

ゆんたく(言語室だより) 2023年度 1号

発行 太田川病院 ST 室



今回のテーマ: **咳が大切**とは？

咳は気道内分泌物や異物(食べ物など)を除去する生体防御機構であり、肺炎などの**呼吸器感染症**、痰の貯留による**無気肺**や**気道閉塞**などの改善や予防のために重要な役割を担っています。

万が一、誤嚥をしてしまってもしっかりと咳をすることが出来れば、**誤嚥性肺炎のリスクを下げる**ことが出来ます。

～呼吸機能は**座っている時**が最も働きやすい状態となっています～

咳の訓練

両腕を組み上体を左右にひねる

息を吸って吐きながら行くと効果的です。

壁や机を押しながら「エイ！」と強く声を出す

両手にしっかりと力をこめましょう。

ティッシュペーパーに向かって息を長く吹く

息を吸ってゆっくりと息を吐き出しましょう。



気になることがあればかかりつけ医にご相談下さい！

「咳嗽の最大流量に影響を与える因子」
日本呼吸ケア・リハビリテーション学会誌
26 巻2号2016
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jsr-cr/26/2/26_200/article-char/ja