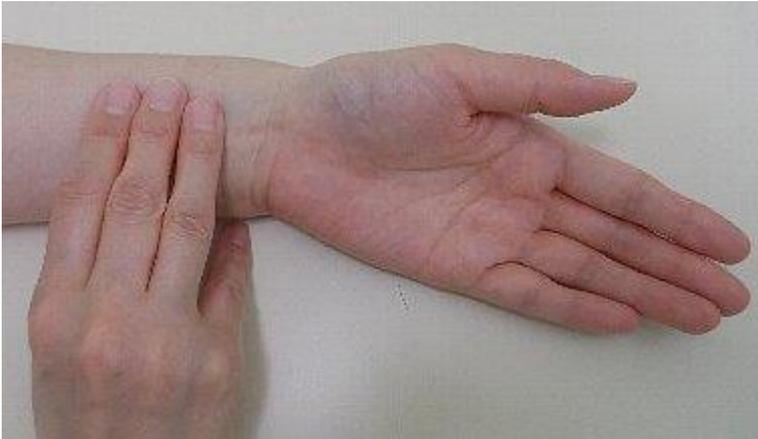


●脈をとる

■自分で自分の脈をとってみる：



自分で自分の脈をとることは難しいことではありません。手くびの付け根に写真のように 3 本の指を軽く押し当てると脈を感じることができます。前腕の親指側に橈骨があります。その骨から指をずらすと少しくぼんだ所があります。そこに動脈が走っていて、脈をとることができます。体調が悪い時だけではなく、ジョギングやランニングなどの後に頸動脈で自分の脈をとって、練習の強度や休憩時間などの調節をします。「動悸がする」「胸が不快な感じがする」「胸が痛い」などの**自覚症状がある時は躊躇せず**にかかりつけの先生を受診しましょう。また自覚症状がなくても「脈がなんか変」と感じたら受診しましょう。

■脈をチェックしてみましょう：

チェックはするのは回数（心拍数）とリズムです。

回数をチェックする場合は 15 秒測定して 4 倍します。

1) 正常：60～80 位

「トン・トン・トン・トン・トン」などのように「トンとトンの間隔が一定」していれば正常です。

2) 頻脈（脈が速い）：

「トトトトトトトトトト」などのように間隔は一定でも回数が多いことを頻脈といいます。

安静の状態で 1 分間の脈が 100 を超えるようなら診察を受けてください。

3) 徐脈（脈が遅い）：

「トン・・・トン・・・トン」などのように間隔は一定でも回数が少ないことを徐脈といいます。

1 分間で 50 以下なら徐脈といいます。ランニングをしている方や一部の降圧剤などで徐脈になることがあります。私は定期的にジョギングをしており、安静時の脈は 50 代です。

4) 単発的に脈が不規則になる：

「トン・トン・トトン・・・トン」などのように脈がとんだり、タイミングがずれたりしますが、またもとにもどります。期外収縮といいます。「心臓のヒヤックリ」などともいわれています。

私もこの期外収縮があり、「心臓がドクン・ドクン」というような感じになります。

5) 全く不規則になる：

「トン・トン・・・トン・・・トン・・・トン」などのようにトンとトンの間隔が全く不規則な状態を心房細動といいます。脳梗塞の原因になりますのですぐにかかりつけの先生を受診しましょう。