

すこやか 熊本

SUKOYAKA
KUMAMOTO

38号
2023



熊本県総合保健センター
マスコットキャラクター
「そうぼくん」

<特集> ブレストアウェアネスについて

特定保健指導 コロナ禍の取り組み 2日ドックスケジュール変更のお知らせ
日曜がん検診 地域との繋がり強化 熊本市胃がん検診における当センターの内視鏡検査の現状
新しい『胃がん検診車』作製中 SOUHO革命2022 新入職員の紹介
睡眠で十分な休養が取れていない熊本県民 熊本県民の約4人に1人は循環器疾患に罹っています!
結核とはどんな病気? YouTube始めました

すこやか熊本
38号

令和5年2月10日

編集/公益財団法人熊本県総合保健センター

この広報誌はリサイクル推進のため古紙
配合率100%の再生紙を使用しています

R100

YouTube

【健康情報の発信】始めました ～コロナ下でのいきいき生活～

健診を受けている方もそうでない方も必見!
『健診結果の見方』や『日本人の死因第一位のがん』、
『生活習慣病の予防』などについてご紹介します



ぜひ
ご覧ください!

★動画の内容★

- 結果の見方 (特定健診) (がん検診)
- がん検診について
- いきいき健康生活のすすめ
- タバコについて
- 食事について

チャンネル登録
よろしくお願いします!



熊本県総合保健センター 🔍 検索

<https://www.youtube.com/user/kikakutarou3>

熊本県における「複十字シール運動」

当センターでは結核予防会熊本県支部として、
協力団体である「熊本県健康を守る婦人の会」と
結核のない世界を目指し
「複十字シール運動」を行っています。

令和3年度の募金額 **5,712,952円**

DOUBLE-BARRED CROSS SEALS 2022
JAPAN ANTI-TUBERCULOSIS ASSOCIATION Designed by Teru Asai



ご協力いただき
誠にありがとうございました

がん征圧推進協力会員

当センターでは、がん予防のための普及啓発
活動や、がんの調査研究に活用するため「がん
征圧推進協力会員」を募集しております。

令和3年度の寄付額
805,330円

ご協力いただいた皆様ありがとうございます
ごいざました。香典返しに代えて
の寄付金等も受付しております。



公益財団法人
熊本県総合保健センター

結核予防会熊本県支部・日本対がん協会熊本県支部

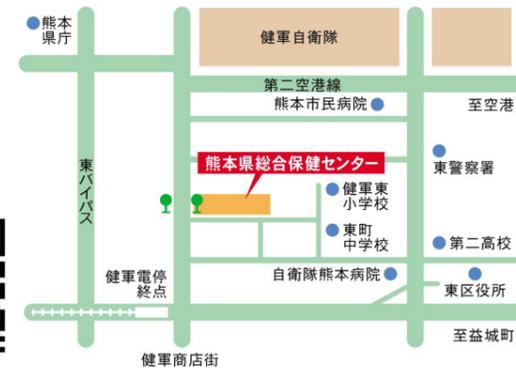
TEL.096-365-8800 (代表)

096-365-2323 (健診予約担当)

〒862-0901 熊本市東区東町4丁目11-1

熊本県総合保健センター 🔍 検索

URL: <http://www.souho.or.jp/>



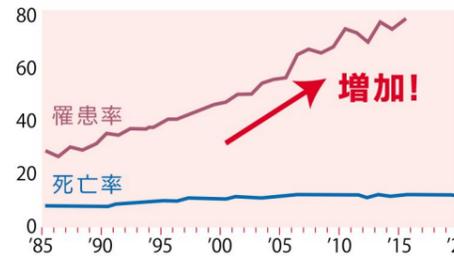
乳房を意識する生活習慣のすすめ

日本人女性が罹患するがんの中で一番多いのが乳がんです。9人に1人が、生涯の間に乳がんにかかるといわれています。しかし、早期発見、早期治療で90%以上なおることができ、そのためブレストアウエアネス（乳房を意識する生活習慣）が早期発見につながる考えられます。

ブレストアウエアネスとは、自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することです。

部位別がん罹患数の順位 乳がん 第1位 (女性2019年)	部位別がん死亡率の順位 乳がん 第4位 (女性2020年)
--	--

乳がん罹患率と年齢調整死亡率の年次推移 (女性・全年齢、人工10万対)



月に一度は乳房セルフチェックを!

