

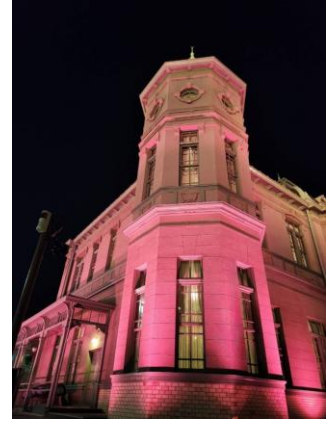
みやく 脈 3月9日の日に

ライトアップします

日時 2025年 3月9日(日)

時間 午後7時 ~翌朝午前4時

場所 旧福岡県公会堂貴賓館



心房細動週間



2025年3月9日～3月15日

脈をチェックして健康管理しましょう



脈をチェックする際は
手首の動脈を使う

注) イラストは、左手首を使って
脈をチェックする時のイメージ



手首を少し曲げて手首の
「しわの位置」を確認する



しわの位置に、反対の手の
「薬指」の先が来るように
人差し指、中指、薬指の
3本を当てる

親指の付け根の骨の内側で、脈
がよく触れる所を見つけること
(3本の指先を少し立てるとわかり
やすい)



15秒ぐらい
脈拍を触れてみて
間隔が「規則的」かどうか
を確認する

「不規則かな?」と思ったら
さらに1~2分程度続ける

脈のイメージ図(例)



乱れていたら
要注意



【参考】日本脳卒中協会 日本不整脈心電学会「心房細動週間」(<http://www.shinbousaidou-week.org/selfcheck.html>)