

宮崎県民

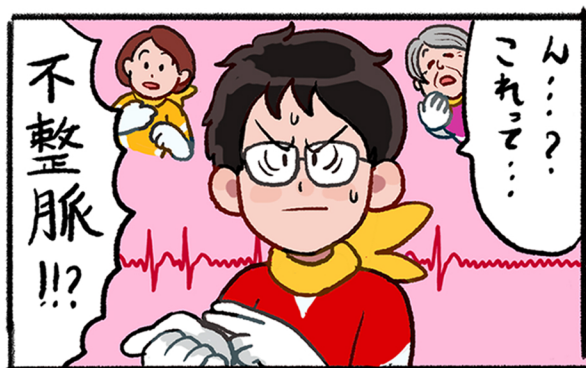
3月1日から3月31日

一斉検脈月間

不整脈が原因で脳卒中になることをご存じですか？心房細動とは脳卒中に繋がる怖～い不整脈。心房細動により、心臓で出来た血栓が脳の血管を詰まらせて脳卒中を起こします。でも、心房細動が原因の脳卒中は防ぐことができます！その予防方法のひとつが脈のセルフチェック。自己検脈で脳卒中を予防しましょう！

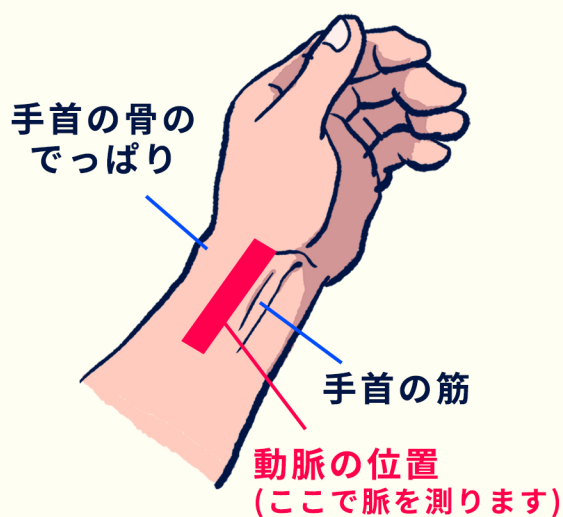
やっていますか？

自己検脈



健康に自信がある人ほど要注意!

● 自己検脈のやり方

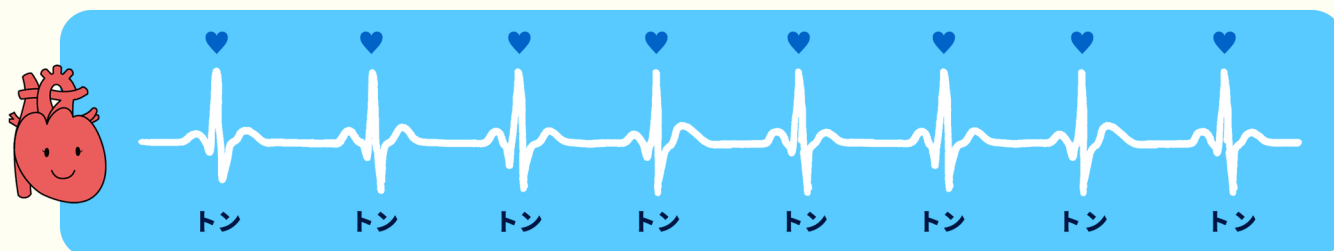


① 手首の親指側の骨の部分と手首の筋の間にある動脈を探ります。

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 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。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、かかりつけ医もしくはお近くの内科にご相談ください。

※脈の乱れがあっても心房細動とは限りません。治療不要な不整脈の場合もあります。診断には医療機関での心電図検査が必要です。

キャラバン隊のホームページはコチラ!

