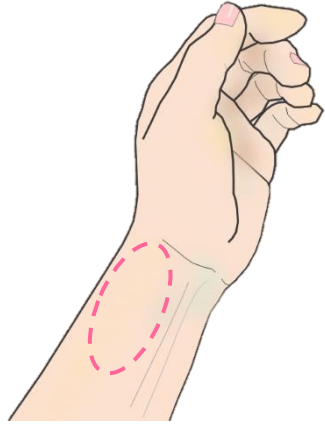


3月9日は「脈の日」 自己検脈をしてみよう！



秒針がわかりやすい時計を準備しましょう
脈を探りやすくするため、腕時計やブレスレット等は外しておきましょう



1 手は力を入れず、
リラックスした状態にします。

2 左図の赤い点線○の
あたりにある
手首の動脈を探ります。

3 ②で見つけた動脈に
人差し指・中指・薬指の
腹を使って
かるく押さえます。

4 15秒間脈拍を測ります。
脈のリズムは一定ですか？
脈に強弱はありませんか？

※ 脈のリズムが不規則な場合は、
続けて60秒測ってみましょう。



不整脈は、加齢やストレスで増えることもありますが、中には、心臓の病気や甲状腺の病気などが原因の不整脈もあります。
日頃から自己検脈をすることで、自分の体調の変化に早く気づくことができるかもしれません。 あなたの脈拍はどんなリズムですか？

正常



脈拍が1分間に60~100回程度、規則的に打つ状態
年齢によって正常な脈拍数は変化する

不規則



脈がとんだように
感じることもある

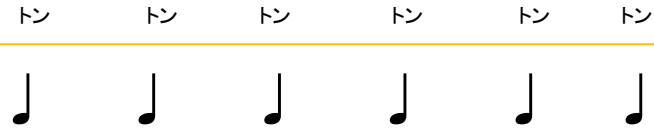
脈拍のリズムが不規則な状態

不整脈の例



はやい

脈拍が1分間に100回以上打つ状態(頻脈)



おそい

脈拍が1分間に50回以下打つ状態(徐脈)

**不整脈の頻度が多くなったり、不整脈と合わせて下記のような
症状がある場合は、かかりつけ医にご相談ください**

- ・胸がどきどきする(動悸)・息切れ・めまい・耳鳴り・だるさ(倦怠感)
- ・何もしていないのに急にふらつとする・急に意識がとおく

