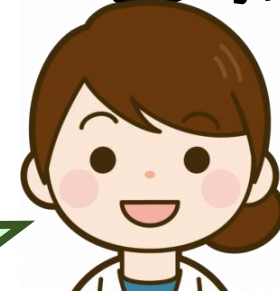


2022.2月の健康情報

お役に立てるでしょうか？ 総合南東北病院 HP を参考にしています。



なかなか痰が
出せないと
感じた事はありませんか？



①痰は出したほうが良いです！

痰が常に肺や気道の中にたまった状態だと、
痰で空気の通り道が狭くなり、
息苦しくなる場合があります。

体内の痰は、高温・多湿の中にあるので細菌など絶好の
繁殖の場になります。(感染を起こしやすくなります。)

②普段から気をつけること！

・普段から水分摂取を心がけ、
痰を柔らかくしておきましょう。
(ただし水分制限を受けている方は除きます。)

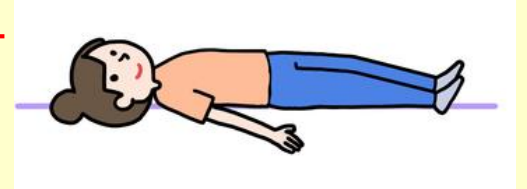
・空気が乾燥していると
痰は硬くなります。
加湿器なども利用しましょう。



試してみましよう

排痰方法(仰向け)

①深呼吸を5回繰り返します。



②『ハー』と勢いよく息を吐きます。
3回繰り返します。
(この時息が詰まるような場合は軽く口をすぼめます。)

③軽く『コホン』と咳をし、
痰が出たらティッシュで取り除きます。

痰を出すタイムミングです

起床時: 寝ていた間にたまった痰を出します。

昼食前: 日中痰が多い場合に行います。

就寝前: 痰を出し十分な睡眠を確保します。