

痰を出しやすくする方法（分割版①）

ホームページ上にも掲載してありますが、

ご利用しやすいようにPDFにもまとめてみました。

★サイトの内容に多少の追加と編集をしております。

※ご利用前に「免責事項と著作権」8ページをご一読頂けたらと思います。

目 次

※分割版①

痰を出しやすくする要因	3
タッピング (カッピング)	4
体位交換、体位ドレナージ	6
バイブレーション	7
* 免責事項と著作権	8

痰を出しやすくする要因

気道内（鼻、口、気管、気管支、細気管支、肺胞など）にある痰などを体外へ出しやすくする為の要因として、

- ・ 痰を柔らかくする。
 - ・ 気道内を滑らかにする。
 - ・ 気管や気管支、肺胞などの壁に付着している痰を取り除く。
 - ・ 体外へ誘導する。
- などがあります。

上記の具体的な方法に下記の項目があります。

- ・ タッピング（カッピング）
- ・ ネブライザー（吸入器）の使用
- ・ 体位変換、体位ドレナージ
- ・ バイブレーション
- ・ 吸入薬
- ・ 水分補給
- ・ その他

スクイーピング（胸郭を圧迫する方法）、ハフイング（強制呼出手技）

呼気陽圧療法、振動呼気陽圧療法、持続的気道陽圧療法 など

タッピング (カッピング)

◎ 目 的

- ・ 気管、気管支、肺胞などに付着している痰や異物を体外に出しやすくする為。
 - * 叩くことにより振動を与え、気管や気管支などの壁に付着している痰を剥がれやすくします。
- ・ 肺炎 (沈下性肺炎など) の予防

◎ 方 法

- ・ 掌をお椀の様な形にします (水を手ですくう時の形)
掌に空間をつくることで、叩くとき負担が軽くなり、効果も高くなります。
実際自分の胸を叩いてみるとわかると思います。
掌をのばしたまま叩く時と、空間をつくって叩くときとでは痛みも違いますし、効果も違います。
- ・ 叩く時は力をあまり入れず、軽く「ポン、ポン、ポン」と細かくリズムカルに叩きます。

◎ 叩く部位

- ・ 叩く部位は、背部と胸になります。(前胸部、側胸部、背部)
本人の意識がしっかりしていれば、痰が絡んでいる部位がわかりますので、右か左か、上か下かなどわかると思いますので、確認しながら実施すると効果が高くなります。
- ・ 乳幼児や意識がしっかりしていない方に対しては、
聴診器があれば確認できますが、
ない場合は、背部や胸全体をタッピングします。

◎効果的な方法

- ・ 聴診器で聴診すると喘鳴（ゼイゼイやヒューヒューなどの音）が確認できますので、聞こえる部位を叩くと効果的です。
- ・ 聴診器がない場合は、手や耳を当てるだけでもわかる場合もあります。
- ・ 部位に関係なく、一度は全体的に背中や胸をタッピングしてから、痰が絡んでいる部位をタッピングしていくといいと思います。
- ・ 可能であれば、上体を低く前屈みにしてタッピングすると痰が出やすくなります。
* 痰が出るようであれば、必ずしも上体を低くしなくてもいいと思います。

◎注意すること

- ・ 乳幼児の場合は嫌がらないように、より軽くタッピングします。
- ・ 本人の状態を観察しながら実施してください。

* 叩く強さも個人によって違いますので、本人に程度を確認しながら苦痛をなるべく与えないように実施して下さい。

◎タッピングするタイミングは？

- ・ 痰が絡んでいるとき。
- ・ 痰の吸引をする時。
- ・ ネブライザーなど吸入をした後 など

◎タッピングとカッピングの意味は？

タッピングの意味は、「軽くたたくこと」

カッピングは、「手などを杯状にすること」

いろいろネットで調べてみましたが、どちらも同じような方法で実施されている場合も多いようです。単にタッピングと言えば、掌をのばした状態で軽く叩くという意味にもなると思います。

