


突然ですが、
あなたの脈は大丈夫？

定期的に自己検脈 をしよう！

指を手首に当てて  15秒間「脈」の間隔が
一定かどうか確かめよう！

脈の間隔が不規則な場合は要注意！

「心房細動」という不整脈が隠れているかもしれません

かかりつけ医や、循環器内科などの医療機関に相談しましょう。

YouTube動画
はるかたまさやんの健康バンザイ！
【自己検脈編】

