健康コラム第３８号

８月１０日は ハート（心臓）の日です

「健康ハートの日」は、生活習慣を見直して血圧や脈をチェックすることで、「こころとからだの休日」となるよう願った日と言われています。休みなく働いている心臓を思いやり、健康について考えてみませんか？

検脈で安静時の脈をチェックしてみましょう！

①手のひらを上にする
②指３本で親指側の手首を
　軽く押さえる（右図）
③１分間、脈の回数を数える

【検脈のポイント】
・リズムが整っているか
・脈がとんでないか
・脈拍の回数はどうか
　遅い（１分間で50回以下）
　早い（１分間で100回以上）
・脈の強さに違いがないか

不整脈には、治療が必要なもの、危険性が低いもの、いろいろな種類があります。

脈で気になることがあればお医者さんに相談しましょう。

問い合わせ：糸島市健康づくり課　☎332-2069