

# Know Your Pulse



## 「脈拍」とは？

「脈拍」とは、心臓の鼓動や、心拍数、心臓のリズムのことです

あなたの体の中でもっとも脈拍が分かりやすい場所は、手首の親指の付け根あたりです。他にも、ひじを曲げた時にできるしわの辺り、脚の付け根、ひざの裏など、体の他の部分を触っても分かります。

## なぜ、そして、どんな時に脈拍を測る必要があるの？

心臓のリズムの異常に気付くためです

一日を通してさまざまな活動の前後に、体のさまざまな部分で脈拍を測ってみましょう。脈拍は、あなたがどんな活動をしているかによって一日のなかでも変化しています。これが正常な心臓の働きです。自分の普段の正常な脈拍を知るために、朝起きた時や夜寝る前に安静時の脈拍を測ってみましょう。

## 正常な脈拍とは？

1分間で60回から100回の間です

これは標準的な値ですが、人によって遅かったり速かったりします。年齢や薬の服用、カフェインの接種、健康状態、心臓病を含むさまざまな疾患、ストレスや不安などによって変わってきます。

## こんな時は医師に相談してみましょう

ときどき、もしくは長い時間、心臓がドキドキして気分がすぐれない場合

ときどき、もしくは長い時間、脈拍がゆっくりして気分がすぐれない場合

体調に問題がなくても、脈拍が飛ぶなど異常を感じる場合

健康は人によって千差万別です。型にはまった基準を決めることは難しいですが、多くの人は1分間に60回以上から100回以下の脈拍で過ごしています。正常な脈拍というのは呼吸の激しさによっても変わるものなので、どれが異常と決めることは難しいものですが、もしも1分間に120回以上もしくは40回以下の脈拍が続くようでしたら、医師に相談してみましょう。

Please remember these are general guidelines and individuals should always discuss their condition with their own doctor



The Heart Rhythm Charity  
[www.knowyourpulse.org](http://www.knowyourpulse.org)

Arrhythmia Alliance  
PO Box 3697  
Stratford upon Avon, Warwickshire CV37 8YL

Tel: 01789 450 787  
Email: [info@heartrhythmcharity.org.uk](mailto:info@heartrhythmcharity.org.uk)  
Website: [www.knowyourpulse.org](http://www.knowyourpulse.org)

Registered Charity Number: 1107496  
© 2010  
Reviewed March 2022

Endorsed by  Department of Health

# 脈拍をはかる4つのステップ

1

(1) 手首をつかっただけで安静時の脈拍を測るためには、あらかじめ5分間座った姿勢でいましょう。直前に刺激を受けると脈拍に影響するので気をつけましょう。(カフェインやニコチンなど) 脈拍は秒針付きの時計を使って測りましょう。



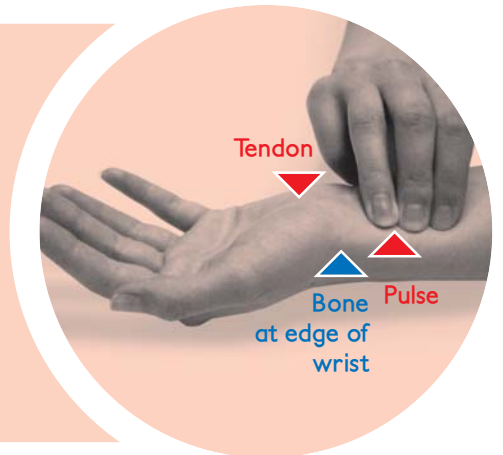
2

(2) 腕時計を外し、手のひらを上に向けて左右どちらかの腕を伸ばしましょう。肘は軽く曲げてください。



3

(3) 反対の手の人差し指と中指で、手首の親指の付け根部分を押しあてましょう。手首の一番端の骨と糸のように張った腱の間の部分に指を当てましょう(イラスト参照)。脈を見つけるために、指を少し動かしてみましょう。脈を感じるために指をしっかりと手首にあてましょう。



4

(4) 30秒間脈拍を数え、1分間あたりの脈拍を知るためにその数を2倍しましょう。もし脈拍が不規則なようであれば、2倍する方法は使わずに1分間脈を測りましょう。



ここにあなたの脈拍を記録しましょう

日付	脈拍数		活動 (走った後、等)
	午前	午後	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			