

**心臓** と **脳** に思いやり

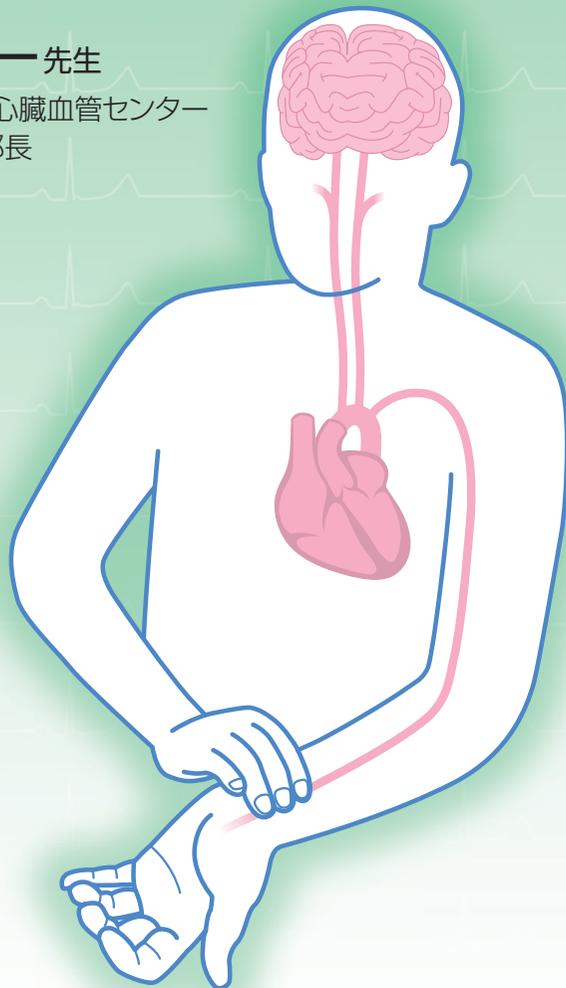
# 自分でできる脈のチェック

— 脈をチェックして脳梗塞を予防しよう —

〔監修〕

井上 耕一先生

桜橋渡辺病院心臓血管センター  
循環器内科 部長



制作 バイエル薬品株式会社

# 脈のチェックで何がわかるのか

脈のチェックで心臓のリズムの乱れ(不整脈)がわかります。  
ふ せい みやく

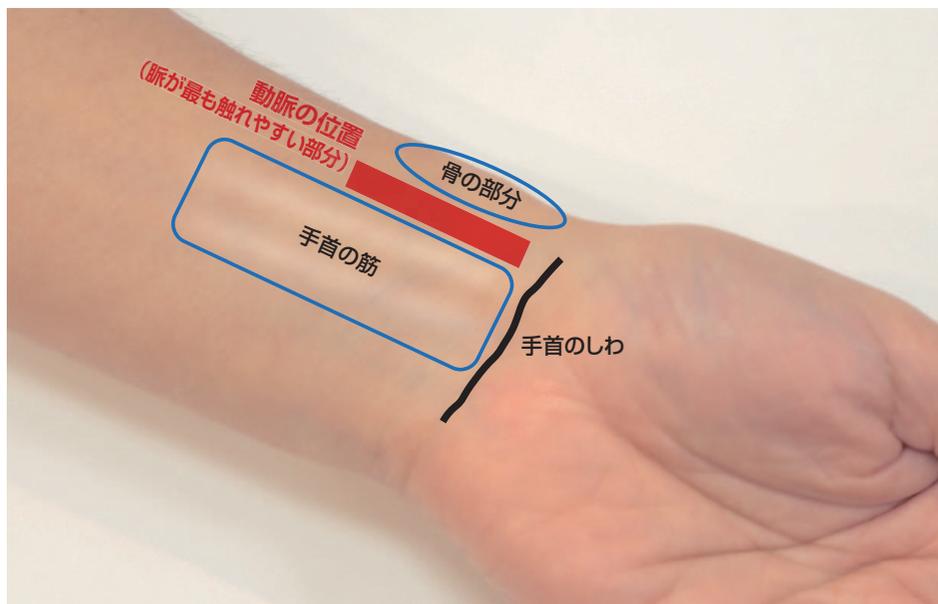
## 自分でできる脈のチェック



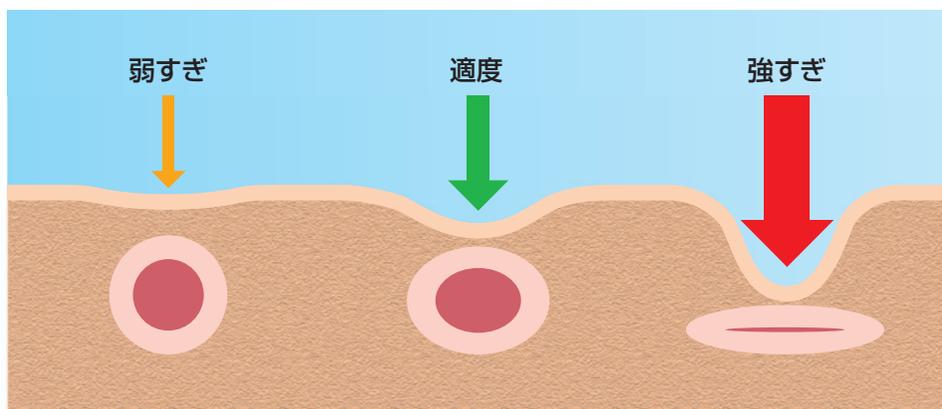
手首の動脈で脈を取ることができます。

- 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本の指を図の位置にあてます。
- 2 ドツ、ドツと、脈を触れるまで徐々に強く押さえます。  
— 脈は、強すぎても弱すぎても触れません。強弱をつけながら探ることがコツです。  
— 脈を触れない場合は、少し場所を変えてみましょう。
