

# 脳梗塞を予防するための 検脈のススメ

— 心房細動のセルフチェック —

検脈とは、  
どなたでも簡単にできる、  
自分の体の状態を知るための検査です。  
検脈では、「心房細動」という病気を  
見つけることができます。

## ● 心房細動とは

心臓のリズム（脈）がバラバラになって、速く不規則に心臓が動いてしまう病気です。胸が苦しくなるなどの症状が起こることもあります。自覚症状はほとんどありません。

### 起こりうる心房細動の自覚症状

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| ・心臓がどきどきする（動悸）    | ・胸が苦しい（胸部不快感） |
| ・すぐに息が切れてしまう（息切れ） | ・めまい          |
| ・階段や坂を上るのがつらい     | ・疲れやすい        |

## ● 心房細動は脳梗塞を引き起こす

心房細動になると、10年間のうちに30%の患者様が脳梗塞を発症するといわれています。脳梗塞を発症すると半数近くが寝たきりもしくは死亡するという統計もありますので、健康な生活を送るためには、心房細動を早めに治療することが大切です。心房細動を適切に治療することで、心房細動が原因の脳梗塞は予防できます。心房細動の早期発見のために、ご家族、ご友人と一緒に検脈を行う習慣をつけましょう。

## 検脈の方法



左手\*<sup>1</sup>の手首を上にして、少し曲げ、臍（青丸）の位置を確認します。  
\*1 利き手とは逆の手で行ってください。

右手\*<sup>2</sup>の薬指の先が臍の位置に来るように人差し指・中指・薬指を当て、右手\*<sup>2</sup>の指先を曲げて、脈拍を感じるところを探します。左手の親指のつけ根の骨に添った部分（青丸）が分かりやすいでしょう。15秒程度、脈拍に触れて、規則的に動いているかどうかを確認してください。  
\*2 利き手で行ってください。

### 脈拍のイメージ

規則的な脈：トン・トン・トン・トン・トン・トン・トン・トン・トン・トン

❶ まずは心配ありません

不規則な脈：トン・・・トントン・トン・トツ・・・トン・トン・トントン・トン・・・トツ・トン

❷ 要注意です。心房細動が隠れているかもしれません。一度、心電図検査を受けてください。

詳しくは循環器内科外来・不整脈科にてご相談ください。



独立行政法人 労働者健康安全機構

関西ろうさい病院



関西労災 不整脈科



〒660-8511 兵庫県尼崎市稲葉荘3丁目1番69号 TEL:06-6416-1221(代表) FAX:06-6419-1870 URL:<http://www.kansaih.johas.go.jp>