

自分でカンタン 脈チェック!

じ こ けん みやく 自己検脈

15秒の ススメ

脈のチェックでわかる“心臓のリズムの乱れ（不整脈）”

じ こ けん みやく 自己検脈って何?

- ・手首に指をあて自分で脈を測ることを **自己検脈** といいます
- ・心房細動などの不整脈を見つけることができます
- ・心房細動は、心房が小刻みに震えることで（心臓のリズムが乱れ）脈がばらばらになり、心臓の機能が低下する病気です。また心臓の中に血の塊（血栓）ができやすくなり、それが詰まると脳梗塞を引き起こす可能性があります
- ・脈のチェックで心臓だけでなく、カラダの異常に気付くことにもつながります
- ・特に熊本県では循環器病（心臓病や脳卒中）の罹患率が全国的にも高い現状がありますので自己検脈のやり方を身につけましょう



自分でできる脈のチェック



手首の動脈で
脈チェック!



1

- ・人差し指、中指、薬指の3本、もしくは人差し指と中指の2本の指を少し曲げて図の位置にあてます
- ・この時、親指で手首を支えましょう
※ひじの内側（上腕動脈/血圧測定で聴診する部分）でも測ることができます

2

- ・ドッ、ドッと、脈を触れるまで徐々に強く抑えましょう
- 強弱をつけながら探しましょう（脈は強すぎても弱すぎても触れません）
- 脈を触れない場合は、少し場所を変えてみましょう
- 左右で脈の触れ方が違う場合があります ・触れやすいほうで測りましょう

3

- 脈を触れたら、15秒間に何回脈を打っているかを数え、測った脈拍数を4倍にしましょう
- 安静時の正常値は、おおむね1分間に50～100回です
- 症状があるときや、脈の乱れを感じた時は、追加で1～2分ほど測ってみましょう
- ※朝・夕の安静時と症状があるときに自己検脈を行いましょう

4

- 脈のリズムが乱れていないかを確認しましょう

脈が乱れると **脳卒中・心不全・認知症** につながると言われています
自分でカンタン15秒! **自己検脈** を身につけましょう