

脈をチェックして脳梗塞を予防しよう

日ごろから脈のチェックを

脳梗塞は、脈の乱れが原因で引き起こされることがあります。しかし、このような脈の乱れは、日ごろ、自分で脈をチェックしていれば予防できます。

脳梗塞を予防するために、自分で簡単にできる脈のチェックをする習慣をつけましょう。脈のチェックで、心臓の拍動の回数とリズムの乱れである不整脈が分かります。

脈のチェックの仕方

① 手首の親指側に人さし指、中指、薬指の3本を当てます。
② 『ドッ、ドッ』と脈を触れるまで、徐々に強く押さえます。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数えます。正常で落ち着いてるときは、だいたい1分間に50〜100回です。

④ 脈のリズムが乱れていなか確認します。

通常、『ドッ、ドッ』と

一定のリズムや強さで脈を感じます。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、脈をとり続けてください。

脳梗塞の原因になる心房細動を見つけよう

脈の間隔が全くバラバラな場合は、治療が必要な心房細動などの不整脈かもしれません。

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である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、脳梗塞を引き起こすので、脳梗塞になる前に心房細動を見つけることが重要です。心房細動などの不整脈の診断には心電図検査が必要となります。

日ごろから脈のチェックをして、おかしいなと思ったら早めに医師に相談することが大切です。

文責 南坊井上内科循環器科
井上勝稔

夜間・救急医療機関	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
小児科	夜間医療	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)	☎084-922-4999	毎日19:00~23:00(受け付けは22:45まで)
	救急医療電話相談	こどもの救急電話相談	#8000	毎日19:00~翌8:00
精神科	救急医療	小泉病院(三原市小泉町)	☎0848-66-3355	毎日24時間
	救急医療相談	精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎082-892-3600	毎日24時間
全般	夜間医療	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
	音声ガイドによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク 県全域	☎0120-16-9901	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

12月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の休日当番医	
	外科		内科		内科			
2日(日)	小島病院 (福山市駅家町)	☎084-976-1351	新市ときながクリニック (福山市新市町)	☎51-5007	さくらの丘クリニック (福山市駅家町)	☎084-972-2400	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
9日(日)	有地医院 (府中町)	☎41-3670	奥野内科医院 (府川町)	☎46-3500	井上小児科内科医院 (福山市駅家町)	☎084-976-4820	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
16日(日)	寺岡記念病院 (福山市新市町)	☎52-3140	金光医院 (府中町)	☎41-2938	三島医院 (福山市新市町)	☎51-2103	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
23日(日)	府中市民病院 (鵜飼町)	☎45-3300	鍋島内科 (府中町)	☎41-2086	山本クリニック (福山市駅家町)	☎084-976-0051	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
24日(月)	石川クリニック (福山市新市町)	☎51-8650	和泉医院 (府中町)	☎41-2412	住井内科 (福山市新市町)	☎40-3030	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00~17:00。年末年始の休日当番医は、7ページをご覧ください。