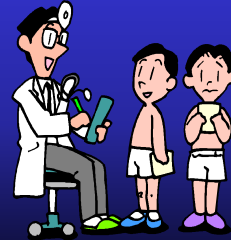


# 採痰指導の説明内容

コミュニケーションをはかる

1. 喀痰とは何か
2. なぜ、出さなければいけないのか
3. どうすれば出やすいのか
4. 感染予防対策など



痰はあなたの健康を守っています

関西感染予防ネットワーク

結核菌(抗酸菌)  
検査に適した  
痰の採り方

## 結核菌(抗酸菌)検査に適した痰の採り方

### 採取の手順

1. 吐痰時に深呼吸します。
2. 痰嚢は無菌しの良いところで行ってください。
3. はじめにうがいをして口の非菌化を行って下さい。
4. 深い息を吸って強い咳とともに痰を出します。
5. 咳定めの容器の中に、できるだけ多くの痰を落として下さい。(5ml以上が望ましい)
6. 粘性部分である「深い痰」が取れたかどうかを確認します。
7. 容器の蓋をしっかり閉め、必要事項を記入します。
8. できるだけ速やかに届達して下さい。すでに凝固できない場合は冷蔵庫に保存します。

\* 咳が強い場合は咳止めに注意してください。また、咳止めの使用は咳が弱くなる場合があります。

### 検査に適した痰の例

良い痰の例 (この写真は、良い痰の条件を満たしています。)

条件: ①粘性部分がある(喉から出るうがいなどで口の中の菌が落ちていない)



悪い痰の例 (このような痰では正しい結果が得られない可能性があります。)



\* 粘性部分がない場合は球菌運動の要素なども有効です。  
詳しくは結核菌検査のご案内を合わせて下さい。

関西感染予防ネットワーク



## 5 自分でタンを出してみよう

本編21分

巻末自習用排痰訓練  
ビデオ付き(2分)

タンを楽にたくさん出そう



吐きながら、おへその方向へ手を引っばる



おなかがふくらむ



1

腹式呼吸で呼吸を整える