



脈はくは どうやってはかるの

心臓から血液が正常に流れているかどうかを調べる

脈はくをはかるのは、心臓から送り出される血液が、正常に送られているかどうかを調べるためです。

脈はくの数は男女や、おとなと子どもで差がありますので、大体の目安を知っておくといいでしょう。

健康な人で、脈はく数は1分間に、成人の男性で70、女性で75～80、10歳の男女で80～90、5歳の男女で100くらいが、一応の目安です。

かならず安静時にはかる

脈はく数は、運動したり、熱い風呂に入ったり、おどろいたり、きん張したりしたときは、ふだんより増えます。

脈はく数をはかるときは、かならず、落ち着いた状態ではかりましょう。脈が正しくうっているか、脈のうちの強弱などに注意しながら、はかります。

1分間の数を調べる

ふつう、1分間の脈はく数をはかりますが、30秒はかって2倍してもよいでしょう。脈は、いっぱんに手首ではかりますが、こめかみではかたり、赤ちゃんなどは、けい動脈（首を通して頭に血液を送る太い動脈）ではかたりします。（監修 保志 宏）

