

# PCR 検査用 唾液の自己採取方法

- 唾液を採取する前は、**飲食や歯磨き、うがいは行わない**でください。
- 明確な基準はありませんが、目安として、  
唾液採取前の最低 30 分は**飲食やうがいを行わない**でください。
- 唾液腺のマッサージや、頬を吸って口腔内に唾液を吸い出します。  
5~10 分ほど唾液を溜めてから、容器に吐き出してください。
- 唾液は 1~2ml 必要です。

※容器の内側は手で触らないでください。

※容器の外側に唾液が付かないようご注意ください。



口の中に自然にたまる唾液を容器に吐き出す。これを 2 回行なう。

容器のフタをしっかりと閉め、専用目張りテープでふたと容器の境目をさらに目張りする。

## ★唾液腺(3ヶ所)のマッサージ↓↓

1

耳下腺マッサージ



指数本を耳の前  
(上の奥歯あたり)に当て、  
指全体で10回ほどくるくると  
やさしくマッサージ。

2

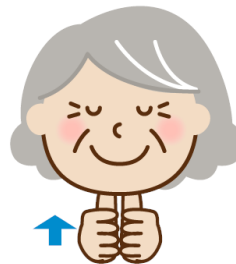
顎下腺マッサージ



耳の下から顎の下まで、  
3~4か所を、順に押していく。  
目安は、各ポイントをゆっくり  
5回くらいずつ。

3

舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえて当て、  
10回ほど上方向にゆっくり押  
し上げる。のどを押さないよう  
に気をつけて。

①唾液容器のふたをし  
っかり閉めてください。

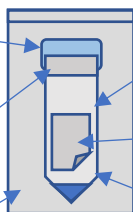
②目張り伸展テープでし  
っかり目張りしてくだ  
さい。

⑤ジップロック袋に容  
器を入れて、し  
っかり  
閉めてください

⑥ジップロック袋ごと  
外容器に入れてくだ  
さい。

緩衝材入り外容器

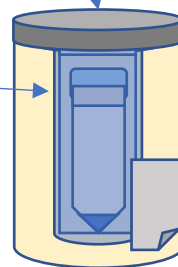
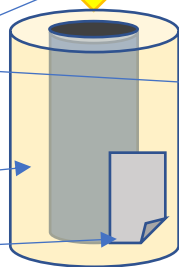
検体ラベル



③唾液容器をジップロック袋に入れる前に容器  
をアルコールでし  
っかり消毒してくだ  
さい。

④検体ラベルを唾液容器  
に張ってください。

⑦緩衝材入り外容器の外ふた  
をし  
っかり閉めてくだ  
さい



この状態でクリ  
ニックにお持ち  
ください。