保健・福祉

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

⑯ドキッ、ドキドキッとしませんか？

【プロフィル】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。

もうすぐ3月です。9日は「ありがとう・サンキューの日」ですが、「脈の日」でもあります。

脈の不整があると脳卒中になることがあるので、日本脳卒中協会は国民に脈をチェックすることを呼び掛けるために、「脈の日」として、日本記念日協会に登録しました。語呂合わせで、3（みゃ）月9（く）日から命名しました。

脳卒中のいわれをご存じでしょうか。昔から、「卒然として中（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、ちゅうふ）」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。

脳卒中とは脳血管障害のことで、「脳」の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働きが悪くなる病気です。

脳に何の異常がなくても、心房細動（しんぼうさいどう）という不整脈が原因で脳卒中を起こすことがあります。心房細動になると、脈がドキッ、ドキドキッと不規則になるので、脈をチェックして心房細動を発見し、脳卒中が未然に防げるように、「脈の日」を制定したのです。

脈の日に関連して、この連載でも数回にわたって不整脈について紹介します。

不整脈の症状は、動悸（どうき）、胸部の不快感、息切れ、めまいなどさまざまです。

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。症状がなくても、検脈で不整脈を発見できます。

検脈（けんみゃく）は一般的に手首の動脈で行います。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みかたを教わりましょう。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不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付くこともできます。

※次回は「脈の異常、さまざま…」です。

脈をチェック（検脈）しましょう

図は心房細動週間ウェブサイトから許可を得て引用

- 人さし指、中指、薬指の3本の指を使って、手首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こつです。
- 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。

◆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。