

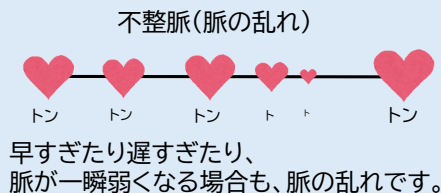
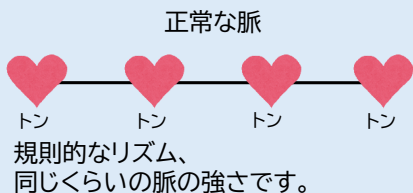
自己検脈で脳梗塞予防



脳梗塞の中には、心房細動(不整脈)が原因で起こるものがあります。寝たきりにつながる怖い病気です。自分で脈を測って予防しましょう。

脳梗塞につながる心房細動(不整脈)

- 心房細動とは、心臓の一部(心房)が不規則に震える状態です。不整脈の一つで、脈の強弱やリズムが乱れます。



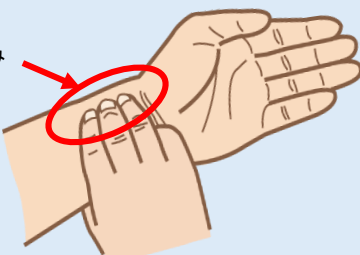
- 心房細動の症状にめまい・動悸などがありますが、自覚症状がない場合も多いです。
- 定期的に自分で脈を測って、脈の乱れを見逃さないことが大切です。

脈を測ってみよう！

自己検脈の方法

リラックスして座ってから始めましょう。

- ① 手首を軽く曲げ、親指側の手首の骨の内側のくぼみに人さし指・中指・薬指の3本を当て、指の腹で軽く押さえてください。
- ② ドクドクと脈をうっているところを探します。
- ③ 脈の強弱やリズムを確認します(15秒程度)。



- 脈が乱れていると感じたら、続けて1～2分程度測りましょう。
- 日や時間帯、体調によってリズムは変わります。毎日自分で脈を測ることで、変化に気づくことができます。

不整脈が検出できる自動血圧計やスマートウォッチなどもあります



自動血圧計



スマートウォッチ



心房細動(不整脈)と脳梗塞は関係あるの？

関係あります。ご説明します。



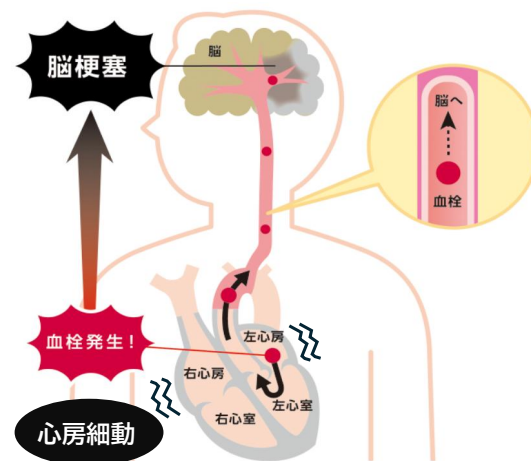
心房細動による脳梗塞

心房細動は、血液が滞り、血のかたまり(血栓)ができやすくなります。血栓が脳の血管で詰まると、脳梗塞を起こします。短時間で重症化しやすく、約半数が寝たきりや要介護状態になります。

<心房細動による脳梗塞患者の退院時の状態¹⁾>



¹⁾奥村 兼 他「心原性脳梗塞の疫学と重症度」心電図31(3):292-296,2011より作図



公益社団法人日本脳卒中協会×日本ペーリンガーインゲルハイム株式会社「心房細動患者さんの脳を守るプロジェクト」より改変



心房細動による脳梗塞は、予防することができます。

- 脈が乱れている、不整脈(心房細動)かも？と感じたら、医師に相談しましょう。
- 血栓をできにくくし、心房細動による脳梗塞を予防できるお薬があります。

発症時は
すぐ対応！

脳卒中の初期症状 “FAST”

FAST(ファスト)とは、脳卒中(脳梗塞や脳出血など)によくある3つの症状と、発症時刻の頭文字を取った言葉です。



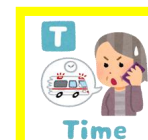
顔が半分だけ動かせず表情にゆがみがある



両腕を水平にあげると片手だけ下がってくる



ろれつが回らない言葉が出てこない



何時に症状が出たかメモをとる

1つでも症状に気づいたら、迷わず119番を！