

バイタルチェック

注意：バイタルチェックは目安の確認としてご利用ください。自身に変化が見られたら、ご自身で判断せずに、医療スタッフにお声がけください。

バイタルサインとは

日本語で、「生命兆候」と言います。生命兆候とは、人間が「生きている」ことを示す指標のことで「脈拍」「血圧」「呼吸」「体温」の4つを指標とし、**数値を測定することその日の健康状態を知ることができます。**普段から体温計や血圧計を使って測定結果を記録しておくことで、自分の平均的な体温や血圧をでき、普段の状態を知っておくことで自分の体の変化に気づきやすくなります。

脈拍

脈拍とは、**体表面(頸動脈や橈骨動脈)から触診できる動脈の拍動のこと。**人差し指・中指・薬指をそろえ、反対の手首の内側にある動脈で1分間測定します。60~100回/分が正常範囲です。人間の身体は血液を心臓から全身に動脈を通じて送り出しており、脈拍が遅かったり、早かったりすると心臓がポンプ機能を正常に果たしていなかったり、全身への血液供給が不十分になっている場合があります。

安静時の平均脈拍数

	新生児・乳児	幼児 (1~3歳)	学童 (4~12歳)	成人	高齢者
脈拍平均数 (安静時)	120~140	90~120	80~90	60~80	60~70

※不整脈：[頻脈]100回/分以上 [徐脈]60回/分以下

※心拍数は、1分間に心臓がどれだけ心臓が拍動しているかどうか(心電図で示す値)であり、厳密に言えば異なる。

プラスワン！

〔自分の運動時(目標)心拍数を知ろう!〕

運動をすると心拍数(心臓が1分間に拍動する回数)が増えます。その運動時の心拍数が運動強度(運動時のふかやきつさ)の目安になります。運動時心拍数は年齢と安静時心拍数を基に求めることができ、これが運動時の目標心拍数になります。

*運動時(目標)心拍数の簡易式(カルボネーン法)

[最大心拍数(220-年齢)-安静時心拍数]×(強度÷100)+安静時心拍数

※強度(%)は、普段から活動的な方は50%、運動不足を感じる方は40%、安静時心拍数80拍/分以上の方や足腰の筋力低下がある方は30%で計測しましょう。

※不整脈がある方や心臓の興奮を抑制する薬を内服している方は運動の目安にはなりません。そのような方は、体感を指標とし、「少し汗ばむ」「運動しながら会話ができる」くらいの強さで運動を行いましょう。

(例)65歳、安静時脈拍数70拍/分の方で、強度を40%として運動時の目安を計算すると…

$[(220-65)-70] \times (40 \div 100) + 70 = 104$ 拍/分

※運動直後に脈拍を測定し、目標心拍数に近い脈拍であれば、適切な強度の運動といえます。

呼吸

呼吸回数の増加は急激に状態が悪くなることの予兆、合併症の早期発見のための重要な身体所見とされています。「苦しい呼吸だな」「いつもと違う呼吸の仕方だな」と変化があるときには呼吸の回数を測ることで変化に気づくことができます。

〔呼吸の測り方〕

「数えられている」「数える」と意識するとたいてい呼吸の回数はおかしくなります。そのため、自身ではなく、本人が気付かないうちに他人に測ってもらうことが大切です。なお、呼吸数をご自身で計測することは難しいので、「パルスオキシメーター」で酸素飽和度をチェックすることをお勧めします。

	新生児	乳児	幼児	学童	成人
平均呼吸数 (安静時)	35~50	30~40	20~30	20	16~18

体温

日本人の平常時の体温は、**36.5℃(±0.5℃)**とされています。


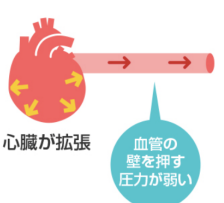
しかし、体温は個人差も大きい上、早期は比較的低温夕方になるにつれ高くなります。そのため、検温する際は個人の平熱を把握し、平熱からどの程度変化しているかという点に注意することが必要です。

血圧

血圧とは、**心臓から送り出された血液が、血管の壁に与える圧力のこと**です。

血圧は、心臓からでる血液の量と血管の硬さによって決まります。[血圧＝心臓からでる血液の量×血管の硬さ]

□上の血圧,下の血圧

上の血圧	収縮期血圧 (最高血圧)	心臓が収縮して、最も強く血液を送り出そうとするときの血圧 (心臓が収縮すると全身に血が送り出されて血圧は↑)	
下の血圧	拡張期血圧 (最低血圧)	心臓が緩んで、送り出した血圧が心臓に戻ってくるときの血圧 (心臓が拡張すると、全身から血液が戻ってきて血圧は↓)	

◇高血圧のリスク

高血圧は、サイレントキラー(静かな殺し屋)とも言われ、高血圧を放置すると、動脈硬化が進行し、脳や心臓、腎臓などに負担がかかり、自覚症状がないまま突然に心血管病を引き起こすため、早期発見、早期治療が大切になります。