見て
「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」はありませんか?

さわって
「しこり」はありませんか?

横になって
「しこり」はありませんか?

つまんで
「血が混じったような分泌物」がないか?

👉 仰向けに寝た姿勢や、お風呂に入った時に石けんのついた手で触ると、しこりがわかりやすくなります。

- ① 自分の乳房の状態を知る
日頃から乳房の状態に意識を向けることにより、異常に早く気付くことができます。また、着替えや入浴の際に見て、触って日頃の状態を知っておく。
- ② 乳房の変化に気をつける
以前より硬いところやしこりがあるという変化がないか、また血性の分泌物、変形、くぼみがないか確認する。
- ③ 変化に気づいたらすぐに乳腺専門の医療機関に行く
しこりなどの変化に気づいたら、次の検診を待たずにすぐに専門の医療機関を受診する。
- ④ 40歳になったら定期的に乳がん検診を受ける
40歳以上の女性は厚生労働省が推奨している乳がん検診(マンモグラフィ)を2年に1回、定期的に検診を受診する。また、「異常あり」という結果を受け取った場合は、必ず精密検査を受診する。

アウエアネスとは、認知、熟知という意味になります。自分の乳腺の状態を熟知することにより、変化にも気づくことができ、早期発見、早期治療につながります。定期的な検診とともに、乳房を意識した生活を心がけましょう。

健診後の保健指導・健康相談

続

特定保健指導

実施率の向上に取り組んでいます



室内研修の様子

令和3年度より協会けんぽ被保険者の特定保健指導について施設健診では健診当日の初回支援の実施、巡回健診では新規事業所への訪問等により実施率の向上に努めてまいりました。

さらに、今年度は施設健診では「健診と特定保健指導の一体化」として健診の流れに初回支援を取り込むこと、人間ドック受診の方で午後からの結果説明を聞かずに帰る方の初回支援を午前中に実施することにより、初回面談実施数は増加しております。また、巡回健診では新規事業所への訪問に加え、健診当日に「腹囲・BMI・服薬歴」で対象者を抽出し、面談を実施、血液検査結果判明後、電話を行い初回支援完了する方法を一部の事業所で取り入れております。

令和6年度「第4期特定健診・特定保健指導」が始まりますが、今後も特定保健指導委託機関として、各医療保険者と検討を重ね、実施率向上、メタボ該当者の減少に取り組んでいきたいと考えております。

スタッフ一同、指導対象になった皆さまが自らの生活習慣を振り返り、改善するポイントについて考えて行動に移すサポートができるように、施設内・外部研修会への参加等、自己研鑽に励んでまいります。

特定保健指導 初回面談実施数 令和2年度—令和4年度 比較(4月~9月)



特定保健指導対象者

腹囲男性85cm以上、女性90cm以上またはBMI25以上

①~③で1つ以上該当で喫煙習慣有りならリスクに追加

- ① 血圧: 収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
- ② 血糖: 空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c(NGSP)5.6%以上
- ③ 脂質: 中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満

※服薬中は対象外(血圧、脂質、血糖を下げる薬)

対象になったらぜひ、受けよう!



2日ドックのスケジュール変更しました!

これまで検査の都合上、2日目に結果説明を実施していましたが、待ち時間が長いなどとして結果説明を聞けず帰られる方が多かったのが現状でした。スケジュールを見直し、1日目に結果説明を実施(1日目の検査結果のみ)に変更したところ、より多くの方にご満足いただき、ご自身の健康づくりに役立てていただいております。



日曜がん検診 実施しています

毎年10月
第3日曜日
実施(予定)

熊本県総合保健センターでは、毎年J.M.S(ジャパン・マンモグラフィ・サンデー)賛同機関として10月の第3日曜日に乳がん検診を実施しています。

NPO法人J.POSHと医療機関や健診機関が協力し、休日である日曜日に受診できるよう受診環境づくりの取り組みとして行うものであり、2022年は10月23日(日)に実施しました(2022年はスケジュールの都合上第4日曜日に実施)。また2022年は通常同時実施している熊本市民の方を対象の「肺がん検診」「胃がん検診」「大腸がん検診」「子宮頸がん検診」に加えて、熊本市国保と社保の被扶養者の方を対象に「特定健診」も実施し、約150名の方にご利用いただきました。