- 3 脈を触れたら、15秒間に何回脈を打っているか(心拍数)を数えます。  
しん ぱく すう  
正常で落ち着いている時は、おおむね1分間に50-100回です。
- 4 脈のリズムが乱れていないかを確認します。

## 脈を探り当てるコツ



手首の親指側の「骨」と「しわ」と「筋」に囲まれた部分<sup>すじ</sup>が、脈を最も触れやすい部分です。



押さえる力が弱すぎると脈を触れることができません。逆に強すぎると、動脈に血が流れなくなるため、脈を触れることができません。強く押さえたり、力を弱めたりしながら、脈を探り当てましょう。

# 正常な脈のリズム



通常、このように一定のリズムや強さで脈を感じます。



# 脈の乱れ

## 心房細動



## 期外収縮



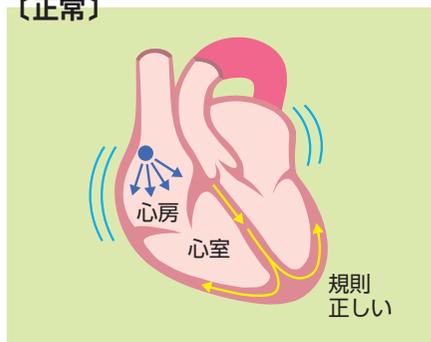
不整脈にはいろいろな脈の乱れがあります。脈に乱れがあると、このようなリズムになります。脈の強さや、脈と脈の間隔が一定ではないと思ったら、さらに1分から2分程度続けてください。脈の間隔がまったくバラバラな場合は、心房細動などの不整脈かもしれません。



