



令和3年4月27日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

# 心臓検診のお知らせ

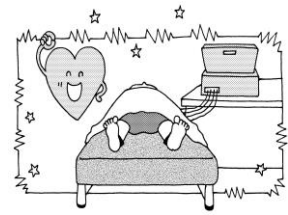
定期健康診断の一つとして、心臓検診を下記の日程で行います。

日 時 令和3年4月28日(水) 9:00~

場 所 会議室

対 象 1年生全員

検 査 者 練馬区医師会医療検診センター



## 注意事項

- ① 男子：Tシャツ等の脱ぎやすい服装で登校する。  
女子：上半身ジャージを持参し、脱ぎやすい服装で登校する。
- ② 前半に男子が検診を受けるクラスの女子は、男子の検診中に保健室で持参したジャージに着替えます。(前半に女子が検診を受けるクラスは、女子だけ先に呼びに行きます。)
- ③ 順番を待っているときや検査中は、話をしない。

※間隔をあけて並び、マスクを着用し私語厳禁です。感染症対策でもあるので、ご協力をお願いします。

## ★心電図検査の受け方

- ① ベッドで横になる。
- ② 全身の力をぬいてリラックスする。
- ③ 検査する人の指示に従う。  
※手・足首・胸に器具をつけます。



## 【注意事項】

- ① 検査の前は激しい運動をしない。
- ② 順番を待っている間は、静かにしている。
- ③ 緊張していると正確な検査結果がでません。リラックスを心がけましょう。

# 心臓検診で何がわかるの？

心臓がドクンドクンと動くときに、ごく弱い電気が流れます。この電気を、機械を使って記録したものが心電図です。心電図に記録された波形の曲線を見れば、心臓のはたらくに異常がないかどうかや、病気の疑いがないかどうかを知ることができます。

## 心臓検診で見つかる病気

### 期外収縮

ドクンドクンという心臓のリズム＝脈が乱れている状態です。脈が遅くなるときは、めまいなどがすることがあります。逆に速くなったときは、吐き気や冷や汗がでるなどの症状があります。医療機関でちゃんとみてもらいましょう。

### 脚ブロック

心臓の筋肉も「規則正しく動きなさい」という命令が伝わりにくくなった状態をいいます。右心室への命令が伝わりにくいことを右脚ブロック、左心室への命令が伝わりにくいことを左脚ブロックといいます。

左脚ブロックには重い病気が隠されていることがあります。右脚ブロックはあまり心配の場合が多いですが双方とも精密検査が必要です。

Let's try

## 自分の脈を測ってみよう！

走ったり、緊張するとドキドキと心臓が動きます。しかし、実際には心臓を見たり触ったりすることができません。そこで脈拍を測ることで、心臓がどれくらいの早さで動いているのを感じるすることができます。

### 【脈拍の測り方】

- ① 図のように、人差し指・中指・薬指の3本の指を動脈に沿うように当てる。
- ② 1分間、脈を数える



正常な脈拍数(10~15 歳)

1分間に約80~90回