例年、年度内の1~2月にも同様の日曜検診を実施
詳細/実施日・予約開始日等 熊本市の『市政だより』や『くまにちすばいす』などに掲載予定

地域との繋がり強化 近隣の小中学校との交流事業

当センターでは地域との繋がりを強めるために、近隣の小学校や中学校の児童・生徒の視察受入れ事業を毎年実施しています。



検診車内部の見学やCT装置の体験は、子どもたちにはとても好評であり、当センターのマスコットキャラクター「そうほくん」の登場の場面では、大変な盛り上がりを見せていました。



コロナ禍でも コロナにまけるな! 健診を受けてもらうための取り組みについて

~令和4年度 住民健診の例~

令和2年度

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった令和2年度、健診を申し込まれる方の数は大幅に減少しました。受診の義務がある事業所(職域)健診と異なり、住民健診では自身の判断で健診を受け控える方が多く、全国の住民健診の月別受診者数は、令和2年3月は前年同月比49%減、4月は85%減、5月は93%減、令和2年で見ると受診者30.5%減と深刻な減少幅となりました(参考:対がん協会報令和3年4月号)。また、集団健診については多くの自治体が時期を後にずらしての実施となりました。

令和3年度

感染防止策を講じての健診実施方法が浸透し、時期が例年通りに戻っても、申し込みされる方の数、受診者数の水準はコロナ流行前には戻りませんでした。このため、当センターでは例年に無い予備健診日を設けて未受診の方への受入口を増やしたり、日本対がん協会(当センターは同協会の熊本県支部)作成の受診勧奨パンフレットを問診票に同封するなど受診率低下を防ぐための対策を講じました。

令和4年度

健診申込者数がコロナ流行前の水準に戻ることは概ねありませんが、情報提供が少しずつ住民の方に浸透してきたのか令和4年度の状況は回復しつつあります。すこしでも多くの方にご受診いただくため、当センターでは以下の3つの例に挙げられる取り組みを行いました。

- ①がん検診のパンフレット(例年、集団健診問診票に同封;下図)に受診勧奨の文言を入れ込む
- ②集団健診を新規設定
(巡回検診などで何度も会場へ来なくても1日で多くの項目を受診できるため)
- ③レディース検診を新規設定
(世代等で健診時期を分散させ、会場で密になる不安を除くため)

当センターで問診票に同封するがんのチラシ

「受けよう!! がん検診」

受診勧奨の内容

5つのがん検診

検診会場では、窓の設置、換気や消毒液などの感染防止対策がとられています。

- 男女共同 がん検診のトップ**
肺がん 検診内容: 胸部X線検査
肺がん検診(胸部X線検査)は、肺がんの早期発見に有効です。喫煙歴がある方、家族歴がある方、年齢が65歳以上の方は、必ず受診してください。
- 男のがん検診のトップ**
胃がん 検診内容: 胃がん検診
胃がんは早期発見により、治療が容易です。喫煙歴がある方、家族歴がある方、年齢が50歳以上の方は、必ず受診してください。
- 食の欧米化で増加傾向**
大腸がん 検診内容: 便潜血検査
大腸がんは早期発見により、治療が容易です。喫煙歴がある方、家族歴がある方、年齢が50歳以上の方は、必ず受診してください。
- 日本人の女性に最も多い**
乳がん 検診内容: マンモグラフィ
乳がんは早期発見により、治療が容易です。喫煙歴がある方、家族歴がある方、年齢が40歳以上の方は、必ず受診してください。
- 20~30代の女性に増加する**
子宮頸がん 検診内容: 子宮頸がん検診
子宮頸がんは早期発見により、治療が容易です。喫煙歴がある方、家族歴がある方、年齢が20歳以上の方は、必ず受診してください。



まだまだコロナ感染症への心配があるとはいえ、健診を受けないことは**がんの早期発見の機会を逃す**ことになってしまいます。コロナ禍でもがんの進行は待ってくれません。今後もコロナの影響による受診控えを少しでも減らそう、各自治体や健診機関が呼びかけていく必要があります。当センターではコロナ感染防止対策を徹底して健診を実施しております。貴重な年に1回の機会ですので、ぜひ健診を受診しましょう。

