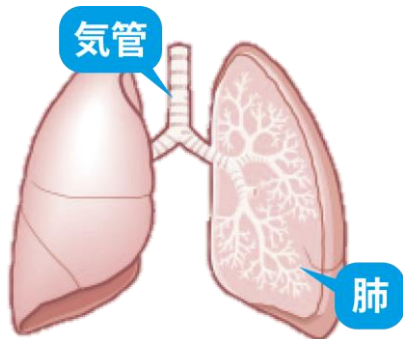




痰がたまると息切れや肺炎を悪化させてしまいます。



痰とは肺からの分泌物や吸い込んだ空気中の異物、細菌が気管の粘膜に付着したものです。痰がたまると息切れや肺炎を悪化させてしまうためしっかり出すことが大切です。



## 体位排痰法

体の向きを変えることで、重力を利用して痰をのど元を集める方法です。

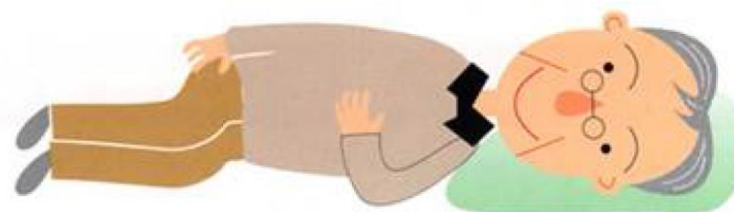
仰向き体位

肺の上、全面にある痰に有効



横向き体位

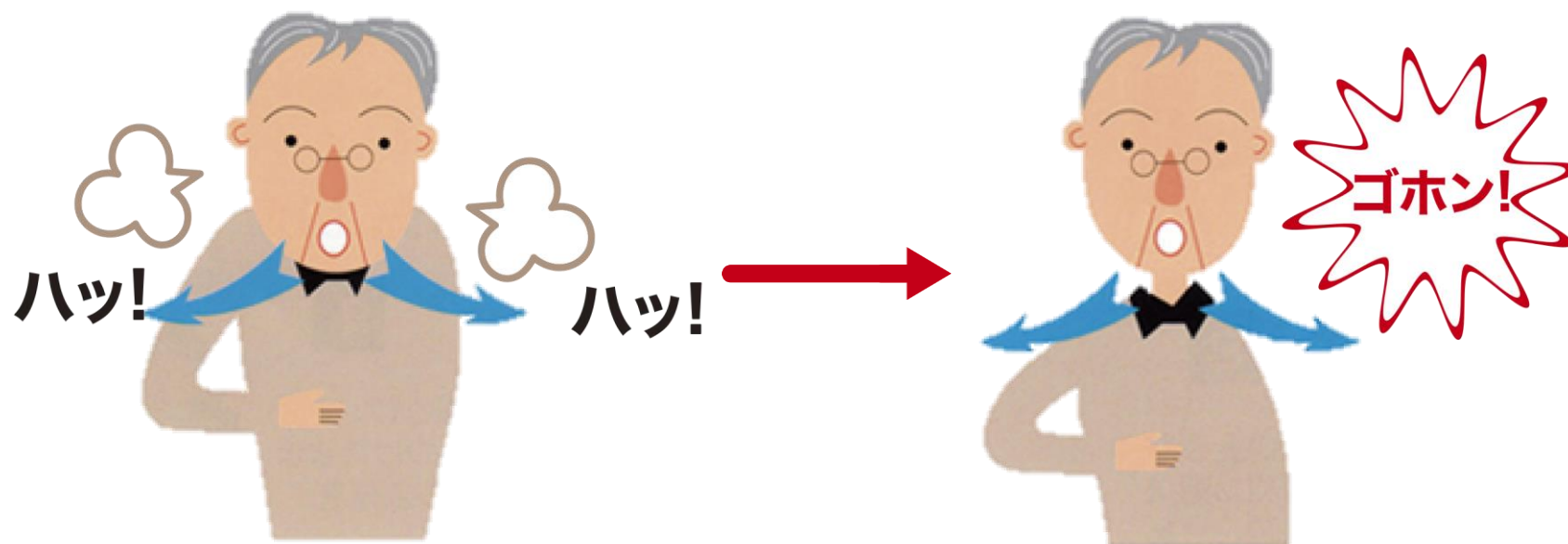
左右の外側にある痰に有効





## 勢い良く痰を出す方法(ハフイング)

のど元に上がってきた痰を外へ出すための方法です。



「ハッ!ハッ!」と声を出さずに  
勢い良く息を吐きます

のど元に痰が上がったら  
咳をして出します