

# 血圧 脈拍 朝メシ前!!

高血圧と不整脈(心房細動)は  
自覚症状が現れにくく、  
放っておくとある日突然、  
命に関わる病気を  
引き起こすことに...

3月9日は脈の日



**まずは自分の  
血圧と脈拍を測ろう!**

高血圧は、脳梗塞、脳出血、心不全、心筋梗塞、大動脈疾患、腎不全などの大きな病気の原因となります。心房細動は、心臓の一部が痙攣状態になる不整脈で、心臓の中に血液の塊(血栓)が生じ、脳梗塞を発生します。また、心房細動は心不全の原因にもなります。このように脳卒中や心臓病の多くは高血圧と心房細動が深く関係しています。心房細動は自分で脈をチェックすることで見つけることができます。高血圧と心房細動の早期発見、早期治療を行うことで、これらの重篤な病気の発症を予防することができます。ぜひ家庭での血圧測定・脈拍チェックを「朝メシ前」の習慣に!!



佐賀大学医学部循環器内科  
やまぐち たかのり  
山口 尊則先生

## 家庭血圧を測定しましょう!

### ① 測定のタイミング

- 測定は朝と夜。(難しければ朝だけでも!)
- 朝起きて1時間以内。朝食前(朝メシ前!)
- 夜は寝る前に。



### ② 測定方法

- ① トイレを済ませ、座って1~2分安静にしてから測定しましょう。
- ② 原則2回測定し、その平均値を記録しましょう。



高血圧が続く場合は、生活習慣の改善や治療が必要です!  
かかりつけ医に相談しましょう。

家庭血圧の  
高血圧診断  
基準

上の血圧	135 mmHg以上又は
下の血圧	85 mmHg以上

※家庭血圧:家庭で測った血圧値



## 自分で脈を測定しましょう!

### ① 測定のタイミング

- 測定は朝と夜。(血圧測定と一緒に!)
- 朝起きて1時間以内。朝食前(朝メシ前!)
- 夜は寝る前に。



### ② 測定方法

- ① 人差し指、中指、薬指の3本を手首に当て、手首の親指の付け根の骨の内側で、脈がよく触れるところを見つけましょう。
- ② 15秒ぐらい脈を触れて、脈の速さやリズムが規則的かどうかを確認しましょう。  
(脈の速さは15秒間の脈拍数を4倍すると1分間の脈拍数になります。)  
脈拍数が100回/分以上であったり、リズムが不規則かなと思ったら、心房細動かもしれません!  
かかりつけ医に相談しましょう。