新しい『胃がん検診車』作製中

熊本県総合保健センターの胃がん検診車は、令和3年度の実績で約23,000名と多くの受診者の方にご利用いただいております。

今回更新するのは、当センターが保有する胃がん検診車4台のうちの「あおぞら3号」となっております。あおぞら3号は平成14年に作製されて約20年経過し、老朽化が進んできたため更新することとなりました。

今回新しく搭載するX線装置は、FPD(フラットパネルディテクター)となり、現在の装置と比較すると画質の向上や被ばく量の減少などのメリットがあり、検診精度の向上が期待されます。また、検診車のレイアウトでは乗降口の階段の高さを低くしたり、撮影室のスペースを広くしたり受診者の方が利用しやすいような設計を検討しています。

完成は令和5年の5月の予定です。準備が整い次第皆様のもとに参りますので、楽しみに待っててください。



胃がん検診車作製中の様子

R5.5月
完成予定

男性のがん罹患率トップ 胃がんについて

死亡数/男性2位 女性4位

日本人が多くかかるがんです。近年、減少傾向にありますが、いまだ死亡数の上位を占めています。早期に発見・早期に治療することで9割以上の方が治ります。危険因子としては、喫煙・塩分の摂り過ぎがあり、予防には、野菜や果物の摂取があげられています。

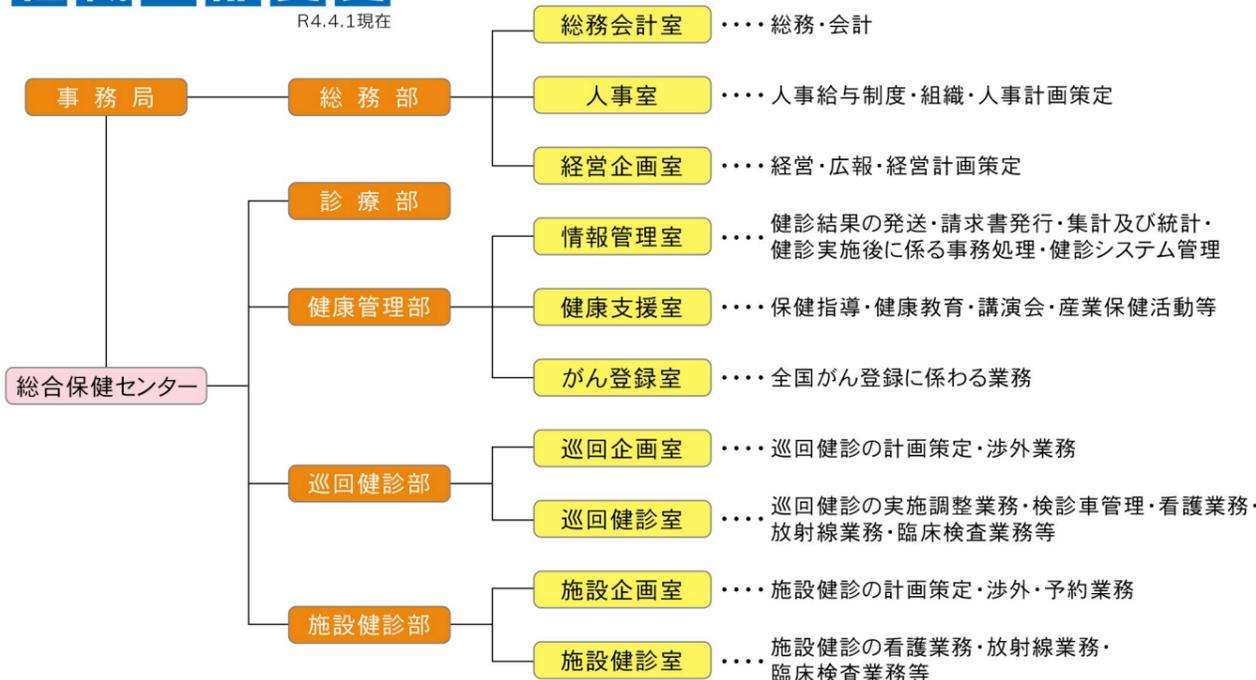


胃がん検診 検診内容：胃部X線検査 胃・十二指腸をバリウムで造影し異常をチェックします

精密検査が必要になったら 胃内視鏡検査 内視鏡で胃内を直接観察します 生検(組織診) 疑わしい部分を検査します

組織一部変更

R4.4.1現在



熊本市胃がん検診における当センターの内視鏡検査の現状

熊本市では2019年4月より対策型検診として胃内視鏡検査における胃がん検診を行っています。2019年4月から2021年3月までの2年間で当センターを含む胃内視鏡検査(検診)実施機関で7022件の対策型検診が行われました。

