

## やまいのはなし

2023年2月号

内科・循環器内科・リハビリテーション科

### 森 医 院

<http://www.moriiin.com/>

〒500-8322 岐阜県岐阜市香取町 3-48 TEL : 058-251-4452

#### 院長のブログ

<http://blog.livedoor.jp/moriiin5656/>

ケータイ版はこちら→



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	/	○	/	/

Pickup!

### 脈をみよう

1日1回は脈を自分でみると、不整脈の、特に心房細動の早期発見につながります。

人差し指、中指、薬指の3本の指の腹部分を手首の親指側に平行に並べて置くと、血管の拍動が触れると思います。(特に中指で感じてください。) 時計の針を見ながら、15秒間に何回拍動が触れたかを数え、それを4倍すると1分間の脈拍数になります。

この時のリズムをみることも重要です。規則正しい一定のリズムで触れるのが正常で、時々脈が抜けるのが、不整脈です。

特に心房細動では、脈が抜けるどころか、リズムが全くバラバラになってしまいます。