# 心房細動とは

治療が必要な不整脈で最も多いのが、心房細動です。

〔正常〕



心臓は、通常一定のリズムで収縮し、全身に血液を送り出しています。

〔心房細動〕



心房細動は、心臓の一部（心房）が痙攣してしまう不整脈です。

## 心房細動によくみられる症状

●ドキドキする



●胸が苦しい

●めまい、ふらつき



●息が切れやすい

●階段や坂を  
上るのがきつい

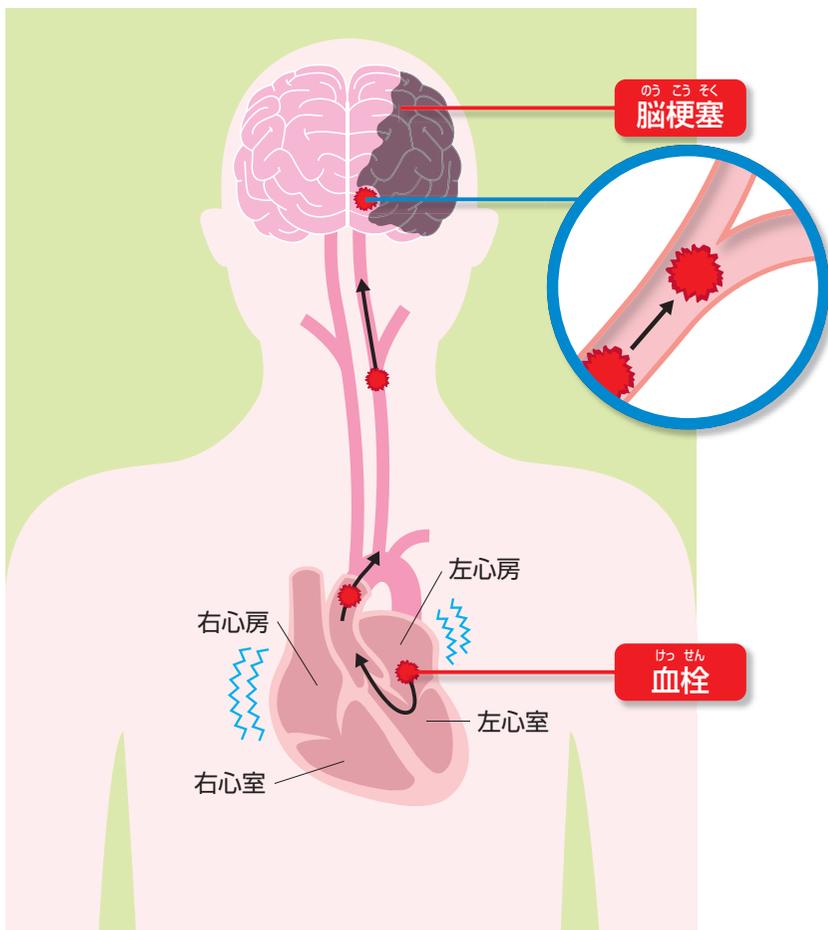


心房細動は、よくみられる不整脈です。特に60歳以上になるとよくみられるようになり、80歳以上ではおおむね10人に1人は心房細動があるといわれています。

\*まったく症状がない場合もしばしばあります。

脳梗塞になって初めて心房細動が見つかる場合も少なくありません。

# 心房細動が原因となる脳梗塞



心房細動になると、心臓が血液をうまく送り出せなくなり、心臓の中に**血の固まり(血栓)**ができやすくなります。この血の固まりが血管の中を移動して脳の血管を詰まらせると、**脳梗塞**を引き起こします。

心房細動を見つけて、血の固まりを作らないように予防することが大切です。

**脳梗塞になる前に心房細動を見つけることが重要です!**

しん ぼう さい どう      ふ せい みやく  
心房細動などの不整脈の診断には  
心電図検査が必要です。

脈のチェックでおかしいなと思ったら、  
医師に相談することが大切です。

早めに医師に相談し、必要な検査や  
治療を受けてください。



**Bayer**

資料請求先

バイエル薬品株式会社

大阪市北区梅田2-4-9 〒530-0001

<http://byl.bayer.co.jp/>