7022件中、30例の胃がん症例と5例の食道がん症例が発見され、同時期の当センターでの熊本市胃がん検診における胃内視鏡検査244件で胃がんを1例、食道がんを3例認めました(表①②)。

自施設を除く他施設(群)と自施設の胃がんと食道がんの発見について、χ²検定で統計学的解析を行ったところ、胃がんについてはp値 1.0・オッズ比 0.96と有意差を認めませんでした。食道がんについてはp値<0.001・オッズ比 42.17と有意差を認めました。また、当センターで行った熊本市胃がん検診における胃内視鏡検査のプロセス指標を算出したところ、全項目で目標値ないし許容値を達成していました(表③)。



表① 対象の内訳

n=244

年齢(平均±SD)	67.1±7.5
性別(男/女)	95 / 149
抗血栓剤(あり/なし)	14 / 230
鎮静剤(あり/なし)	183 / 61
粘膜委縮 ※(C-0.1 / C-2.3 / 0-1以上 / その他)	131 / 46 / 65 / 2

※その他:切除胃など

表② 結果

n=244

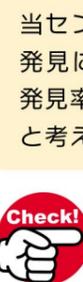
一次判定	内視鏡所見	237
胃がんなし	異常なしor良性病変	3(全て良性)
胃がん疑い	生検を要する胃病変	1
胃がん	胃がん	胃がん
胃がん以外の悪性病変	悪性リンパ腫、食道がんなど	3(食道がん)

表③ プロセス指標

		達成率
精検受診率	100%	◎
精検結果未把握率	0%	◎
精検未受診率	0%	◎
要精検率(生検3+再検査7)	4.1%	○
がん発見率	0.41%	○
陽性反応的中度	25%	○

胃がん検診におけるプロセス指標

	許容値	目標値
精検受診率	≥70%	≥90%
精検結果未把握率	≤10%	≤5%
精検未受診率	≤20%	≤5%
要精検率(生検3+再検査7)	≤11%	
がん発見率	≥0.11%	
陽性反応的中度	≥1.0%	



2021年度の熊本市全体の内視鏡検査における胃がん検診の結果が公表されましたら、今後も2021年4月以降の当センターでの成績と比較検討していく予定です。



新入職員の紹介



情報管理室 結果管理班
阪手 優花
健診結果の発送などを担当しています。少しでも早く先輩方に近づけるよう向上心を持って日々の業務に取り組んでまいります。



健康支援室 施設支援班
渡部 菜々子
保健師として働いています。受診者一人一人に寄り添った支援を実施するために、振り返りや学びを大切に日々成長できるよう頑張ります。よろしくお願いします。



健康支援室 施設支援班
酒井 海帆
管理栄養士として働いています。大学で得たことを生かしつつ、新しいことも学びながら、健康に近づくための支援をできるよう努めます。よろしくお願いします。



巡回健診室 健診管理班
下田 愛梨咲
今年の4月から巡回健診の管理班として働いております。まだまだ分からないことが多いですが、明るく元気よく頑張りますのでよろしくお願い致します。



巡回健診室 放射線班
栗林 愛果
診療放射線技師として主に巡回健診に従事しています。今後も上司、先輩方のご指導のもと技術の向上に努めて参ります。



巡回健診室 放射線班
中村 琴羽
今年の4月に診療放射線技師として入社しました。ご迷惑をお掛けすることもあると思いますが、少しでも早くお役に立てるよう努めますので、ご指導のほどよろしくお願い致します。



巡回健診室 検査班
寺中 将拳
今年の4月から臨床検査技師として働いています。先輩方のご指導の下、センターに貢献できるように努力していきます。よろしくお願いします。



巡回健診室 看護班
米満 春那
地域健診・職域健診等にて看護業務に努めています。まだまだ分からないこともありますが、先輩方のご指導のもと少しずつ覚えていきたいです。



