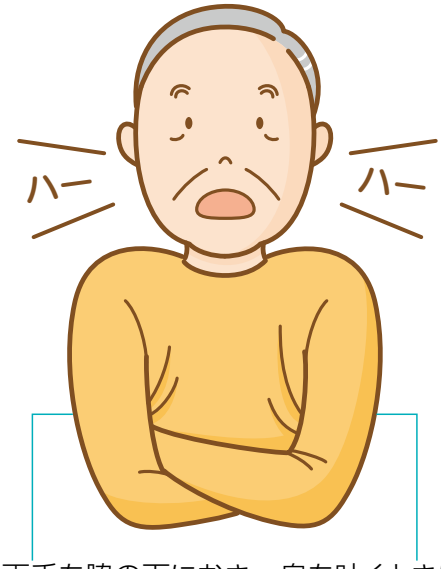
ポイント

もう吸えないところまで胸いっぱい吸ってから、ゆっくりと吐きましょう。

手順3 ②の姿勢で休み、痰が上がってくるのを待ちます。

痰が上がってきそうになかったら、深呼吸を繰り返します。

手順4 大きく息を吸って、勢いよく「ハーッ! ハーッ!」と口から息を吐きます。

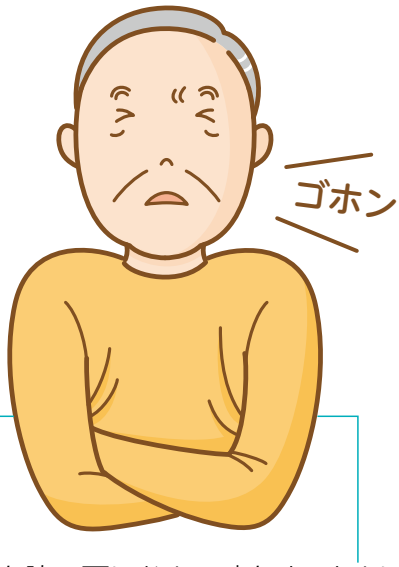


大きく広げた両手を脇の下におき、息を吐くときに押さえます。

ポイント

横向きに寝たままおこなっても、座っておこなっても、どちらでも構いません。

手順5 大きく息を吸って「ゴホン!」と咳をします。



大きく広げた両手を脇の下におき、咳をするときに押さえます。

ポイント

咳は3回まで。
それ以上おこなうと疲れます。

※排痰は疲れやすいです。1日2〜3回、1回20分以内にとどめましょう。
※疲れないように、続けておこなわず、間に休みをとりましょう。
※外出前や就寝前など、時間を決めて、日常生活の中で規則的におこないましょう。

確認しましょう

	はい	いいえ
痰の働きがわかりましたか?		
痰を出す目的を理解できましたか?		
痰を楽に出す方法を実践できますか?		
痰を観察して、感染を疑うことができますか?		

※本パンフレットの内容は、ホームページ「大気環境・ぜん息などの情報館」(https://www.erca.go.jp/yobou/)「コンテンツを見る」「パンフレット」からダウンロードすることができます。

「呼吸リハビリテーションマニュアル」シリーズ

①COPDの基礎知識とセルフマネジメント
②効果的な呼吸方法
③日常生活の工夫
④日常生活を考慮した運動療法
⑤上手な痰の出し方
⑥栄養療法
⑦在宅酸素療法と在宅人工呼吸療法

⑤上手な痰の出し方

担当:千住　秀明
長崎大学大学院　医歯薬学総合研究科　教授
北川　知佳
長崎呼吸器リハビリクリニック
リハビリテーション科　主任
力富　直人
長崎呼吸器リハビリクリニック　院長

「呼吸リハビリテーションマニュアル」編集委員会
委員長　千住　秀明　長崎大学大学院　医歯薬学総合研究科　教授
委　員　石原　英樹　大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター　呼吸器内科　主任部長
桂　秀樹　東京女子医科大学八千代医療センター　呼吸器内科　教授・診療科長
北川　知佳　長崎呼吸器リハビリクリニック　リハビリテーション科　主任
塩谷　隆信　秋田大学大学院　医学系研究科　保健学専攻理学療法学講座　教授
力富　直人　長崎呼吸器リハビリクリニック　院長
若林　律子　東海大学　健康科学部看護学科　准教授

発　行　平成26年7月　第1版第1刷発行
令和7年3月　第1版第11刷発行

ERCA 独立行政法人 環境再生保全機構　予防事業部　事業課
〒212-8554　川崎市幸区大宮町1310ミューザ川崎セントラルタワー8F
TEL:044-520-9568
https://www.erca.go.jp/yobou/(大気環境・ぜん息などの情報館)

制作事務局　株式会社 サンライフ企画

本冊子は、独立行政法人環境再生保全機構による第8期(平成21～23年度)環境保健調査研究「COPD患者と公害認定患者に対する重症度別、簡便呼吸リハビリテーションプログラムの多施設間無作為比較試験に関する調査研究」(研究代表者:長崎大学　千住　秀明)の成果をもとに作成したものです。

VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。