

やってみよう！

自己検脈

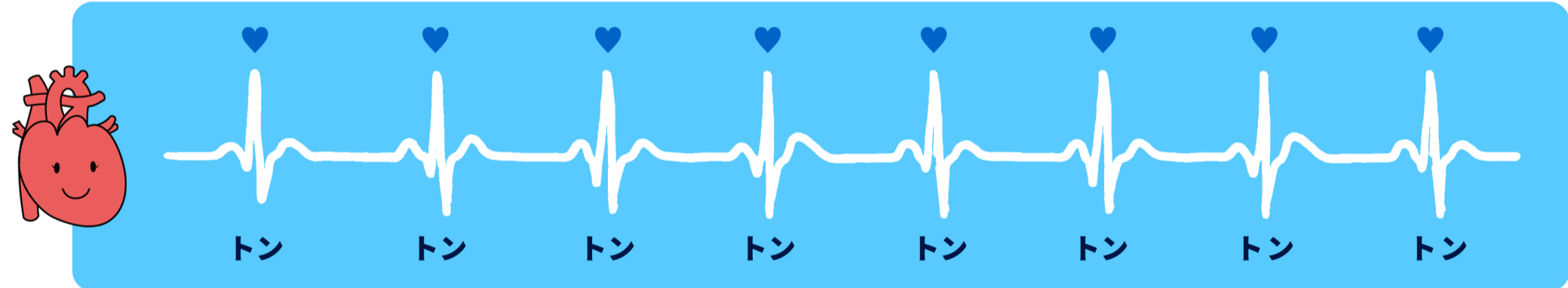
心房細動は脳卒中につながる怖～い不整脈。
自己検脈のやり方をマスターして脳卒中を予防しましょう！



● 自己検脈のやり方

- ① 左の図の赤く示した場所、手首の親指側の骨の部分と手首の筋の間にある動脈を探ります。
- ② ①で見つけた場所を右の図のように人差し指、中指、薬指の3本の指で押さえ、脈を探ります。
この時、力が弱すぎても強すぎても脈は上手く測れません。
- ③ 脈拍を測ります。
正常な脈拍は、一定のリズムですが、心房細動はリズムがバラバラです。
また、1分間に50~100回程度が正常な脈拍の目安です。

● 正常な脈 (一定のリズム)



● 心房細動 (脈がバラバラ)

▲ 脈の乱れがある方は、医療機関にご相談ください。

