

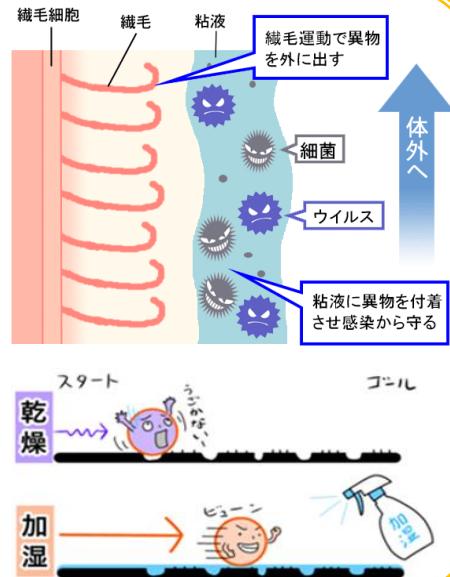
# リハビリ通信

## 排痰とは・・・

排痰とはを口から出す、もしくは吸引で吸い出す、といった方法です。痰は、気管支(気道)や肺から出る分泌物のかたまりのことです。痰が詰まって肺に空気が入らない状態は、息苦しくなり、まれに命に関わることもあります。

### ●痰はどうやって出てくる?

呼吸時は、大気中の異物や細菌なども吸入しています。気道粘液で物質をキャッチして、線毛によって喉元まで押し出してくれます。痰が増える要因として、「誤嚥」や「肺炎」などがあり、「炎症」が起きることで、粘液の量が増えたり、色が付いたり(膿性)、ネバネバになった痰となります。



### ●排痰のために必要なこと

痰を上手に出すには、換気を改善(体内と体外の空気の出入り)し、十分な加湿が必要です。肺の中に溜まった痰は呼吸による空気の流れによって動き、流れが大きいほど痰を喉元まで押し出してくれます。

### ●痰を出しやすくするためには?

空気をたくさん取り込むことは排痰のためにとても大切なことです。リハビリの目線で3項目についてお話しします。

#### ◎関節の動き

筋肉のこわばりや体が歪みは胸の動きを悪くするので、「呼吸介助法」や「胸郭伸長法」で胸を直接動かし関節が固まらないように介入しています。

#### ◎筋力

深呼吸をしたり、強く息を吐いたり(笛や風船を吹く)、歌ったりして、呼吸筋トレーニングを行っています。筋肉の緊張が高ければ、「マッサージ」や「ストレッチ」などで調整することもあります。

#### ◎姿勢の管理(ポジショニング)

排痰のためには、いろいろな姿勢をとることが推奨されています。痰が多く仰向け姿勢が多い場合は「横向き」「座位」など姿勢を変えることをおすすめします。