巡回健診室 看護班
谷崎 眞鶴梨
移動健診で健診の流れや内容、準備片付けなどを把握し積極的に取り組むことに努めています。今後も上司、先輩方のご指導の下、自己の知識や経験を積み貢献できるよう頑張りたいです。



施設企画室 健診推進班
原田 弥怜
主に予約業務に携わる仕事をしています。日々新しいことの発見があり、まだまだ慣れないことばかりですが、センターに貢献できるように精一杯頑張っていきたいと思っています。



施設健診室 検査班
林田 莉紗
4月から臨床検査技師として働いています。食べることが大好きなので自分の健康づくりのためにも走ったり筋トレをしています。即戦力となれるよう頑張ります。



施設健診室 看護班
工藤 美穂
4月から施設健診で看護師として働いています。まだ慣れないこともありますが、精一杯がんばっていきたく思います。よろしくお願いします。

健康経営の取り組み報告

SOUHO革命2022

健康経営とは、企業が従業員の心と身体の健康管理を考え、経営的視点から取り組んでいくものです。
従業員への健康投資を行うことは、従業員の活力の向上や生産性の向上へとつながると期待されています。

SOUHO革命



当センターでは下記の4つに柱をおいた「SOUHO革命」を戦略的に実施しております！

①栄養 ②運動 ③禁煙 ④睡眠

●健康管理の充実・職場環境改善

時期	実施内容	時期	実施内容
7月	ストレスチェックの実施・産保によるメンタル面談等	2月	特定保健指導の実施
9月	職場環境改善(いきいき職場プログラム)	2月	健診事後指導実施
1月	健診・精密検査受診	2月	センターの健康状況について集団結果説明会
1月	健診結果の個別説明会	年間	禁煙支援の実施

●健康づくりプログラム

時期	内容	実施内容
5月	健康宣言	所属長及び全職員で設定。所属長から目標を公言してもらうことで所属の健康意識の向上を図る。
7~1月	ウォーキング大会	「運動効果」について情報提供を行い、ウォーキングチャレンジへ参加を誘導することで参加者増を図る。※口コモ予防・脳や心の安定効果など
10~12月	ボディメイク	2か月間限定実施。チャレンジについては、事前参加者説明会を行い、目標と内容を決め具体的な行動変容を図り、参加職員の結果にコミットする。
11~12月	簡単レシピ募集	自炊による健康への自己管理能力と家事軽減によるワークライフバランスを図る。
12月	スポーツ大会	所属対抗で実施することで職場のコミュニケーション向上による業務の円滑化を図る。少人数編成・無言でするなどコロナ対策を踏まえたルールを策定する。
冬季	講師による体験	外部講師によるヨガやお菓子作りを体験し、心身共にリラックスする時間を作る。
	女性の健康支援セミナー	女性特有の疾患の予防や不定愁訴などの解消を図ることを目的としたプログラムの実施。
	リラックスセミナー	職員のヘルスリテラシーの向上効果を目的とする。心身共にリラックスする時間をつくり、業務効率化やパフォーマンスの向上を図る。
	良質な眠りへの誘い	睡眠についての専門家を招き、研修会を開催し、より良い睡眠法を取得する。
年間	データ分析	健診結果より職員の健康状態を把握し、健康推進に活用する
	禁煙支援の実施	職員の禁煙外来受診者へ費用補助/国立がん研究センターへの研究協力において喫煙者0%を目指す。
	ラジオ体操	平日朝8:20~実施
	SOUHO-GYM	休憩時間での使用・スポーツ大会等で活用など



「結核」とはどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症がおこる病気です。最初は風邪に似た症状で始まります。今でも1日に35人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている「日本の重大な感染症」です。

ポストコロナの結核対策について

昭和20年代まで「亡国病」と恐れられた結核も、今では「薬を飲めば治る病気」となりました。しかし、現代の日本では、高齢者（結核患者の6割が70歳以上）と外国生まれの患者（20代の患者の7割が外国生まれ）の結核が大きな課題となっています。高齢になるほど咳やタンといった自覚症状が乏しくなり、結核だとすぐに分かることがあります。また、コロナ禍で健診や受診を控える人も多く、全体的に結核患者の発見が遅れているとの指摘もあります。

