



セルフチェック！

不整脈チェックシート

不整脈とは、心臓の拍動のリズムが不規則であったり、極端に頻度が多かったり少なかったりする状態のことをいいます。
しかし不整脈は自覚症状がない人も数多くおり、安静にしていると症状が出現しない場合もあります。放置しておく「脳梗塞」や「心不全」を招くことがある危険な病気です。

以下の症状が当てはまる方は、不整脈かもしれません。
気になることがあればかかりつけの先生へ相談してみましょう。

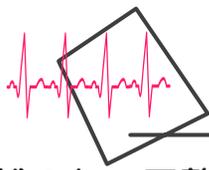
- めまいが時々ある
- 下肢（脚）のむくみがある
- 胸部レントゲンで心拡大と言われた（健康診断など）
- 動悸や冷汗をかくことがある
- 立ち上がった瞬間にクラクラして目の前が暗くなる
- 脈が1分間に50回以下のことがある
- 脈が1分間に100回以上のことがある
- 脈が不規則で脈と脈の間隔が等しくないことがある
- 立ち上がった時や労作時に息切れを感じる
(寝た状態や安静時は問題ない)



ストレスや過労によっても上記のような症状が現れることがありますが、たびたび起こったり長く続いたりする場合は注意が必要です。

裏面では、脈拍セルフチェックを紹介！



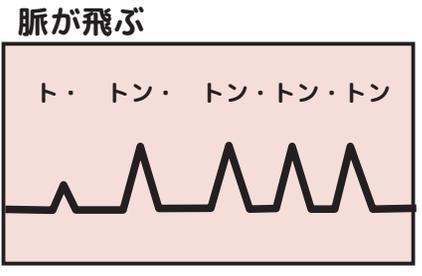
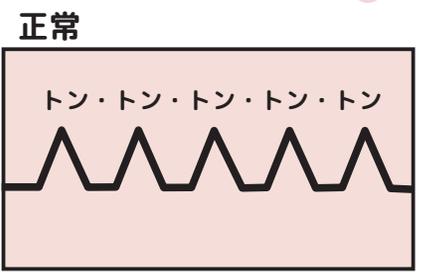
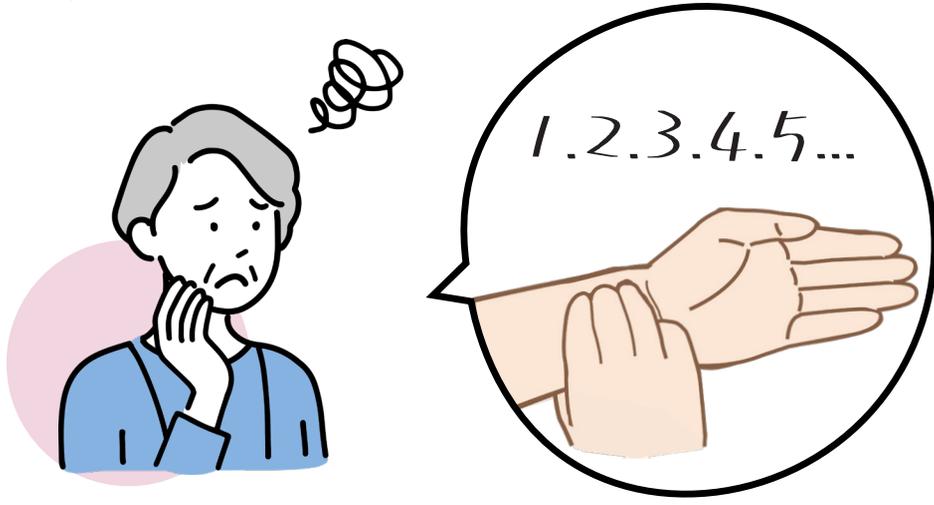


脈拍セルフチェック

自覚症状のない不整脈を見つけるには、自分の脈拍を定期的に調べるセルフチェックがオススメです。普段の脈拍が分かると、不整脈の時の脈拍状態も客観的にわかるようになります。

また定期的に脈をとることで、診断や治療方針の決定に役立つことがあります。手軽にできますので、日頃から行うようにしましょう。

- 1 人差し指、中指、薬指の3本で、手首の親指側を測る
(この時、指の腹の部分で触ると脈を感じやすくなります)
- 2 10秒ほど脈をとる
- 3 少しおかしいな?と感じたら、さらに10秒間脈をとる



一定のリズムを刻んでいれば正常です。脈が飛んだり、以前よりも速い、または遅いと感じたら一度循環器内科やかかりつけ医に相談してみましょう。

参考：不整脈ドットコム〜カテーテルアブレーションって、何ですか?〜

自覚症状がないといって安心してはいけません



不整脈を放っておくと、「脳梗塞」や「心不全」を招くことがあるため、注意が必要です。このチェックシートをきっかけに気になる事や当てはまる事などがあれば循環器内科へご相談下さい。

動画では「専門医が教える 不整脈ってどんな病気?」を配信しています→

