

健康メモ

～3月9日は脈（みやく）の日です～

日本脳卒中協会では、3月9日の脈の日を含む、15日までの一週間を心房細動週間しんぼうさいどうとしていま
す。この機会に『脈』について考えてみませんか。

【脈って何?】

心臓は電気刺激によって規則的に収縮し血液を全身に押し出しますが、このとき血液が血管の壁を拡張させることで生じる振動が『脈』で、その状態を知ることによって心臓や血管の状態の予測ができます。安静時の健康な成人の脈は、規則正しいリズムで1分あたり50～100回です。一方、脈のリズムや回数が乱れた状態を不整脈といい、次の3つの種類に分けられます。

不整脈の種類	症状	原因
【1】脈がとぶ (脈のリズムが不規則)	・動悸 ・胸の不快感	<ul style="list-style-type: none"> ・加齢 ・高血圧 ・甲状腺疾患 ・薬の副作用 ・心臓疾患（心筋梗塞、心筋症、心臓弁膜症など） ・COPD（慢性閉塞性肺疾患） ・生活習慣（ストレス、睡眠不足、過労、喫煙、多量飲酒、肥満）など
【2】脈が遅い (1分間に50回未満)	・息切れ ・失神 ・だるさ ・めまい ・心不全 ・足のむくみ	
【3】脈が速い (1分間に100回を越える)	・動悸 ・めまい ・失神 ・突然死 ・胸の痛みや不快感	

【不整脈は脳梗塞の原因にもなる! ?】

不整脈の中には、けいれん様に脈が早まる『心房細動』があり、脳梗塞の原因となります。しんぼうさいどう（右図参照）心房細動では、脈の乱れ、動悸、めまいなどの症状が現れますが、無症状のことも多く、心電図検査や脈の自己チェックによる早期発見と、適切な治療や管理が必要です。

『脈の自己チェック』の方法

人差し指、中指、薬指の3本で手首の親指側を指の腹の部分で触り、10秒間程度脈をとります。下記

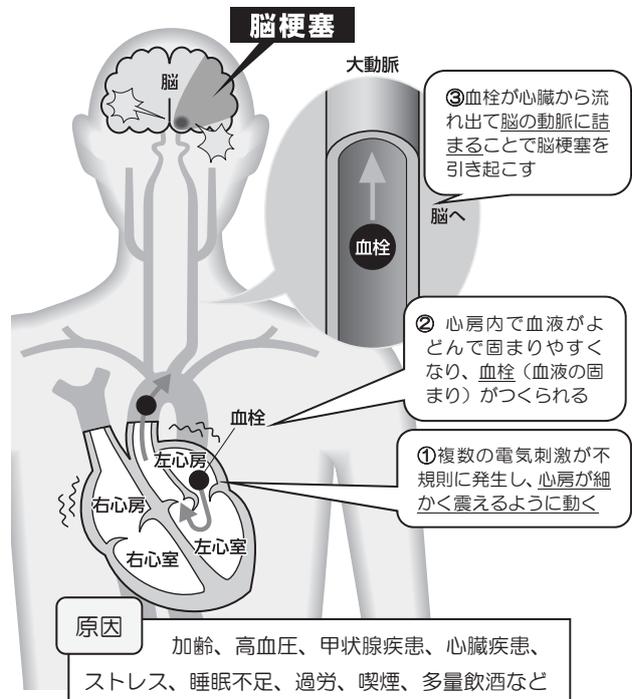


のAとBの両方がある場合は受診がすすめられます。

A 脈の乱れ

B めまい、だるさ、動悸・息切れ、失神、胸の痛みのいずれか

心房細動から脳梗塞が起こるしくみ



町の健診では全員に心電図検査を追加実施しています。自覚症状が無くても、治療が必要な不整脈が見つかる場合がありますので、ぜひ健診を受けましょう。（対象者には毎年4月中旬頃ご案内いたします。）
【保健師 白川部 真依子】