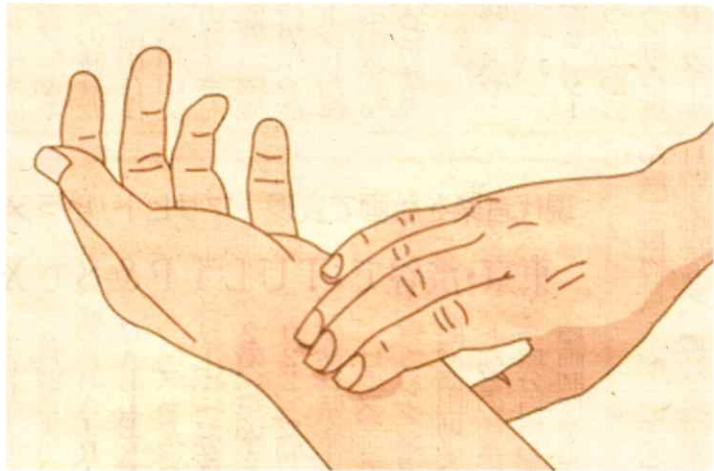


脈をチェック(検脈)しましょう

人さし指、中指、薬指の3本の指を使って、手の親指のつけ根の骨の内側に触れます。拍動を感じるまで、押さえる力を少しずつ強めたり弱めたりするのがコツです。通常、安静時には脈は毎分50〜80回で同じリズム(間隔と強さ)で触れます。不整脈がある」とリズムが乱れ、強さがばらつきます。



図は心房細動週間ウェブサイトから許可を得て引用

⑨6 ドキッ、ドキドキッ、ドキッとしてませんか？

人生100年時代の健康管理 桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

9日は「ありがたい・サンキューの日」ですが、「脈の日」でもあ

然として中(あた)る「つまり突然悪い風にあたって体が動かなくなり、倒れる発作を「卒中」と呼び、その症状が残った状態を「中気、中風(ちゅうふう)、ちゅうぶ」と呼んでいました。英語でも脳卒中のことを「Stroke(一撃)」と呼んでいます。

血管が詰まったり破れたりして、急に脳の一部の働きが悪くなり、それによって急に体の動きが悪くなる病気です。脳に何の異常がなくとも、心房細動(しんぼうどう)という不整脈が原因で脳卒中を起すことがあります。心房細動になると、脈がドキッ、ドキッとして不規則になります。語呂合わせで、3(みや)月9(く)日か、脳卒中が未然に防げるように、「脈の日」を制定したのです。

不整脈の症状は、動悸(どうき)、胸の不快感、息切れ、めまいなどさまざまです。無症状の人も多く、また、年のせいと思っただけで放置され、健康診断で初めて不整脈を指摘される方もたくさんいます。ドキッ、ドキドキッとしたときは、ご自身で脈のチェック(検脈)をしましょう。症状が合は、遠慮せず、看護師さんや主治医に脈の脈を診てもらえます。検脈(けんみやく)は一般的に手首の動脈を診ます。まずは、規則正しいかどうか、乱れていないかを確認しましょう。次に、脈の数(1分間の脈拍数)を数えますが、30秒間数えて、その数を倍にしてもよいです。ご自身で検脈ができない場合は、遠慮せず、看護師さんや主治医に脈の脈を診てもらえます。自動血圧計で測るとき、不規則脈波のしるしがつく場合やハートマークの点滅が規則の場合も不整脈の可能性があります。酸素飽和度をみるパルスオキシメーターでも脈のマークから不整脈に気づくこともできます。※次回「脈の異常、さまざま」です。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

インフル流行、全国的に

今週は暖かい日が増え、三寒四温が続きます。新型コロナウイルス感染症の発症もだいぶ少なくなり、全国的にも落ち着きつつあります。気を付けなければならぬのは、インフルエンザが全国的に流行してきている点。桐生市内では学級閉鎖などの情報もあります。マスクの使用が問題になっていますが、インフルエンザ流行期の今、マ

はやってる病気は？

スクを使用しなくてよいと言いつつもインフルエンザの流行が収まってからになるのではないのでしょうか。4月から小学校に入学する子どもたちは、麻疹ワクチンの2回目を必ず受けておいてください。母子保健手帳を見て、まだの子どもにはしっかりと2回目の接種をお願いします。(27日、桐生市医師会)

Table with 5 columns: Disease Name, 3 weeks ago, 2 weeks ago, 1 week ago, This week. Lists various diseases like Influenza, Strep throat, etc.

群馬県の感染症サーベイランス(2月13〜19日)

広告 「STOP! 突然死」 ― 桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社

AED設置施設 私たちはAEDを設置し安全確保に努めています

梅の郷 社会福祉法人梅田福祉会 TEL: 0277-20-5055

志鳥クリニック 内科・小児科 志鳥クリニック TEL: 0277-76-9998

桐生中央商店街 本町4丁目〜本町5丁目

武藤接骨院 桐生市宮前町1丁目4-15 TEL: 0277-22-4667

デイサービス 奏 桐生市相生町1丁目502-5 TEL: 0277-46-7755

DARWIN ほけんの窓口 5店舗に設置しています 桐生店 TEL: 0120-113-692

BOAT RACE 桐生 みどり市笠懸町阿左美2887 TEL: 0277-76-2411

和膳 TATSU KICHI 桐生市新宿3丁目13-10 TEL: 0277-44-3525

デイサービス 田福庵 桐生市菱町3丁目2044-8 TEL: 0277-20-8581

株式会社 アイホケン 〒376-0027 桐生市元宿町21-10 TEL: (0277)45-1177

加藤鉄工株式会社 桐生市広沢町1丁目2835 TEL: 52-1302代