さらに、最初は風邪に似た症状で始まるため、30～50歳代の働き盛りの方は受診が遅れやすく治療開始も遅れがちですので、注意しましょう。

■下記にあてはまる場合は早めに受診しましょう！

- チェック①
 タンのからむ咳が2週間以上続く
- チェック②
 微熱・身体のだるさが2週間以上続く



※高齢者の場合、上記の症状が出ない場合がありますので、定期的に検診を受診しましょう。

■熊本県の結核/2020年(令和2年)新登録患者数

	熊本県	全国
新登録患者数	170人(175人)	12,739(14,460)人
罹患率	9.8(10.0)	10.1(11.5)

※()は前年の数値。各々の率は人口10万対の数値。

厚生労働省 結核登録者情報調査年報集計結果より

結核予防週間・がん征圧月間の活動について

熊本市動植物園で結核予防週間・がん征圧月間街頭キャンペーンを3年ぶりに開催しました。(9月23日(祝))

当日は、健康を守る婦人の会熊本市支部様、熊本市の感染症対策課様・健康づくり推進課様の皆さんの協力のもと、広報資料や絆創膏・うちの配布を行いました。当センターのマスコットキャラクター「そうほくん」も応援に駆けつけ、子供達の人気者になっていました。



動植物での街頭キャンペーン

※参考資料:結核の常識2022(データ:公益財団法人結核予防会結核研究所疫学情報センター)

健康的な生活が「結核予防」につながります！

- ①適度な運動
- ②十分な睡眠
- ③バランスのよい食事
- ④タバコを吸わない
- ⑤定期健診

睡眠で十分な休養が取れていない熊本県民

睡眠で十分な休養が取れていないと回答した人が33.9%。しかも、その割合は上昇中！

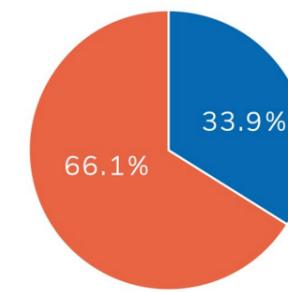
※平成28年(2016年)度 熊本県特定健診データより

睡眠偏差値ランキング2021年
全国ワースト2位

※出典『睡眠偏差値* プレインスリープ調べ』

「睡眠障害」に係る人口10万人あたりの
医療費全国1位

※平成30年(2018年)度 NDBデータ都道府県別データブックを基に作成



■ 取れていない
■ 取れている

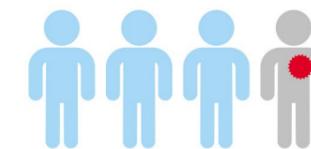
良い睡眠とは昼間の活動に眠気や不調がない睡眠です

快眠のコツを
試してみよう

- 朝起きたら太陽の光を浴びて体内時計をリセット
- 朝食で一日のスイッチをオン!なるべく決まった時間に食事をとろう
- 30分以下の昼寝も有効
- 適度な運動をしようウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ
- 夕方以降のカフェイン摂取に注意
- 寝る前の入浴でリラックス
- 深酒は逆効果
- 寝る前のスマホやテレビの習慣はNG
- 眠くなってから布団に入る

熊本県民の約4人に1人は循環器疾患に罹っています!

※平成29年(2017年)度 NDBデータ都道府県別データブックをもとに作成



※全国は6人に1人

防ごう! 心原性脳梗塞! カギとなる自己検脈!?

心房細動とは

心臓の心房部分が細かく震える状態となる不整脈で、心房内の血液の流れがよどんで血栓が作られやすくなります。

心原性脳梗塞とは

「心房細動」などが原因で心臓で作られた血栓が脳に運ばれ、太い血管を詰まらせ、引き起こされる脳梗塞です。脳の広い範囲が障害されるため、寝たきりになって介護を要する等、重度の後遺症が残る場合が多くあります。



心房細動の早期発見のためにも『自己検脈』の習慣化を!



やり方

- ① 図のように3本の指を手首の動脈にあて、15秒間、脈拍を数える。
- ② ①の脈拍数を4倍する。
- ③ 安静時の正常値(1分間に50～100回)から外れていないかを確認する。
- ④ 脈が乱れていないかを確認する。

自己検脈で脈拍数が正常値から外れていたり、リズムが乱れる場合は、早めに医療機関(循環器科)へ相談して下さい!