体位交換、体位ドレナージ

◎ 目的

- ・ 体位を変えることにより、物理的に痰を出しやすくする。
- ・ 体位ドレナージは、気管支拡張症や肺化膿症などの治療としても行われます。
※体位を変えるだけでも、痰が出やすくなります。

◎ 体位変換の方法

自力で体位を変えることが出来ない方には、1～2時間おきに体位変換の介助をします。

例： 仰臥位（仰向けに寝た状態）→ 右側臥位（横向き）→ 仰臥位→ 左側臥位 → 仰臥位

◎ 体位ドレナージの方法

痰は低い方に溜まりますので、出やすくする為には、痰のある部位を高くして、頭部を肺よりも低くします。

※痰の溜まっている部位により、体位は異なります。

★ 痰が肺の前方にある場合

仰向けの状態で両膝を立てます。

腰部、臀部の下にクッションなどを入れ、頭部よりも高くします。

★ 痰が肺の片方にある場合

痰のある方を上にして、

腰部、臀部にクッションなどを入れ頭部を肺よりも低くします。

★ 痰が肺の後方（背中の方）にある場合

うつ伏せにして

胸部、腹部、腰部にクッションなどを入れて頭部よりも肺を高くします。

又は、うつ伏せに近い状態で、横向きにします。

◎ 注意しなければならない事

病状によっては、体位が制限される場合もありますので、担当医に必ず許可を得てから実施して下さい。

バイブレーション

◎ 目的

- ・細かい振動を与えることにより、気管及び気管支などの壁に付着している痰を剥がれやすくする。
- ・咳を誘発して痰を出しやすくする。
- ・粘稠痰（粘りけのある密度の高い痰）の排出を助ける。

※痰を出やすくするだけでなく、リラックス効果も期待できます。

◎ 方法

マッサージ器を使用して振動を与えます。

時間や強さは、その時の状態にもよりますが、最初は弱で5分間ほど

試してみてください。

※本人の状態を観察しながら実施して下さい。

苦痛や不快感を感じるようであれば中止します。



次回の項目

- ネブライザー（吸入器）の使用
- ネブライザーの方法と注意点
- 吸入薬

〈免責事項〉

当電子書籍の内容につきましては、参考文献や作成者の経験などを基に、細心の注意を払い、より正確な情報に努めておりますが、それらの安全性、完全性などは保証しておりません。

又、管理人の経験や知識などを基にまとめてある部分もある為、私見も含まれております。あくまでも参考の一つとしてご利用願います。

ここに掲載されている内容において、問題や損失・トラブル等いかなる損害についても、管理人（作成者）には責任はないものとさせていただきます。ご容赦ください。全て自己責任でお願い致します。

〈著作権について〉

当電子書籍の著作権は作成者にあります。

当電子書籍に掲載されている全てのコンテンツの無断転載、複製配布などを禁止しております。宜しくお願い致します。

☆コンテンツの利用をご希望の方は、下記までご連絡下さい。

又、当電子書籍へのご意見、ご感想、ご希望などございましたらお知らせ頂けたらと思います。

※誤字・脱字などで読みにくい部分がありましたら、お手数をおかけて申し訳ありませんが、下記よりご連絡下さい。

[お問い合わせフォーム](#)

〈管理人（作成者）のプロフィール〉

作成者名： toko 子供1人のごく普通の主婦
職歴： 看護師として10年間勤務（病院5年・健康相談5年）
現在： 主婦業、親の介護、サイトの管理運営 など

サイト名： [介護インフォメーション](#)
メルマガ案内： [メルマガ名](#) [介護インフォメーション](#)
[メルマガバックナンバー](#)

管理者名： toko
お問合せ： [お問い合わせフォーム](#)
姉妹サイト： [ナースのホームページ](#) [へるすナビ](#)
