

自己検脈（脈をとる）の方法

毎日安静時（特に朝起きた時）に 1 分間の脈を数えて手帳に記入する習慣を持ちましょう。自分で脈を数えることで異常を知ることができます。



親指の付け根を指 3 本で優しくおさえます。

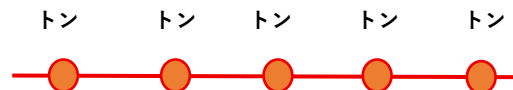
指 3 本でおさえることによって弱い脈も確認しやすくなります。

正常は 1 分間（個人によって異なりますが）

おおよそ 60 回 ～ 80 回です。

【 脈拍測定 】

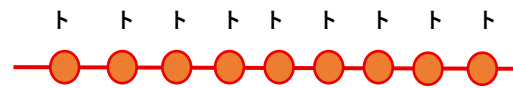
① 正常



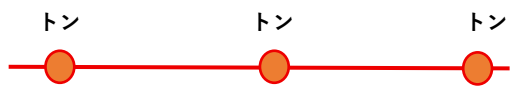
② 脈が抜ける



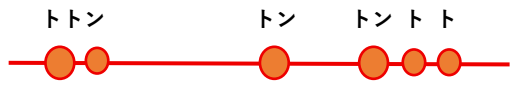
③ 速い



④ 遅い



⑤ 不規則（脈をとりにくい）



普段と脈拍の様子が変わった場合は、医療機関（かかりつけ医等）へご相談下さい。